

3 Phasen Reha

Das Konzept „3-Phasen-Reha“ wurde von PhysioNetzwerk entwickelt und wird in fundierten Fortbildungen, **PHYSIO²**, vermittelt.

Ihren Ursprung hat sie aus der Beobachtung in der Natur - viele große Verletzungen heilen bei Tieren und Menschen problemlos ab. Eine für viele selbstverständliche, aber unglaubliche Leistung des Körpers.

Erkenntnisse der modernen Wissenschaft haben gezeigt, dass Heilungsfortschritte im Körper nicht gleichartig sind, sondern von einer Vielzahl von Einflussfaktoren abhängen:

Gewebe:

verschiedene Gewebearten unterliegen unterschiedlichen Regenerationsphasen, z.B. heilt die Haut viel schneller als Knochengewebe ab.

Durchblutung:

Ohne Durchblutung findet keine Heilung statt. Ein bekanntes Beispiel sind Haare. Abgeschnittene Haare wachsen nicht wieder an.

Belastung:

Was für einen Oberschenkelknochenbruch belastend ist, mag für eine Muskelverletzung im Oberschenkel nicht belastend sein, z.B. Stehen.

Bei jeder orthopädischen Erkrankung besteht die Heilung aus 3 Phasen:

- Wundheilung / Schmerzphase
- Belastungssteigerungsphase
- Präventionsphase

I. Wundheilung –

Früher wurde der Körper nach jeder Verletzung durch Bettruhe oder Gipsverbände ruhiggestellt. Vor ca. 20 Jahren gerieten diese Behandlungsmethoden in Verruf. Die Immobilität hatte viele Nachteile:

Rückgang der Muskelkraft
Versteifung der Gelenke
Rückgang der Ausdauer
Fehlen der nötigen Durchblutung

Es folgten Verordnungen mit dosierter Ruhe, beispielsweise das Abrollen bei Knieverletzungen. Die kleinen Bewegungen mit minimaler Kniebelastung sorgten für eine Verbesserung der Durchblutung und erzielten eine Verkürzung der Heilungsdauer.

PHYSIO² basiert auf Kenntnisse der Wundheilung bei verschiedenen Gewebearten, Biomechanik, Anatomie und Physiologie und verfolgt strenge Richtlinien für jede Verletzung des Körpers. Die Belastungsgrenze wird durch das Schmerzverhalten bestimmt. Schmerz ist ein nützlicher Schutzmechanismus des Körpers.

Verbote	Gebote
<p>„Unterlasse alles, was die Heilung benachteiligt“, aus den Bereichen:</p> <p>Alltagsaktivitäten Sport Therapeutische Techniken Medizinische Trainingstherapie Ernährung</p>	<p>„Unternehme alles, was die Heilung unterstützt“, aus den Bereichen:</p> <p>Therapeutische Techniken Kräftigung von Strukturen, die die Belastung der Verletzung reduzieren können Durchblutungsfördernde Maßnahmen Gelenkmobilisationen Schmerzlindernde Maßnahmen</p>

Tab.1: PHYSIO² - Grundsätze

II. Belastungssteigerungsphase . „ Schonen ist out, belasten ist in“

Die Belastungssteigerungsphase ist die wichtigste Zeit in der Rehabilitation, die oft vernachlässigt oder versäumt wird. Zu Beginn dieser Phase ist die Wunde verheilt. Der Patient spürt keinen Schmerz mehr und „fühlt“ sich gesund. Dabei ist er zwar schmerzfrei, aber ungewollte Bewegungen führen zu den alten Beschwerden. Belastungstraining sorgt dafür, dass das Gewebe belastbarer wird (Bsp.: Hornhautbildung). Von großer Bedeutung ist die genaue Dosierung. Eine zu geringe Dosierung verhindert die Belastungssteigerung, eine zu hohe Dosierung führt zu erneuten Verletzungen oder Schmerzen.

Der unwissende Therapeut vermittelt Übungen, die im Vergleich zur Alltagsbelastung viel zu leicht sind.

PHYSIO² - Therapeuten sind Belastungsspezialisten. Sie sind in der Lage, systematisch die Belastbarkeit der verletzten Struktur zu erhöhen.

Beachte: „Nicht der Schmerz entscheidet zwischen einer guten oder einer schlechten Rehabilitation, sondern das Auftreten erneuter Verletzungen. Schmerzfrei werden viele Patienten auch ohne Rehabilitation!“

III. Präventionsphase

Die Zielsetzung der Präventionsphase liegt in der vollständigen Genesung des Patienten bezogen auf seine Alltagsaktivitäten. Tritt eine Verletzung bei 100% Belastung auf und der Patient möchte die Aktivität nach der Rehabilitation weiter ausführen, liegt das Ziel bei z.B. 125% Belastbarkeit (siehe Tab.2). Anscheinend hat der körperliche Zustand nicht ausgereicht, um diese Aktivitäten zu bewältigen.

Ziele:

Steigerung der Kraft, Koordination, Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit auf ein den Alltagsbelastungen angepassten Niveau bei Bedarf Gewichtsreduktion

Dabei ist die Hauptursache der Verletzung zu berücksichtigen. Beim Auftreten einer dauerhaften Schädigung werden spezielle Therapieziele gesetzt.

Bei fehlenden Strukturen, beispielsweise einer Kreuzbandruptur, wird der sogenannte „Primäre Agonist“ trainiert. Hierdurch entsteht ein abnormes Muskelverhältnis, das ein abnormes Gelenk in die Lage versetzt, intensive Aktivitäten durchzuhalten.

PHYSIO² beinhaltet keine Gruppengymnastik. So lange der Patient mit seiner Behinderung einen Sport oder seine Arbeit ausführen möchte, muss er das Training durchführen. Damit ist der Begriff *Ausgleichsgymnastik* gemeint.

	Grad I	Grad II	Grad III	Grad IV
Ziel	110%	120%	130%	140%
Struktur	Meniskus Teilentfernung	Sprunggelenks- instabilität	Operation der Bandscheibe	Habituelle Schulterluxation
Übungsform	Hausübung 2 x pro Woche	Hausübung 4 x pro Woche	Medizinische Trainings- therapie 1-2 pro Woche	Medizinische Trainings- therapie 2-3 pro Woche
Muskelverhältnis	physiologisch	physiologisch	spezifisch	spezifisch

Tab.2 Trainingsbeispiele