

Dr. med. Bärbel Alt  
Fachärztin für Physiotherapie  
Eckermannstr. 35, 12683 Berlin

Tel. 030/54985527 Fax 030/54983493  
e- mail: baerbel.alt @ t-online.de

## Physiotherapie zu Hause

physis = Natur therapeia = Behandlung, Heilung

Die Physiotherapie bevorzugt naturnahe Lebensreize, um Gesundheit wiederherzustellen oder zu erhalten.

Die Reize werden im Sinne der Natur angewendet.

Auf den natürlichen Reiz antwortet der Körper mit einer Reaktion.

Reiz –Reaktions-Therapie

Diese Antwort entspricht der jeweils beabsichtigten Wirkung. Es gilt daher, auf diese Antwort sorgfältig zu achten. Die Ansprechbarkeit des Körpers ist von Individuum zu Individuum verschieden, auch individuell wechselt die Reaktionslage der Körper.

Um die beabsichtigte Wirkung zu erzielen, ist es deshalb erforderlich, die angewendeten Methoden nach Intensität und Dauer ihrer Reize und nach Häufigkeit ihrer Anwendung richtig zu bemessen und vor allem die Wirkung genau zu beobachten.

### 1. Grundregel der Physiotherapie zu Hause

Was will ich mit meinem Reiz / meiner Anwendung erreichen ?

Ich muss dem Körper Zeit zur Reaktion lassen.

Ich muss die Reaktion in Ruhe beobachten und beurteilen können.

- jeder Körper reagiert unterschiedlich, abhängig z. B. von der Konstitution.
- Medikamente, z. B. Betablocker beeinflussen das Reaktionsverhalten
- mit steigendem Lebensalter sinkt das Reaktionsvermögen
- negativer Stress, chronische Übermüdung führen zu Fehlreaktionen, z.B. überschießenden oder unangepassten Reaktionen.
- biologische Tagesrhythmen müssen beachtet werden  
z. B. große Kaltanwendungen und Ausdauerleistungen lieber abends.
- Warmanwendungen und Schnelligkeits-Koordinationstraining lieber vormittags

Ich will Ihnen einige physiotherapeutische Maßnahmen, die sie gut zu Hause anwenden können, demonstrieren. Dabei handelt es sich vorwiegend um Wasseranwendungen, aber auch das Trockenbürsten möchte ich Ihnen vorführen.

## WASSERBEHANDLUNG

Die Wassertemperatur muss so sein, dass sie für den Körper einen Reiz darstellt, also kalt oder warm/heiß, nicht indifferent.

kalt ( 12 ) – 18 – 24°, kaltes Leitungswasser

warm 38 – 42 °

heiß über 42°

### 2. Grundregel

Zur Durchführung von Wasseranwendungen benötigen sie ein Badethermometer.

### 3. Grundregel

Für die Behandlung mit kaltem Wasser gilt: möglichst kalt, aber kurzdauernd.

Die Zeit des Einwirkens liegt zwischen Sekunden, z. B. bei kalten und wechselwarmen Wäsungen, und wenigen Minuten, z. B. bei kalten Güssen.

### 4. Grundregel

Wasseranwendungen und alle anderen Physiotherapien werden in einer Serie verabfolgt, z. B. 10 Anwendungen, entweder täglich oder 3x / Woche.

### 5. Grundregel

Die Dosierung von Kaltreizen erfolgt immer nach der Bekömmlichkeit. Maßgebend für die Bekömmlichkeit der Kaltreize ist das zeitgerechte Einsetzen der Wiedererwärmung. Wenige Minuten nach einem kalten Guss z. B. muss sich das Gefühl einstellen, wieder warm zu sein.

### 6. Grundregel

Keine Kaltanwendungen bei Kältegefühl, z.B. Frösteln oder bei kalten Händen und Füßen.

### 7. Grundregel

Bei geschwächter Reaktionsfähigkeit wird mit einer niedrigeren Reizstufe begonnen, z.B. mit einer Wassertemperatur von 24°. Im Laufe der Serie wird es möglich sein, den Reiz zu steigern.

Warum? Was passiert im Körper?

Das Gefäßsystem enthält große Blutmengen, ca. 5 l. Dieses Blutvolumen verteilt sich auf die Organe im Körperzentrum, also den Rumpfbereich und die Peripherie, also die Arme und Beine. Die Verteilung wird über die Blutgefäße in der Peripherie reguliert. Sind die Blutgefäße in den Armen und Beinen weit gestellt, können sie viel Blut fassen, dem Körperinneren, d.h. den inneren Organen wird Blut entzogen. Das ist bei Warmanwendungen der Fall. Wärme führt nämlich reflektorisch zu einer Weitstellung der Gefäße in der Körperperipherie zur Förderung der Wärmeabgabe. Hält die Wärmezufuhr an, z.B. beim warmen Bad oder zu hoher Zimmer-Lufttemperatur, so kann ein Kreislaufkollaps eintreten : Blutdruckabfall, das Gehirn und das Herz haben zu wenig Blut.

Blutdruckabfall ist besonders problematisch beim Bluthochdruck.

### 8. Grundregel

Menschen mit Bluthochdruck müssen mit Warmanwendungen äußerst vorsichtig umgehen. Keine ansteigenden Bäder ohne ärztliche Beratung.

Bei leichteren Bluthochdruckformen allerdings können ansteigende Bäder und sogar Sauna als Kreislauftraining eine sehr gute Wirkung haben.

Umgekehrt werden bei Kältereizen die Gefäße der Peripherie eng gestellt, um die Wärmeabgabe zu drosseln, das Blut wird plötzlich / reflektorisch in das Körperinnere gepumpt. Das kann zu einer Herzüberlastung, im schlimmsten Fall zum Herztod führen.

Beispiel : Herztod bei schnellem Gang aus der Sommerhitze ins kalte Wasser an der Ostsee.

## 9. Grundregel

Äußerste Vorsicht mit kalten Anwendungen bei Herzkranken, z.B. Klappenfehlern u. a. Liegen Herzstörungen und Herzinsuffizienz vor, so sollten auch kalte Fußbäder, kalte Güsse mit einer höheren Anfangstemperatur und unter Beachtung der Befindlichkeit begonnen werden.

Nun zu einigen wenigen praktischen Beispielen !

### WECHSELWARME FUSSBÄDER

Anwendung : bei Neigung zu kalten Händen und Füßen, bei Stressbelastung, Schlafstörungen, Darmverstopfung

Reguliert wird der Wärmehaushalt und es tritt eine allgemeine Entspannung und Beruhigung ein

Praktische Regeln :

1. täglich 1x, wenn möglich zur gleichen Tageszeit.
2. Lockere Kleidung, z.B. Bademantel tragen. Erforderlich sind zwei breite Eimer oder 2 Waschschüsseln.
3. Als Vorbereitung bei kalten Händen und Füßen und bei großer körperlicher / seelischer Anspannung, empfiehlt es sich, an den 1. drei Tagen nur ein ansteigendes Fußbad durchzuführen. Beginn im Indifferenzbereich zwischen 32 und 36°. Es erfolgt ein langsamer Zufluß von heißem Wasser, so dass alle 2 min. eine Temperaturzunahme von 1° eintritt. Die anzustrebende Endtemperatur wird individuell gewählt und liegt zwischen 39 und 43° Innerhalb von 15 min. wird man so die Höchsttemperatur erreichen.
4. An etwa 7-10 darauffolgenden Tagen wird dann je 1 Wechselfußbad durchgeführt.
5. Beginn mit warm, ca. 38-39°, 2 min.
6. Wechseln zu kalt, ca. 18-24°, 12 sec.
7. 3x wechseln
8. kalt aufhören
9. nach dem Bad abtrocknen
10. ¾ Stunde bequem nachruhen

## 10. Grundregel

Alle Warmanwendungen werden 10x so lang wie Kaltanwendungen durchgeführt

### FLACHGÜSSE – DER KALTE FLACHGUSS

Anwendung als Kreislauftraining, bei milden Formen von Hypertonus, bei Hypotonus, bei Neigung zu kalten Händen und Füßen, bei Neigung zu Thrombose, bei Obstipation. Die Anwendungsbereiche sind etwa die gleichen wie beim Wechselfußbad. Allerdings führt Letzteres mehr zu Entspannung, Beruhigung, während der Flachguss eine wohltuend anregende Wirkung hat.

Es wird Leitungswasser verwendet. Das Wasser soll F L A C H wie ein Mantel um den jeweiligen Körperteil fließen. Brausen sind also ungeeignet.

Praktische Regeln :

1. Badebekleidung anlegen
2. Holzrost oder Gummimatte in Duschkabine legen – Füße sollen nicht auf Fliesen oder Metall stehen. Das führt zur reflektorischen Erhöhung der Muskelspannung.
3. Falls abgespannt oder kalte Füße oder Frösteln, vorbereitend ein ansteigendes Fußbad durchführen.
4. 2 -3m langer Schlauch mit 20-25 cm Durchmesser ist erforderlich oder 2 Gießkannen.

5. Der Wasserstrahldruck sollte so sein, dass bei senkrecht gehaltenem Schlauch der Wasserstrahl 12 cm nach oben sprudelt.

#### 11. Grundregel

Güsse werden immer von körperfern nach körpernah verabfolgt

6. Der Schlauch wird wie ein Stift gehalten.
7. Es wird hinten, also an der Körperrückseite begonnen und zwar an den äußeren Zehen.
8. Die Dauer richtet sich nach der Bekömmlichkeit, d.h. nach der Reaktion des Körpers.  
Als erste Reaktion tritt eine leichte rosa- Färbung der Haut auf, welche manchmal schwer zu erkennen ist. = reaktive Mehrdurchblutung  
Als 2. Reaktion spürt der Behandelte ein wohliges Wärmegefühl, welches ebenfalls durch eine Mehrdurchblutung zu erklären ist. Als 3. Zeichen und damit letzte Reaktion tritt ein schneidender Schmerz an der Grenze der begossenen Haut auf. Damit wird die Begießung beendet. Das ist etwa nach 1-2 min. erreicht.
9. Die Wassertropfen werden von den Beinen abgestreift. Die Hände und die Füße abgetrocknet
10. Rasches Ankleiden, Bewegen oder Nachtruhe mit guter Körperbedeckung sorgen für eine schnelle Wiedererwärmung.

#### WECHSELWARME FLACHGUSSE

1. Beginn mit warmem Flachguss, Temperatur 39-43°, solange, bis gute Durchwärmung erreicht ist.
2. Danach kurze kalte Abgießung, Temperatur 18-24°

Die Schlauchführung entnehmen sie bitte der Abbildung aus dem Buch „, Physiotherapie zu Hause „, von Herbert Krauß

#### DAS TROCKENBÜRSTEN

Hautbürstungen regen die Hautfunktionen an. Die Haut ist flächenmäßig unser größtes Organ.

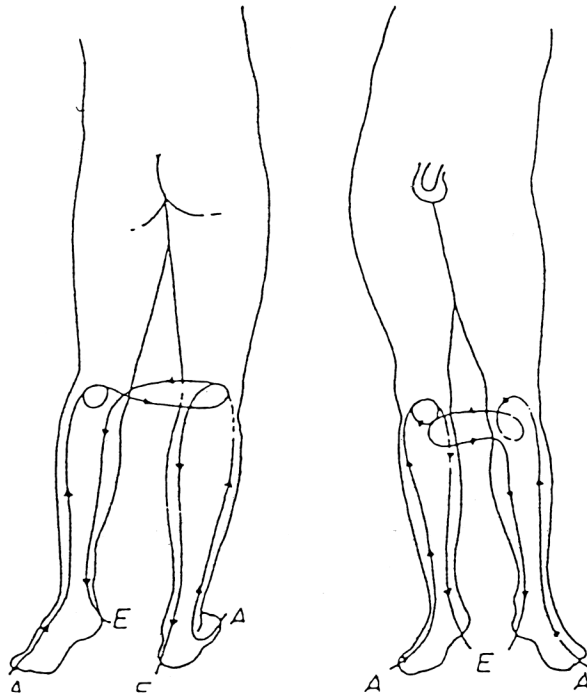
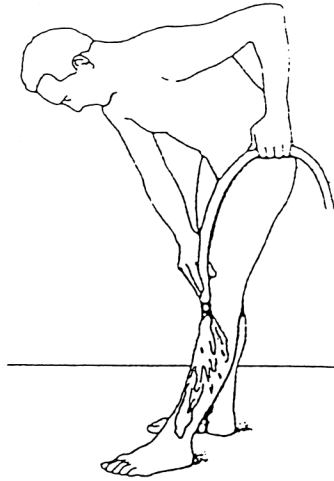
1. Die Haut spielt eine wichtige Rolle bei Immunreaktionen. In der Haut befinden sich viele Zellen, in denen Stoffe zur Infektabwehr produziert werden.
2. Durch das Bürsten wird die gesamte Hautdurchblutung und damit auch reflektorisch die Durchblutung im gesamten Körper gesteigert.
3. Der langsame und langdauernde mechanische Reiz der Bürstung regt die Wahrnehmung, das Berührungs- und Druckgefühl an. Eine ausreichende Wahrnehmung unserer Körperteile ist Voraussetzung für Muskelfunktion und Muskelentspannung.
4. Ganzkörperbürstungen wirken anregend auf Körper und Geist. Infolge des mechanischen Reizes wird in der Haut die Bildung vieler gefäßwirksamer Stoffe angeregt.

#### 12. Grundregel

Trockenbürsten führen Sie bitte immer früh, nicht abends durch. Der günstigste Zeitpunkt ist früh nach dem Aufstehen und vor dem Waschen.

Die Auswahl der Bürste richtet sich nach der Hautempfindlichkeit. Es sollten lieber Naturborsten verwendet werden, weil diese länger ihre Borstenform behalten. Menschen mit empfindlicher Haut verwenden lieber weiche Bürsten, ebenso nervös Übererregbare. Die tägliche Anwendungsdauer beträgt etwa 10-15 min.. Wer eine starke Anregung des Hautorgans

wünscht, kann die Prozedur auf 30-45 min. ausdehnen. Die Bürstenführung hat langsam zu erfolgen, begonnen wird wieder in der Körperperipherie, und zwar am rechten Unterschenkel, darauf folgen der Fuß und – sehr gründlich – die Fußsohle, Oberschenkel, linkes Bein, rechter Arm, linker Arm, Rücken, - den Nacken nicht vergessen -, die Brust, den Unterbauch, - hier in Verlaufsrichtung des Dickdarmes bürsten- . Halbseitig Behinderte müssen nicht auf das Bürsten verzichten. Im Sitz auf einem Hocker können zuerst die Partien der betroffenen Seite, das Bein und der Arm sowie Brust und Bauch gebürstet werden. Für den Rücken, den Nacken und die gesunde Seite müssen sie sich Hilfe anfordern !  
Probieren Sie selbst aus, wie weit Sie selbständig und ohne Hilfe bürsten können ! Sie werden feststellen, dass auch eine Teilkörperbürstung wohltuend entspannend und kreislaufanregend ist!



Schlauchführung beim kunstgerechten Knieguß  
aus Herbert Krauß "PHysiotherapie zu Hause, 4. Auflage Berlin, Verlag Volk  
und Gesundheit Berlin 1990