

Physiotherapie

Das erfahrene Team der Physiotherapeutinnen und -therapeuten im Klinikum Malcherhof Baden arbeitet mit verschiedensten bewegungstherapeutischen Behandlungskonzepten und -techniken. Abhängig von Beschwerden und Krankheitsverlauf werden diese durch Massagetechniken und physikalische Zusatzmaßnahmen wie Thermo-therapie, Elektrotherapie, Hydrotherapie u.a.m. ergänzt.

Bewegungstherapien

Die nachweislich wirkungsvollste Komponente der physikalischen Therapieformen stellt die Bewegungstherapie als Hilfe zur Selbsthilfe dar. Sie wird im Klinikum Malcherhof Baden zur Prävention, Therapie und Rehabilitation angewendet und hat auch wegen der nachhaltigen Wirkung einen besonderen Stellenwert.

Bewegungstherapie findet im Trockenen sowie im Wasser als **Gruppen-** und als **Einzeltherapie** statt. Je nach Diagnostik und Zielsetzung wird vom Ärzte-/Therapeutenteam eine Einteilung in Extremitäten-, Wirbelsäulen- und/oder Spezialgruppen getroffen.

In den Extremitäten-Gruppen liegt der Schwerpunkt in Therapie und Training auf dem Bereich der Beine (Hüft-, Knie-, Sprunggelenksbeschwerden) oder der Arme (hauptsächlich Schulter, Ellbogen, Handgelenk). Diese Gruppen werden nach Leistungs- und Schmerzlevel eingeteilt und finden sowohl im Turnsaal als auch im Therapiebecken statt.

In den Wirbelsäulengruppen werden sowohl mobilisierende als auch stabilisierende Übungen im gesamten Wirbelsäulenbereich (HWS, BWS, LWS und Becken) im Turnsaal sowie im Schwimmbad erarbeitet.

Ziel dieser Gruppen kann auch eine allgemeine Kräftigung und Konditionssteigerung sein.

In Gruppen- und Einzeltherapien kommen verschiedene Behandlungstechniken mit dem Ziel der Schmerzlinderung, Wiederherstellung der bestmöglichen Funktion der Gelenke und Muskulatur (Kraft, Ausdauer und Koordination) zur Anwendung. Im Klinikum Malcherhof Baden stehen dafür zahlreiche Einzel- und Gruppentherapie Räume sowie ein Therapiebecken und ein Multifunktionsbecken zur Verfügung.

Das Wiedererlernen alltags-, berufs- und sportspezifischer Bewegungsmuster und das Vorbeugen erneuter Verletzungen und Beschwerden sind Teil der Zielsetzung. Die Auswahl und Durchführung der Techniken kann variieren, erfolgt jedoch stets in enger Abstimmung des Teams.

Kleingruppen widmen sich speziellen Schwerpunkten (wie die Gruppe für Beckenbodentraining, funktionelles Training, Fasziengruppe und Bewegungstherapie im Wasser nach Gelenkersatz-Operationen u.a.m.).

Nordic Walking

Ein Einweisungsvortrag mit leichten Übungen sowie Trainingsgruppen in der Umgebung der Klinik werden angeboten.

Medizinische Trainingstherapie

Die medizinische Trainingstherapie beinhaltet das Training an Geräten. Mit Seilzug und freien Gewichten erzielt man, je nach Übungsauswahl, eine Kräftigung der Rumpf- oder Extremitäten-Muskulatur, das heißt die muskuläre Kontrolle in bestimmten Körperabschnitten. Das Training am Fahrrad und am Halbliegefahrrad dient der Verbesserung der Koordination der Muskulatur der unteren Extremitäten und dem dosierten Kraftausdauertraining unter Entlastung sowie der dynamischen Beinachsenkontrolle. Die Gangschulung auf dem Laufband hat eine Verbesserung des Gangbildes zum Ziel. Vibrationstraining und Beinpresse ergänzen (unter bestimmten Voraussetzungen) die Möglichkeiten, Muskulatur zu kräftigen.

Im Malcherhof wird auf ein gesundheitsorientiertes Training hoher Wert gelegt. Das Krafttraining an den Beinpressen und das Ausdauertraining an den Fahrrädern werden durch die vollautomatischen MILON-Geräte mit Chipkartentechnologie unterstützt. Diese ermöglichen ein effektives Training, inklusive elektronischer Aufzeichnung der Trainingsfortschritte.

Elektrotherapie

Im Klinikum Malcherhof Baden kommen verschiedenste Stromformen zur Linderung orthopädischer, rheumatologischer und stoffwechselbedingter Beschwerden zum Einsatz; auch bei Metallimplantaten kann Elektrotherapie erfolgen.

- **Galvanisation, Impulsgalvanisation** sind Formen der Elektrotherapie, die schmerzlindernd und durchblutungsfördernd wirken und einen Einfluss auf das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems haben.

- **Iontophorese** ist eine Form der Elektrotherapie, bei der mittels des galvanischen Stromes (Gleichstrom) ein Medikament in das Gewebe eingebracht wird. Die Behandlung wirkt durchblutungsfördernd und je nach Medikament entzündungshemmend und schmerzlindernd.
- **Exponentialstrom** kann bei gestörter Reizleitung das Fortschreiten des Muskelabbaus bis zur Regeneration des Nervs vermindern.
- Mit **Schwellstrom** wird die normal innervierte Muskulatur gereizt. Man kann damit das aktive Training stark geschwächter Muskulatur in der Anfangsphase unterstützen.
- **Stereodylator** ist eine Therapieform mit Reizstrom, der auf das Gewebe übertragen wird und dort zu Schmerzdämpfung, Durchblutungssteigerung, Nervenstimulation, Muskelstimulation und Muskelrelaxation führen kann.
- **2-Zellenbad, 4-Zellenbad** sind galvanische Teilbäder, wobei die Leitfähigkeit des Wassers genützt wird, um den Strom durch den Körper zu leiten und die Durchblutung (peripher) zu steigern, Schmerzen zu lindern und den Stoffwechsel anzuregen.
- Als **Wärmetherapie** zur Verbesserung der Durchblutung und dadurch Entspannung der Muskulatur stehen Infrarotstrahler zur Verfügung.
- **Ultraschall-Therapie** ist eine Behandlung mit mechanischer Energie, das heißt (Ultra-)Schallwellen treffen auf unterschiedliche Gewebeschichten, lösen Verklebungen, wirken durchblutungsfördernd, somit schmerzlindernd, und können zur Erwärmung in der Tiefe führen.
- **Transcutane elektrische Nervenstimulation (TENS)** dient der Schmerzlinderung und kann sowohl bei akuten wie chronischen Schmerzen angewendet werden. Elektrische Impulse werden im Schmerzbereich durch die Haut in die Nervenbahn geleitet, um körpereigene schmerzhemmende Systeme zu aktivieren.

Verschiedene Stromformen können auch biphasisch durchgeführt werden, das heißt sie sind auch bei Vorhandensein von Metallimplantaten anwendbar.

Lasertherapie

Es wird eine schmerzlose Bestrahlung mit rotem Laserlicht der Wellenlänge 650 nm durchgeführt. Diese fördert die Wundheilung, regt den Zellstoffwechsel an und kann Schmerzzustände und Beschwerden des gesamten Bewegungsapparates lindern. Die

Bestrahlungsdauer richtet sich nach der Größe des Behandlungsgebietes und dauert häufig nur wenige Minuten.

Galileo

Bei „Galileo“ werden Übungen auf einer vibrierenden Platte durchgeführt. Diese Vibration verursacht Muskelspannung, die den natürlichen Bewegungsabläufen beim Gehen ähnelt. Abhängig von der Frequenz der vibrierenden Platte werden Gleichgewicht, Kraft und das Zusammenspiel der Muskulatur gefördert/positiv beeinflusst.

Schwefelbad

Das Schwefelbad ist eine traditionelle Badetherapie, das Wasser der Quelle wird direkt in das Klinikum Malcherhof Baden zugeleitet. Das warme Wannenbad mit Schwefelwasser kommt bei Abnützungserkrankungen und Hauterkrankungen zur Anwendung.

Kräuterbad

Die aus Heublumen gewonnenen Wirkstoffe sind für den Körper erfrischend, belebend und fördern die Durchblutung der Haut, sie wirken regenerierend nach körperlicher Anstrengung.

Salzbad

Das mit Mineralstoffen angelagerte Salz aus dem Toten Meer wirkt vitalisierend und durchblutungsfördernd. Es findet vor allem bei empfindlicher Haut und zur Verbesserung des Hautbildes seine Anwendung.

Wärme- und Kälteanwendungen

- **Parafango** ist ein Gemisch aus Vulkangestein und Paraffin und wird in heißem Zustand im Bereich von Rücken-, Schulter- und Beckengürtel aufgelegt. Fangopackungen dienen zur Durchblutungssteigerung, Regulierung der Muskelspannung, Schmerzlinderung und der allgemeinen Entspannung.
- Als weitere Wärmetherapie stehen **Infrarotstrahler** zur Verfügung.
- **Kältebehandlung** ist eine lokale Kurzeitanwendung von Eispackungen zur Schmerzlinderung und zum Hervorrufen einer reaktiven Durchblutungssteigerung.

- **Heublumenwickel** kommen bei weichteilrheumatischen Beschwerden und Arthritis im Bereich der Hände und Füße zur Anwendung.

Massage

Massage dient als Therapiemethode der Regulierung des Spannungszustandes der Muskulatur, der Steigerung der Durchblutung, Schmerzlinderung und der psychischen Entspannung.

- Bei der **Medijet-Massage** liegt man auf einem wohlig-warmen Wasserbett und wird von unten durch eine weiche Auflage mit zwei programmierten Wasserstrahlen angenehm massiert.

Lymphdrainage

Durch manuelle Lymphdrainage wird mittels spezieller Griffe der Abtransport von Gewebeflüssigkeit gefördert. Schwellungen, zum Beispiel nach Operationen an der unteren Extremität, können sich zurückbilden. Nach der Therapie müssen Stützstrümpfe getragen werden, und ausreichend Ruhe wird verordnet.

Ganganalyse

Während des Gehens auf einem Laufband werden kurze Videos aufgenommen, und gleichzeitig wird über eine in das Laufband eingebaute Druckmessplatte das Gangbild aufgezeichnet. Danach erstellt ein Computerprogramm eine Zusammenfassung verschiedener Gangparameter (Schrittlänge, Druckverteilung am Fuß etc.), anhand derer das Gangbild beurteilt werden kann. Das Video bietet die Möglichkeit, sich selbst beim Gehen zuzusehen.