

LMU KLINIKUM

Gemeinsam. Fürsorglich. Wegweisend.

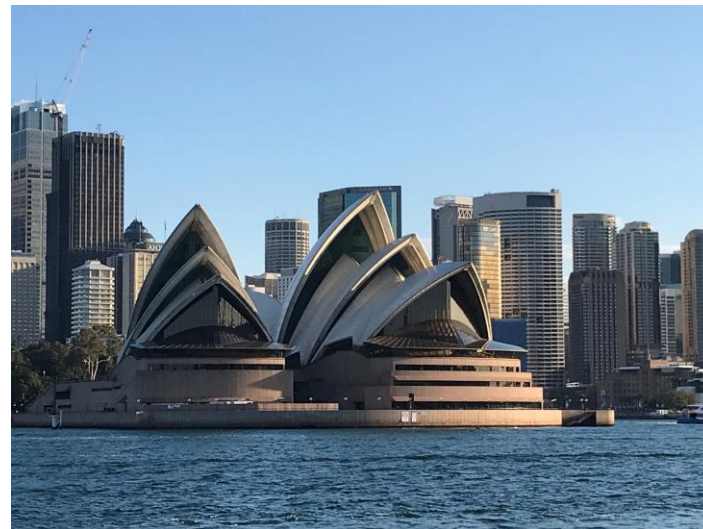
Bewegung wirkt!

Prävention und Therapie degenerativer Erkrankungen des Bewegungsapparates

Staatl. Berufsfachschule für Physiotherapie München
10.03.2026 | Claudia Klose, Schulleitung



„Form follows Function.“



„Form follows Function.“



Use it or loose it!

„Form follows Function.“

Welche Reize brauchen die Strukturen des Bewegungsapparates?

Struktur des Bewegungsapparates	Notwendiger Reiz	Geeignete Intervention
Knochen	Verschiedene Druckbelastungen	Belastung in unterschiedlichen, wechselnden Positionen, v. Stehen, Gehen etc.
Knorpel	Intermittierender Zug und Druck (im Wechsel)	Be- und Entlastung im Wechsel, Bewegung fast jeglicher Art
Fasziales Gewebe wie: Bänder, Sehnen, Kapseln,...	Zug, manuellen Druck	Dehnen, Federn & Schwingen (Faszien), mechanisches Ausdrücken (manuell oder mittels Rolle)
Muskulatur	Zug und aktives Anspannen (Kontraktion)	Dehnen, Bewegen mit und ohne Widerstände, Halten von Positionen

Die gute Nachricht: In jeder Art von Bewegung ist ein Großteil dieser Reize enthalten!

Was bewirkt Bewegung generell?

Bewegung....

- macht Gelenke beweglicher, dehnt und kräftigt die Muskulatur.
- fördert die Ernährung von Gelenkknorpel und Bandscheiben.
- verbessert die Durchblutung und löst Muskelverspannungen.
- erhält die Knochensubstanz und beugt Osteoporose vor.
- fördert die Gewichtsabnahme und reguliert den Stoffwechsel.
- stärkt das Herz, senkt den Blutdruck und hält Gefäße elastisch.
- baut Stress ab, hebt Stimmung und stärkt die Widerstandskraft.
- lindert Nebenwirkungen medik. Therapien, z.B. von Chemotherapien.
- hemmt die Schmerzempfindung.

Was ist Physikalische Therapie?

Definition laut IQWiG:

„Die physikalische Therapie umfasst Behandlungen, die physikalische Einflüsse wie **Druck, Wärme, Kälte oder Elektrizität** nutzen, um auf den Körper einzuwirken.“ <https://www.gesundheitsinformation.de/physikalische-therapie.html> (22.02.26)

Dazu zählen **Massage, Lymphdrainage, Behandlungen mit Strom oder Ultraschall sowie Wärme- oder Kältepackungen.**

Ebenso Therapieverfahren wie die **Stoßwellentherapie** oder die **Magnetfeldtherapie.**

Dies sind zum Teil sog. IGeL (**I**ndividuelle **G**esundheits**L**eistungen), die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt werden. Auskunft über deren Wirksamkeit bietet der sog.

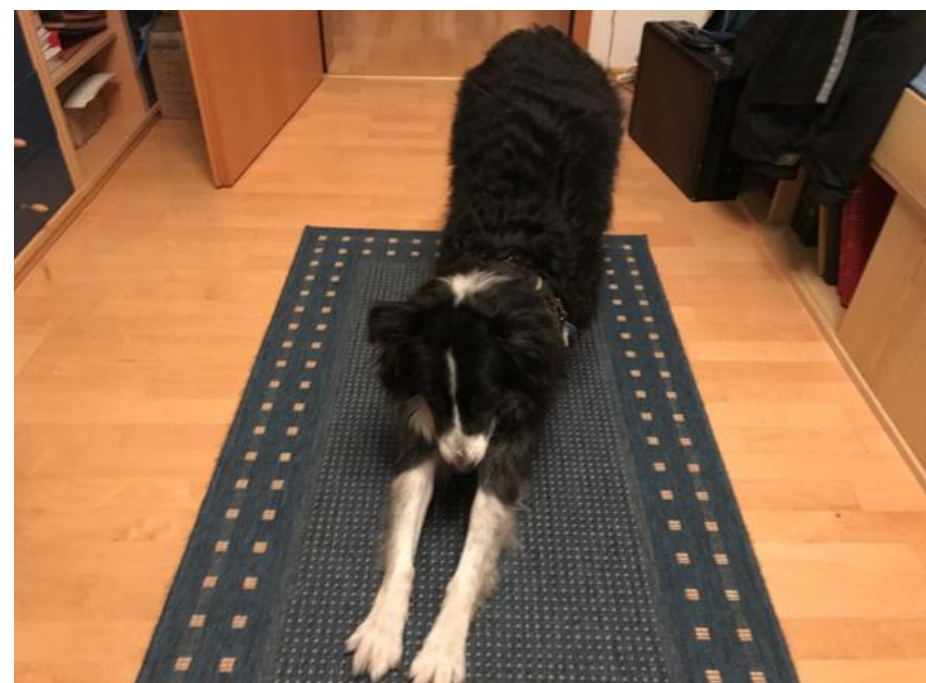
IGeL-Monitor: <https://www.igel-monitor.de/index.html> (22.02.26)

Prävention und Therapie von degenerativen Erkrankungen

- Was kann ich selbst tun?
- Wo und wie kann ich mich behandeln lassen?



Was kann ich selbst tun? Mich strecken.
Tiere tun es automatisch.



Schulter:

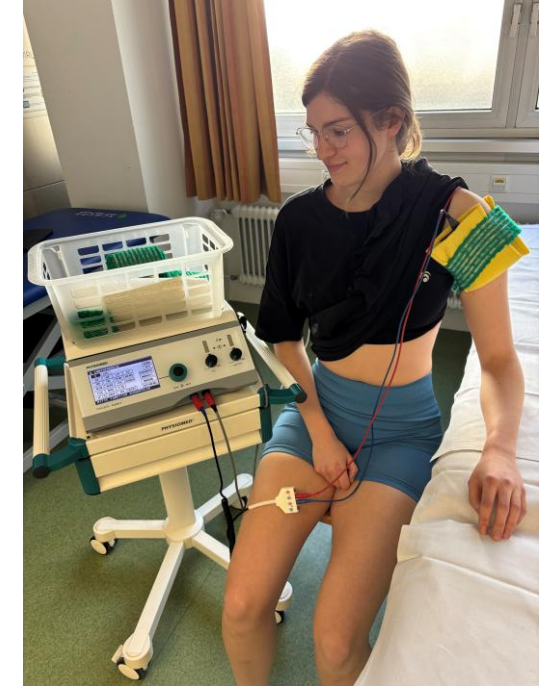
Was kann ich selbst tun?



Dehnen des großen Brustmuskels am Türrahmen

- Endgradiges Bewegen des Schultergelenks
- Nacken- und Schürzengriff üben
- Schulterblattkreisen, Schwimmen gehen

Was macht der Physiotherapeut?

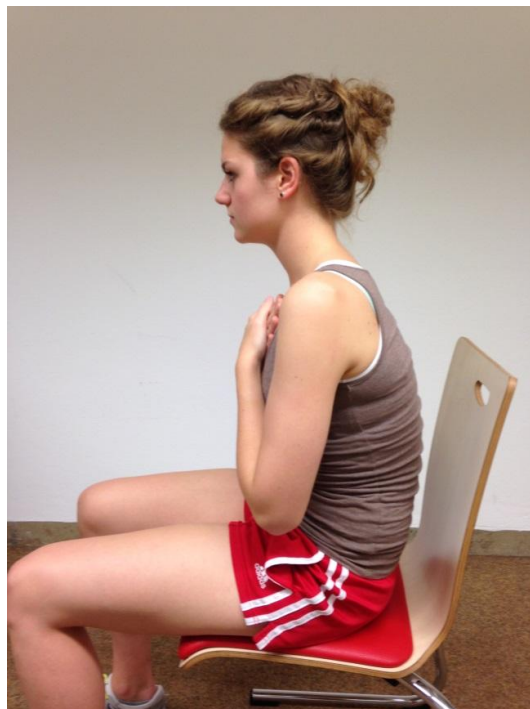
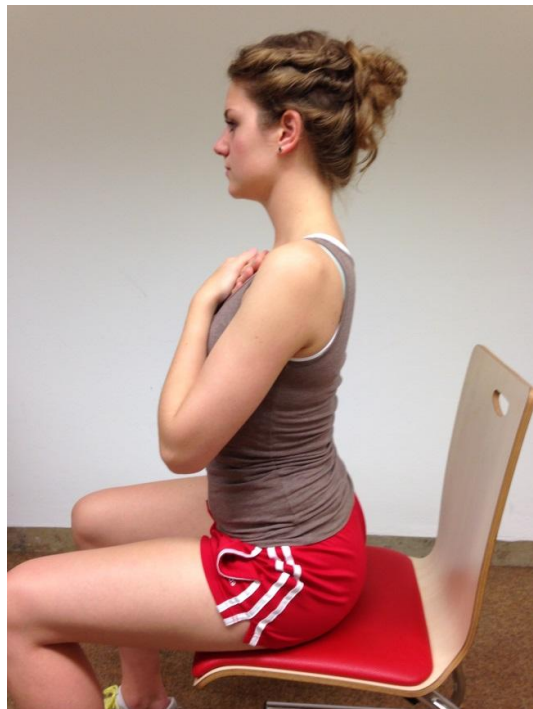


Anleiten von Stabilisierungsübungen

- Manuelle Therapie und Elektrotherapie
- Therapeutische Mobilisations- und Dehnungsübungen
- Anleiten von Zentrierung des Schultergelenkes

Rücken:

Was kann ich selbst tun?



Bewegen der Wirbelsäule, wie Beugen, Strecken

- Bewegen in alle anderen Richtungen wie Seitneigen oder Rotation
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Rückenschonendes Verhalten bei hoher Belastung

Was macht der Physiotherapeut?



Manuelle Therapie und Haltungskorrektur

- Anleiten von Übungen zur Kräftigung der globalen und segmentalen Rumpfmuskulatur
- Wärmetherapie durch Fango oder heiße Rolle
- Elektrotherapie, Fazientherapie, Massage

Hüfte und Knie:

Was kann ich selbst tun?



Entlastetes Bewegen von Hüfte und Knie

- Dehnen der Beinmuskulatur, Bewegen von Hüfte und Knie insbesondere vor dem Aufstehen, Quarkwickel
- Fahrrad-(ergometer)fahren, Spaziergehen
- Schwimmen, Aquajogging oder Wassergymnastik

Was macht der Physiotherapeut?



Manuelle Therapie / Gleiten der Gelenkpartner

- Mobilisieren bzw. Freihalten der Gelenkbeweglichkeit durch passives Bewegen, Dehnen, Ultraschall
- Anleiten von Beinachsenkorrektur, von Kräftigungsübungen und einem normalen Gangbild
- Gruppen- oder Einzeltherapie im Bewegungsbad

- **Verordnung von KGG (Krankengymnastik am Gerät):**
 - Trainieren an medizinischen Trainingsgeräten in Kleingruppen unter physiotherapeutischer Anleitung in Physiotherapiepraxen mit entsprechender Ausstattung & Zulassung
- **Verordnung von Rehasport laut § 64 SGB IX: Formular Muster 56**
 - 50 Übungseinheiten in 18 Monaten oder 120 Übungseinheiten in 36 Monaten, 1 oder 2 mal / Woche, Gymnastikgruppenstunden gehalten von speziell ausgebildeten Übungsleitern, teils Genehmigung vom Kostenträger (Krankenkasse) erforderlich, für Pat. nur Rezeptgebühr
- **Rehaerfolg verlängern durch Programme wie T-Rena: Kostenträger RV**
 - Ähnlich KGG, med. Gerätetraining in Kleingruppen nach einer bereits durchgeführten Rehabilitationsmaßnahme in Reha-Einrichtungen, Gesundheitszentren, Physiotherapie-Praxen oder Krankenhäusern

- **Bewältigungsprogramme im Tageskliniksetting mit verschiedenen therapeutischen Schwerpunkten:**
 - Angebote von Kliniken mit Spezialisierung auf Schmerztherapie und Physikal. Medizin
 - Schwerpunkte: Osteoporose, (Rücken-)Schmerz, Fibromyalgie
 - interdisziplinäre Voruntersuchung, 3-5 Wo tägliche Therapie in der Klinik, Kostenträger Krankenkassen
- **RV Fit: Trainingsprogramm der Rentenversicherung für Berufstätige**
 - Kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung
 - Von Ärzten entwickelt, in kleinen Gruppen, speziell für Berufstätige, zu Beginn und am Ende amb. oder stationär 1-3 Tage freigestellt, dann berufsbegleitend 3 Mon. unter Anleitung trainieren und 3 Mon. selbstständig trainieren (1-2 mal / Wo)
 - Anmeldung online möglich ohne ärztliche Verordnung unter: <https://www.rv-fit.de/>

Rote Flaggen / Red Flags oder: Wann muss ich schnellstens zum Arzt?



- Erste Episode von Rückenschmerzen, wenn die Person jünger als 20 J. oder älter als 50 J. ist.
- Signifikantes Trauma, vor kurzem aufgetretener Unfall
- Unerklärbarer Gewichtsverlust, Tumorleiden in der Vorgeschichte
- Fieber, plötzlich auftretende Deformitäten der WS (z.B. lumbale Kyphose) oder anderer Gelenke / Knochen / Weichteile.
- Langdauernder Gebrauch von Kortikosteroiden (Einnahme von Kortison)
- Sich steigende, nicht mechanisch bedingte Schmerzen

Rote Flaggen / Red Flags oder: Wann muss ich schnellstens zum Arzt?



- Gleich bleibender oder sich verschlimmernder Schmerz, auch / insbesondere nachts
- Person fühlt sich krank.
- Inkontinenz (Probleme beim Wasserlassen und/oder Stuhlgang)
- Reithosenparästhesien (Gefühlsstörungen im Intimbereich)
- Beidseitige Beinschmerzen, Muskelschwächen, Taubheitsgefühle
- Verändertes Gangbild (Hinken, Stolpern, unsicheres Gehen)

Was können wir tun?

Bewegung in den Alltag integrieren!

- Generell wenig sitzen. Zum Telefonieren aufstehen.
- Dem Kollegen im Nachbarbüro persönlich eine Nachricht überbringen, anstatt zu mailen.
- Treppe gehen anstatt Aufzug fahren.
- Fahrrad- anstatt Autofahren.
- Eine Haltestelle früher aussteigen und zu Fuß zum Ziel gehen.
- Die Wirbelsäule beim Sitzen oder beim Stehen bewegen.
- Mit Freunden verabreden zum Sporttreiben, zum gemeinsamen Bewegen, Tanzen gehen



Was können wir tun?

Bewegung in den Alltag integrieren!

- Spazierengehen, Joggen, Wandern, Nordic Walking, Langlaufen
- VHS-Angebote nutzen wie Wirbelsäulengymnastik, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkrais, Pilates,...
- Schwimmen, Aquajogging, Wassergymnastik, Fitnessstudio
- Einen Fitnessstracker nutzen (10 000 Schritte täglich, mit Bewegungserinnerungen)
- Täglich 10 min. (Morgen-)Gymnastik machen, Gymnastikvideos aus dem Internet nutzen
- Während des Zähneputzens Kniebeugen machen,.....



Take Home Message:

Use it or loose it!

Beweg Dich,
wann immer
Du kannst!



Vielen Dank

für Ihre Aufmerksamkeit!

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an Claudia Klose

E-Mail: Claudia.Klose@med.uni-muenchen.de

Tel.: +49 89 4400-77061