

Therapieangebot im Klinikum Malcherhof Baden

1 Physiotherapie

Das Team der Physiotherapeut*innen arbeitet mit verschiedensten bewegungstherapeutischen Behandlungskonzepten und -techniken. Abhängig von Beschwerdebildern und Krankheitsverlauf werden diese durch Massagetechniken und physikalische Maßnahmen wie Thermotherapie, Elektrotherapie, Hydrotherapie etc. ergänzt.

1.1 Bewegungstherapie

Die Hauptkomponente der Physiotherapie stellt die **Bewegungstherapie** als Hilfe zur Selbsthilfe dar. Sie wird im Klinikum Malcherhof Baden zur Therapie, Rehabilitation und Prävention angewendet.

Die Bewegungstherapie findet im Turnsaal (Trockenen) sowie im Wasser als **Gruppen-** und/oder im **Einzeltherapiesetting** statt.

In den **Einzeltherapien** kommen verschiedene Behandlungstechniken und Maßnahmen zur Anwendung. Ziel ist die Schmerzlinderung und Wiederherstellung der bestmöglichen Funktion der betroffenen Strukturen.

Das Wiedererlernen alltags-, berufs- und sportspezifischer Bewegungsmuster sowie das Vorbeugen erneuter Verletzungen und Beschwerden sind Teil der Zielsetzung des Rehabilitationsteams.

In den **Gruppeneinheiten** richtet sich der Schwerpunkt in Therapie und Training auf den Bereich der Beine (Hüft-, Knie-, Sprunggelenksbeschwerden), der Arme (Schulter-, Ellbogen-, Hand- und Fingergelenke) oder der Wirbelsäule.

Die **Spezialgruppen** widmen sich Schwerpunkten wie dem Beckenbodentraining, dem Faszientraining und dem funktionellen Training für Patient*innen mit einem niedrigeren Leistungsniveau.

Diese Gruppen werden nach Leistungs- und/ oder Schmerzlevel eingeteilt.

1.2 Medizinische Trainingstherapie

Die medizinische Trainingstherapie (MTT) widmet sich der Verbesserung von Kraft und Ausdauer u.a. mit Geräten.

Mit **Seilzug** und **freien Gewichten** erzielt man, je nach Übungsauswahl, eine Kräftigung der Rumpf- oder Extremitätenmuskulatur.

Das Training am **Fahrrad** und am **Halbliegefahrrad** dient der Verbesserung der muskulären Koordination der unteren Extremitäten, dem dosierten Kraftausdauertraining unter Entlastung sowie der dynamischen Beinachsenkontrolle. Die Gangschulung auf **dem Laufband** hat eine Verbesserung des Gangbildes zum Ziel und die **Beinpresse** ergänzt die Möglichkeiten, die Muskulatur zu kräftigen.

1.2.1 Galileo

Beim Galileo werden Übungen auf einer vibrierenden Platte durchgeführt. Diese Vibration verursacht Muskelspannung, welche den natürlichen Mustern beim Gehen ähneln. Abhängig von der Frequenz der vibrierenden Platte werden Gleichgewicht, Kraft und das Zusammenspiel der Muskulatur gefördert und positiv beeinflusst.

1.2.2 Nordic Walking

Nordic Walking ist ein sanfter Ausdauersport, bei welchem der gesamten Körper zum Einsatz kommt. Beim spezifischen Gehen mit 2 Stöcken werden u.a. Arme, Beine und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Die Gruppe findet in unterschiedlichen Niveaus in der Umgebung des Klinikum Malcherhof statt.

1.2.3 Gerätetraining

Patient*innen, für welche die oben genannten MTT-Geräte nicht geeignet sind (akute Schmerzen, fehlende Gelenkbeweglichkeit, Sturzgefahr etc.), können am Aktiv-Passiv-Trainer trainieren. Angestrebt wird die ausgewogene Muskelaktivität beider Beine, die durch den Wechsel zwischen Aktivität und Passivität, vorwärts und rückwärts, langsam und schnell trainiert wird.

2 Elektrotherapie und physikalische Maßnahmen

Im Klinikum Malcherhof Baden kommen verschiedene Stromformen zur Linderung orthopädischer, rheumatologischer und stoffwechselbedingter Beschwerden zum Einsatz.

2.1 Stromformen

Galvanisation, Impulsgalvanisation: schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, Einfluss auf das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems

Iontophorese (Gleichstrom, bei dem ein Medikament in das Gewebe eingebracht wird): durchblutungsfördernd, je nach Medikament entzündungshemmend u./od. schmerzlindernd

Exponentialstrom kann bei gestörter Reizleitung das Fortschreiten des Muskelabbaus vermindern (bis zur Regeneration des Nerven).

Schwellstrom: Die Muskulatur wird gereizt, um das aktive Training stark geschwächter Muskulatur in der Anfangsphase zu unterstützen.

Stereodylator: Schmerzlinderung, Durchblutungssteigerung, Nervenstimulation

2-Zellenbad, 4-Zellenbad (galvanische Teilbäder): Durchblutungssteigerung, Schmerzlinderung, Anregung des Stoffwechsels

Transcutane elektrische Nervenstimulation (TENS): Schmerzlinderung

Die verschiedenen Stromformen können biphasisch durchgeführt werden. Somit stellen Metallimplantate keine Kontraindikation mehr dar.

Ultraschall (Therapie): Lösen von Verklebungen, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd

Therapeutischer Laser: Rotes Laserlicht (Wellenlänge 650 nm) fördert die Wundheilung, regt den Zellstoffwechsel an und kann Schmerzzustände und Beschwerden lindern.

2.2 Balneotherapie

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

2.3 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.

Infrarotstrahler: Durchblutungsförderung, Entspannung der Muskulatur

Kältebehandlung: lokale Kurzzeitanwendung 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.

Paraffinpackungen verbessern die Durchblutung der Hände und somit den Stoffwechsel der Gelenke der Hand. Beide Hände werden in flüssiges Wachs mit einer Temperatur von 42°C getaucht und anschließend in Tücher eingewickelt.

3 Massage und Behandlungen des lymphatischen Systems

3.1 Massage

Die Massage dient zur Regulierung des Spannungszustandes der Muskulatur, der Steigerung der Durchblutung, Schmerzlinderung und der psychischen Entspannung.

Medijet Massage: apparative Massage durch zwei Wasserstrahler eines Wasserbetts

3.2 Lymphdrainage

Durch manuelle Lymphdrainage wird der Abtransport von Gewebeflüssigkeit gefördert, um Schwellungen zu minimieren (z.B. nach operativen Eingriffen).

Nach der Therapie müssen Stützstrümpfe bzw. Bandagen getragen werden.