

# Starke Muskeln für den Rücken

Alleine die **Hilfe** eines Physiotherapeuten reicht meist nicht aus, wenn es um Probleme von **Über- und Fehlbelastung** geht. Erst **ausdauerndes** Trainieren zu Hause bringt den Patienten wirklich **Erfolg**.

VON DIRKE KÖPP

Vielen Menschen schmerzt der Rücken. Andere leiden unter Schleimbeutelentzündungen an der Hüfte oder Gelenkarthrose. Da viele unsicher sind, was sie tun sollen oder was hilft, hatte die Rheinische Post drei Düsseldorfer Physiotherapeutinnen eingeladen, unseren Lesern am Telefon Rede und Antwort zu stehen. Die wichtigsten Fragen und die Antworten fassen wir für Sie zusammen.

**Wie finde ich ein Fitness-Studio, das auf Rückenprobleme – auch nach einer Operation – spezialisiert ist?** Sie sollten zuerst mit Ihrem Arzt sprechen. Denn für das Rücken-Training ist sicher eine ärztliche Verordnung möglich. Laut Heilmittel-Katalog steht Ihnen Physiotherapie zur Stabilisierung und Kräftigung des Rückens zu. Ein Physiotherapeut kann besser als ein Trainer im Fitness-Studio auf Vorerkrankungen eingehen und einen individuellen Übungsplan aufstellen. Zudem kontrolliert er, dass die Übungen richtig gemacht werden.

**Mein Hausarzt sagt, er könne mir wegen des knappen Budgets keine Krankengymnastik mehr verschreiben, obwohl sie mir hilft. Könnte ich bei einem anderen Arzt mehr Glück haben?** Die Ärzte entscheiden in dieser Frage unterschiedlich. Einige verzichten aus Sorge, das Budget zu überziehen, auf Verschreibungen. Andere verordnen die notwendige Heilbehandlung trotzdem.

**Mein Knie schmerzt wegen einer Arthrose. Kann ich den Schmerz ohne Medikamente lindern?** Kalte Umschläge und kalte Knieduschen helfen gegen die Schmerzen. Ein weiterer Tipp: Wenn Sie einen stabilen Tisch zu Hause haben, können Sie sich auch einfach darauf setzen und die Beine baumeln lassen. Diese „Pendel-Übung“ hilft auch bei anderen Gelenkarthrosen: Denn durch die Übung wird die Gelenkspalte im Knie wieder weiter – das lindert die Schmerzen. Diesem Ef-

fekt kann man mit einer Gewichtsmanschette nachhelfen.

**Was hilft gegen Schmerzen an der Lendenwirbelsäule? Kann die Kasse die Kosten übernehmen?** Die Lendenwirbelsäule muss unbedingt von einem Facharzt untersucht werden, der zunächst die Ursache der Schmerzen klärt. Was die Schmerzen lindern kann, ist Entlastung, zum Beispiel eine sogenannte Stufenlagerung: Legen Sie sich dazu mit dem Rücken auf eine feste Unterlage und legen Sie die Unterschenkel auf einem Hocker oder einer Kiste ab, die etwa die Höhe Ihrer Oberschenkel hat. Um einem Bandscheibenvorfall vorzubeugen, sollte der Bereich um die Lendenwirbelsäule stabilisiert werden. Ferner sind Übungen zur Kräftigung der Lendenmuskulatur sinnvoll. Dafür gibt es auch Rezepte.

**Was zahlt die Kasse für Physiotherapie nach einem Bandscheibenvorfall?** Laut Heilmittelkatalog stehen Ihnen in der Regel 18 Behandlungen zu. Nach einer Pause von zwölf Wochen können Sie in der Regel wieder 18 Behandlungen erhalten.

**Ich bekomme immer wieder Schleimbeutelentzündungen in der Hüfte. Die Spritzen, die ich dagegen bekomme, helfen nicht dauerhaft. Wie kann ich das Problem loswerden?** Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über das Problem. Er kann Ihnen gezielte Krankengymnastik für den Aufbau der Muskulatur im unteren Rückenbereich und an der Hüfte verschreiben. Nur das kann auf Dauer die Entzündungen verhindern. Die haben ihre Ursache nämlich meistens in einer Dysbalance der Muskulatur. Sie müssen täglich und intensiv üben – auch zu Hause – um einen gleichmäßigen Muskelaufbau zu erreichen. Das dauert lange und ist mühsam. Aber es lohnt sich.

**Bezahlen die Krankenkassen Rückenschulskurse?** Ja, in der Regel bezahlen Krankenkassen Rückenschulskurse. Sprechen Sie aber vorsichtshalber vor Beginn des Kurses mit Ihrer Kasse, ob sie die Kosten

speziell für den von Ihnen gewünschten Kurs auch übernimmt.

**Zweimal in der Woche kommt ein Therapeut und macht mit mir Übungen für den Rücken. Die Schmerzen sind trotzdem noch da. Sind es vielleicht die falschen Übungen?** Eher nicht. Das Problem ist vielmehr, dass man mit ein- oder zweimal Üben pro Woche keinen Muskelaufbau erreicht. Grundsätzlich ist dies aber bis zu einem hohen Alter möglich. Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten Übungen erklären, die Sie täglich allein zu Hause machen können. Und dann brauchen

Sie Durchhaltevermögen. Denn ein halbes Jahr müssen Sie schon üben, um ein Ergebnis zu erreichen.

**Ich arbeite viel am Computer. In meiner rechten Schulter ist oft ein ziehender Schmerz. Der Orthopäde hat durch Einrenken schon öfter Blockaden beseitigt. Aber auf lange Sicht ist das doch keine Lösung, oder?** Zuerst einmal sollten Sie Ihren Arbeitsplatz überprüfen. Stellen Sie den Computer so, dass der Bildschirm frontal vor Ihnen und etwas unter Ihrer Augenhöhe steht. Die Maus halten Sie so weit wie möglich am Körper. Darüber hinaus ist ein gezielter Muskelaufbau im oberen Rückenbereich sehr wichtig. Die Krankengymnastik dafür kann Ihnen Ihr Arzt verordnen.

**Wie sieht es mit Zuzahlungen aus?** Grundsätzlich gilt: Gesetzlich Versicherte zahlen zehn Prozent der Kosten der Physiotherapie und zehn Euro je Rezept. Den Rest übernimmt die Krankenkasse. Kinder bis zum 18. Lebensjahr sind von Zuzahlungen befreit, ebenso Patienten, die im Laufe des Jahres bereits zwei Prozent vom Familienbruttoeinkommen für medizinische Leistungen zugezahlt haben, bei chronisch Kranken reicht ein Prozent.

## INFO

### Den richtigen finden

Alle **Krankenkassen** haben ein Verzeichnis von Physiotherapeuten mit bestimmten Praxisschwerpunkten.

Manche Physiotherapeuten lassen ihren Schwerpunkt auch im **Branchentelefonbuch** eintragen.

Helfen kann auch der **Verband der Physiotherapeuten** in NRW unter ☎ 02 21/9 31 87 80.

Auch das **Internet** kann Anhaltspunkte für die Suche geben.



Die drei Physiotherapeutinnen (v.l.) **Veronika Glabisch, Angela Korff** und **Dorothee Schöllgen** beantworteten Fragen der Leser.

RP-FOTO: ANDREAS BRETZ