

physio**praxis**

DAS FACHMAGAZIN FÜR PHYSIOTHERAPIE

4 April 2015
ISSN 1439
www.thi

**Lese-
probe**

INSTABILITÄTEN AM HANDGELENK

Neun Tests für zehn Knochen

REIZDARMSYNDROM

Darm-Alarm

RED FLAGS ERKENNEN

Der Schmerz sitzt in den Knochen

BABYMASSAGE

Weit mehr als eine Streicheleinheit

praxisprofi

Akademisierung
– Fluch oder
Segen?



physioforum

- 6 Briefe an die Redaktion

physiopolitik

- 8 Erste Ergebnisse zum Modellvorhaben
Blanko-Verordnung kommt gut an
- 10 Gesprächsstoff

physiowissenschaft

- 16 Mit „Grade“ die wirksamste Behandlung finden
Von der Evidenz zur Empfehlung
- 18 Internationale Studienergebnisse
- 23 kurz & bündig

physiotherapie

- 24 Instabilitätstests am Handgelenk
9 für 10
- 30 Red Flags erkennen
Der Schmerz sitzt in den Knochen

- 35 Reizdarmsyndrom
Darm-Alarm

- 39 Babymassage
Weit mehr als eine Streicheleinheit

- 44 Physiotherapie in der Psychiatrie
Weg vom Schmerz, hin zur Lebendigkeit

- 48 Faszien: Grundlagen und Therapieansätze
Connected

praxisprofi

- 50 Akademisierung – Fluch oder Segen?
- 51 Was haben unsere Patienten von der Akademisierung?
- 52 Kompakt informiert
Akademisierte Therapeuten bringen Praxen voran
- 54 Aus der Praxis
„Im Praxisalltag ist der Therapieerfolg das Kernziel“

physiospektrum

- 56 Grenzen setzen in der therapeutischen Arbeit
Was will ich zulassen?
- 59 Die Rechtsfrage
Die Dokumentationszeit reicht hinten und vorne nicht
- 60 Schwarzes Brett
- 66 physiomedien
Vier im Visier

physioinfo

- 68 physiomarkt
- 70 Fortbildungskalender
- 71 Fortbildungsmarkt
- 82 Stellenmarkt
- 86 Ausblick/Impressum



Akademisierung

Immer mehr Therapeuten entscheiden sich, zusätzlich zur ihrer Ausbildung einen Studienabschluss in Physiotherapie zu erlangen. praxisprofi zeigt, dass die dort erworbenen Kompetenzen studierte Therapeuten für den Praxisinhaber interessant machen.

Reizdarmsyndrom

Manche Erkrankungen der inneren Organe können muskuloskeletale Probleme auslösen. So ist es auch beim Reizdarmsyndrom. Außer über Beschwerden im Bauchraum klagen Patienten über Schmerzen im ISG sowie im thorakolumbalen und lumbosakralen Übergang.

Babymassage

Der Ruf eines „Volkshochschulkurses für Mütter mit zu viel Zeit“ wird der Baby-massage nicht gerecht. Denn vielerorts hat sich die Therapieform längst etabliert – beispielsweise auf einigen neonatalen Intensivstationen in den USA.

Weit mehr als eine Streicheleinheit

BABYMASSAGE Der Ruf eines „Volkshochschulkurses für Mütter mit zu viel Zeit“ wird der Babymassage nicht gerecht. Denn sie sorgt für das Wohlbefinden des Säuglings und fördert seine Gesundheit und Entwicklung. In den USA hat sich die Therapieform daher auf neonatalen Intensivstationen etabliert.



In vielen Ländern, etwa Indien und Afrika, hat die Babymassage als Form der traditionellen Säuglingspflege seit jeher einen festen Platz im Familienalltag. Es gehört zu den Urinstinkten der Menschen, Babys zu wiegen, zu streicheln und zu umarmen – sie zu berühren. Massage, als Berührung in Reinform, stellt weit mehr dar als nur sanfte Streicheleinheiten. Denn nach der warmen, geborgenen Zeit im Mutterbauch ist Berührung insbesondere für Neugeborene in der vergleichsweise kalten, unsicheren Welt so wichtig wie Essen und Trinken. Über die taktilen Reize erfahren die Kleinen sich selbst und ihre Umwelt. Dass die Wichtigkeit der Babymassage auch in der westlichen Welt erkannt wurde, spiegeln Daten aus den USA wider: In bereits 38% aller neonatalen Intensivpflegeeinheiten wird Massage bei Frühgeborenen angeboten [1, 2].

Massage belebt alle Sinne > Das Konzept der Babymassage ist begründet im Verständnis um die erlebten intrauterinen Erfahrungen ungeborener Kinder. Bereits im Mutterleib reifen die Sinnesysteme, die uns die Orientierung und das Überleben in der Außenwelt sichern. Durch den schon vollständig ausgebildeten Tast-, Stellungs- und Lagesinn ist das noch ungeborene Baby fähig, die verschiedenen Reize wahrzunehmen und zu lernen. Die vorgeburtlichen somatischen, vibratorischen, vestibulären und taktil-haptischen Erfahrungen stellen die Basis für die spätere Entwick-

lung dar. Ziel der Babymassage ist, diese basalen Informationen über die Atmung, Lagerung und Berührung zu stimulieren und so dem kleinen Körper Rhythmus und Halt zu geben.

Da der Tastsinn der erste sich entwickelnde Sinn ist, realisieren Neugeborene ihre Umwelt als Erstes über die Haut. Die Massage ermöglicht Babys durch die Berührung und den eindeutigen Druck der Griffe, sich selbst, ihren Körper im Raum und ihre Umwelt wahrzunehmen. Die Hände des Behandelnden auf der Haut vermitteln Sicherheit, Nähe und Geborgenheit. Der gehaltene Blickkontakt als visueller Reiz fasziniert die Kopfkontrolle, fördert den



ZU GEWINNEN

Massage-Buch

Wir verlosen zwei Exemplare des im Mai 2015 erscheinenden Buchs „Massage-Therapie“ aus dem Thieme Verlag. Gewinnen kann, wer unter www.thieme.de/physiopraxis bis zum 15.5.2015 auf „Massage“ klickt.





Abb. 1 Kontaktaufnahme Legen Sie zunächst beide Hände auf den Rumpf des Babys. Ihre warmen schweren Hände geben ihm sofort die Information von Sicherheit und Halt. Versuchen Sie, die eigene Ruhe und Entspannung auf das Kind zu übertragen. Ziehen Sie es dann in Ruhe aus. Nehmen Sie nun den Kopf des Babys sanft zwischen Ihre Hände und streichen Sie mehrmals entlang des Kopfes nach unten.



Abb. 2 Offenes Buch auf der Stirn Legen Sie nun Ihre Hände in Form einer Raute auf die Stirn. Zeige- und Mittelfinger berühren sich. Beginnen Sie in der Mitte der Stirn und streichen Sie mit den flachen Fingerkuppen bis hin zur Schläfe. Achten Sie darauf, die Augen und Nase des Kindes nicht zu lange zu bedecken. Die dabei entstehende Dunkelheit erzeugt Unwillen des Babys und stört die Entspannung.

optischen Dialog und die Aufmerksamkeit des Babys. Die persönliche verbale Ansprache des Behandelnden und dessen Zuwendung versorgt das Gehirn des Babys zudem mit auditiven Informationen und stärkt die Bindung.

Tradition trifft Wissenschaft ▶ Die Wurzeln der heutigen Baby- und Kindermassage liegen in Südindien. Sie ist Teil des Ayurveda – dem 3.500 Jahre alten, schriftlich überlieferten Gesundheitssystem Indiens. Entsprechend des ganzheitlichen Lebenskonzepts werden Babys dort seit Generationen täglich massiert. Die wohltuende, gesundheitsfördernde Wirkung der Babymassage ist in Indien seit jeher bekannt. Die westliche Welt hingegen lernte diese erst im vergangenen Jahrhundert kennen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Baby- und Kindermassage [3] brachten der französische Frauenarzt Frédéric Leboyer und die Amerikanerin Vimala Schneider-McClure die indische Babymassage in den 70er Jahren nach Europa und die USA. Die Amerikanerin studierte über viele Jahre hinweg die Kunst dieser Massage und gilt als Begründerin der westlichen Babymassage – der nach ihr benannten Vimala-Massage.

Im Bereich der Massagetherapie zählt die von Babys zu der am meisten erforschten Technik. Zahlreiche Studien belegen ihren positiven Einfluss auf die körperliche und seelische Entwicklung von Säuglingen – insbesondere von Frühgeborenen. Zwei Effekte konnten dabei eindeutig nachgewiesen werden: ein reduzierter Stresslevel [4–7] und eine raschere Gewichtszunahme der Babys [8–15]. Auch wenn der physiologische Hintergrund noch nicht eindeutig geklärt ist, so werden insbesondere eine hormonelle Beeinflussung und gesteigerte Parasympathikusaktivität als Ursache hierfür diskutiert.



Abb. 5 Rollen der Arme Nehmen Sie nun einen Arm zwischen Ihre flach ausgestreckten Hände. Rollen Sie die Arme nacheinander von der Schulter bis zum Handgelenk, als ob Sie eine Teigrolle herstellen möchten. Enden Sie dann mit einer Hand sanft am Handgelenk des Kindes und halten dieses fest.

Zudem konnte nachgewiesen werden, dass regelmäßig durchgeführte Massagen bei den Säuglingen die Aktivität der natürlichen Killerzellen verstärken und so die immunologische Abwehr gegen Tumorzellen und Viren verbessern [8]. Des Weiteren zeigen einzelne Arbeiten unter anderem schmerzlindernde Effekte [16], eine vermehrte Entspannung [5, 17], eine erhöhte Knochenmineralisation [18] und verbesserte motorische Entwicklung [15]. An-



Abb. 3 Kieferentspannung Wieder an den Schläfen angekommen, rutschen Sie nun mit beiden Händen seitlich am Kopf hinab, bis Ihre Fingerspitzen im Bereich der Kiefergelenke liegen. Massieren Sie diese Region mit einigen kreisenden Bewegungen.



Abb. 4 Offenes Buch auf der Brust Legen Sie Ihre Finger nebeneinander auf die Brustmitte des Babys. Die Daumen befinden sich parallel zur Mammillarlinie am unteren Rand des Sternums. Streichen Sie Ihre Finger mit einem sanften und doch festen Druck entlang der Rippen nach kaudolateral aus. Am Ende der Rippen angekommen, lassen Sie Ihre Hände wieder ohne Druck sanft auf die Brust zurückgleiten.



Abb. 6 Öffnen der Hände Nun umgreifen Sie mit der anderen Hand den gleichseitigen Arm nahe der Schulter und streichen diesen mit leichtem Zug in Richtung Hand aus, sodass sich die Hand am Ende öffnet. Dort angelangt beginnt die andere Hand erneut den Arm von der Schulter aus auszustreichen. Achten Sie dabei auf eine flüssige Bewegung – ähnlich wie beim Melken. Massieren Sie dann den anderen Arm in gleicher Weise.



Abb. 7 Sonnenmond Legen Sie Ihre Hände flächig und gegenläufig auf den Bauch des Kindes. Die Finger der linken Hand liegen oberhalb des Bauchnabels und parallel zur horizontalen Mammillarlinie, die der rechten direkt unterhalb. Massieren Sie nun den Bauch im Uhrzeigersinn mit vollen flächigen Kreisbewegungen. Lassen Sie den Bauch aus, solange der Nabel noch nicht verheilt ist!

dere Studien stellten fest, dass sich durch die Massage die Mutter-Kind-Beziehung verbesserte [19–22]. Hierbei hatte die Massage insbesondere einen positiven Einfluss auf die seelische Verfassung von Müttern, welche unter einer postpartalen Depression litten.

Zeit für den inneren Dialog ► Auch wenn es für das Gelingen der Massage keine feste Regeln gibt, ist es ratsam, ein paar Dinge zu

beachten: Die eigene Bereitschaft und der richtige Zeitpunkt sind entscheidend, um entspannt die größtmögliche gegenseitige Aufmerksamkeit für diesen innigen Dialog zu erzielen. Sicher ist dieser Aspekt im Alltag nur schwer zu realisieren, dennoch sollten Sie sich darum bemühen. Denn ist das Kind nicht zu einer Massage bereit, wird sie nicht den gewünschten Effekt haben und muss gegebenenfalls abgebrochen werden.





Abb. 8 Rollen der Beine Gleiten Sie nun mit Ihren Händen vom Bauch zu den Oberschenkeln. Nehmen Sie ein Bein zwischen Ihre gestreckten Handflächen. Wie bei den Armen rollen Sie zunächst das eine, dann das andere Bein vom Oberschenkel bis zum Knöchel zwischen Ihren Händen.



Abb. 9 Daumendrücken an den Fußsohlen Am Ende halten Sie den Fuß mit beiden Händen vor dem Körper hoch. Ihre Daumenballen befinden sich hierbei auf der Fußsohle. Massieren Sie die Sohle mit wechselndem Daumendruck von der Ferse bis hin zu den Zehen. Drehen Sie am Ende der Massage das Baby auf den Bauch und lagern Sie es wieder sicher und bequem quer auf Ihren Beinen.

Wichtig ist, sich vor der Massage innerlich einzustimmen. Ein paar tiefe Atemzüge in den Bauch können dabei helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen. Denn egal wer massiert – das Baby spürt

Babymassage wirkt positiv auf die Psyche von Müttern mit einer postpartalen Depression.

sofort, wenn sein Gegenüber gestresst ist, und wird unruhig. Nicht weniger relevant ist es, auch das Baby zuvor zu „fragen“, ob es überhaupt eine Massage möchte. Indem es den Blick seines Gegenübers erwidert und aufmerksam ist, zeigt es seine Zustimmung. Dieses Abfragen sichert nicht nur das Einverständnis des Kindes, sondern das Baby erlebt darüber hinaus einen respektvollen

Umgang – ein wichtiger Schritt zur Entwicklung von Selbstbestimmung und Selbstbewusstsein.

Grundsätzlich ist eine Massage direkt nach einer Mahlzeit wenig bekömmlich. Auch sollte das Baby weder hungrig noch zu müde sein. Weiterhin ist der Zeitpunkt der Massage vom gewünschten Effekt abhängig: Hat das Kind zum Beispiel einen niedrigen Grundtonus, ist eine anregende Massage sinnvoll, auf die idealerweise aktive Dinge oder Übungen folgen sollten. Im Anschluss an eine entspannende Massage sollte das Baby hingegen eine ruhige Phase erleben wie baden oder schlafen. Entsprechend der Erwachsenenmassage wirkt ein rasches Arbeitstempo aktivierend und ein langsames entspannend. Es gilt: Je jünger das Kind und je höher der Tonus ist, desto langsamer und weniger oft werden die Griffe ausgeführt – und umgekehrt. Während Neugeborene nur einige Minuten mit sanften Streichungen massiert werden, kann die Massage bis zum Krabbelalter auf maximal 20 Minuten ausgedehnt werden. Bis zur Nabelausheilung sollte der Bauch selbstverständlich ausgespart werden.



VORBEREITUNG FÜR DIE MASSAGE

Das richtige Öl macht's

Indische Mütter wählen das Öl je nach Jahreszeit: im Winter anregendes Senföl, das die Wärme speichert, und im Sommer kühlendes Kokosöl. Grundsätzlich zu bevorzugen sind kaltgepresste, naturbelassene Öle wie Jojoba-, Distel-, Avocado- oder Calendulaöl oder Lotion auf Ölbasis. Aprikosenkern- und Mandelöl werden von der Haut gut aufgenommen und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren.

Behandler und Kind im Einklang > Um unnötige Störungen zu vermeiden, empfiehlt es sich, dass der Raum, in dem die Massage stattfindet, wohlrig warm ist und alle notwendigen Utensilien, beispielsweise frische Windeln oder Öl, in Reichweite liegen. Die beste Ausgangsposition für die Massage ist, wenn sich der „Behandler“ im Langsitz befindet. Das Kind liegt symmetrisch, warm und weich auf den Beinen und kann die gleichmäßigen, fließenden Bewegungen seines Gegenübers beim Auf- und Abstreichen dreidimensional spüren. Kind und Behandler sind im Gleichklang von Rhythmus, Atmung und Bewegung.



Abb. 10 Vor und zurück auf dem Rücken Platzieren Sie zunächst eine Hand flächig auf dem oberen Rücken des Kindes. Ihre Finger liegen dabei parallel zum Hinterhaupt des Babys. Beginnen Sie nun mit einer Querstreichung entlang der Wirbelsäule, wobei Ihre zweite Hand ebenfalls am Okziput einsetzt, sobald Platz hierfür ist. Bewegen Sie beide Hände abwechselnd flächig vor und zurück, bis sie am Gesäß angekommen sind.



Abb. 11 Das Kämmen des Rückens „Kämmen“ Sie den gesamten Rücken abschließend mit Ihren Fingerkuppen. Beginnen Sie hierbei an den Schultern und enden Sie am Gesäß. Verringern Sie bei den wiederholten Streichungen zunehmend Tempo und Intensität, damit das Baby erkennt, dass die Massage endet. Bedanken Sie sich zum Schluss bei dem Baby und verabschieden Sie sich.

Ein flächiger, eindeutiger Druck beim Massieren von Säuglingen ist entscheidend, um ihnen das Gefühl von Sicherheit zu geben. Weiterhin ist zu beachten, dass die Anzahl der Griffe für jede Körperseite identisch sind. So kann das Kind Form und Länge seines Rumpfes und seiner Extremitäten symmetrisch wahrnehmen. Idealerweise wird die Massage ein- bis zweimal täglich und ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt.

Kurz mal von Kopf bis Fuß > Ob im Praxisalltag oder daheim – manchmal ist die Zeit knapp und man kann das Baby vielleicht nur kurz beim Windelwechseln massieren. Mit der hier vorgestellten

Kurzmassage erfährt das Baby dennoch die notwendige Zuwendung und kann sich entspannen. Ausprobieren lohnt sich auf jeden Fall – denn es stärkt den Körper und den Geist des Kindes.

Bernd Reichert, Christiane Pauling

➔ **Das Literaturverzeichnis steht unter www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 4/15“.**

➔ **INDIKATIONEN ZUR BABYMASSAGE**

Schwäche in Stärke wandeln

Grundsätzlich ist Massage für jedes Kind geeignet, und es empfiehlt sich, sie präventiv anzuwenden. Doch insbesondere bei folgenden Indikationen kann sie die Therapie effektiv unterstützen:

- häufige Erkrankungen des Babys wie Atemwegsinfekte, Fieber, Blähungen und Koliken
- Kinder mit zerebralen Entwicklungsstörungen
- Kinder mit Seh- oder Hörbehinderungen
- Kinder mit körperlichen und geistigen Behinderungen
- Frühgeborene und Babys mit niedrigem Geburtsgewicht
- Bindungsprobleme zwischen Mutter und Kind – auch empfohlen bei Adoptiv- und Pflegekindern



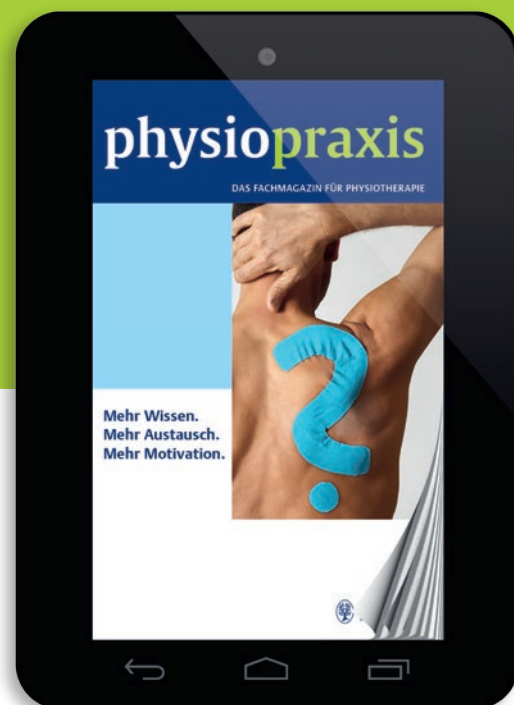
Bernd Reichert ist Physiotherapeut MSc, Masseur und med. Bademeister. Als Dozent für Massagetherapie, Manuelle Therapie und Anatomie unterrichtet er in der VPT-Akademie Fellbach. Zudem ist er Dozent in der beruflichen Fortbildung und für wissenschaftliche Methodik an der

Dresden International University. Als Fachbuchautor vollendet er gerade das Fachbuch „Massage-Therapie“.

Christiane Pauling ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Pädiatrie, Atemtherapie, TCM und Schmerztherapie. Zudem arbeitet sie als Heilpraktikerin, Gesprächstherapeutin und Dozentin an der VPT-Akademie in Fellbach. Das Wichtigste bei der Babymassage ist für sie, dass sich beide Beteiligten aufeinander einlassen und ihrer Intuition folgen.

Wir suchen Leser, die app to date sein wollen.

JETZT
auch für
ANDROID



Wir wollen mehr für unsere Berufsgruppe. Mehr Wissen. Mehr Austausch. Mehr Erfolg. All das bietet Ihnen unser Fachmagazin, die kostenlose Zeitschriften-App für Abonnenten, die Online-Themenwelt, der Newsletter und die Facebook Seite. Mehr dazu unter:

www.thieme.de/physiopraxis