

## Formen der Physiotherapie



<https://www.google.de/search?>

[q=Formen+der+Physiotherapie&source=lmms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrybinoYjcAhVqEJoKHQVpDyEQ\\_AUICigB&biw=1280&bih=667#imgrc=pPxZ6ADpk9xvIM:](https://www.google.de/search?q=Formen+der+Physiotherapie&source=lmms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrybinoYjcAhVqEJoKHQVpDyEQ_AUICigB&biw=1280&bih=667#imgrc=pPxZ6ADpk9xvIM:) [11.06.2018]



<https://www.google.de/search?>

[q=Formen+der+Physiotherapie&source=lmms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrybinoYjcAhVqEJoKHQVpDyEQ\\_AUICigB&biw=1280&bih=667#imgrc=cN9uYoPTWOzFYM:](https://www.google.de/search?q=Formen+der+Physiotherapie&source=lmms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjrybinoYjcAhVqEJoKHQVpDyEQ_AUICigB&biw=1280&bih=667#imgrc=cN9uYoPTWOzFYM:) [11.06.2018]

**Krankengymnastik (KG)** In der Krankengymnastik werden Techniken wie Übungen zur Muskelkräftigung und Muskeldehnung, Haltungs- und Rückenschule, Gangschule angewandt. Um die Therapie so effizient wie möglich zu gestalten, wird zu Beginn der Behandlung ein Eingangsbefund erstellt. Der Eingangsbefund ermöglicht dem Therapeuten einen Eindruck über Ihre Beschwerden zu erhalten.

**Manuelle Therapie (MT)** Die Manuelle Therapie dient der Feststellung und Behandlung von Funktionsstörungen in den Gelenken. Gezielte Mobilisationen stellen die Gelenksmechanik wieder her, so dass das Zusammenspiel von Muskulatur und Bänder wieder gegeben ist.

**Krankengymnastik auf neuropsychologischer Basis (KG-ZNS)** Die Behandlung zentral neurologischer Störungen wie z.B. Schlaganfälle, Multiples Sklerose, Hemi-, Tera- und Paraplegie, Morbus Parkinson und allen anderen Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems, werden spezielle krankengymnastische Techniken angewendet.

**Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)** Die Behandlung zentral neurologischer Störungen wie z.B. Schlaganfälle, Multiples Sklerose, Hemi-, Tera- und Paraplegie, Morbus Parkinson und allen anderen Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems, werden spezielle krankengymnastische Techniken angewendet.

**Manuelle Lymphdrainage (MLD)** Bei der Lymphdrainage handelt es sich um eine besondere Form der Massage, auf Grund der Komplexität des Lymphsystems sowie den unterschiedlichsten Formen der Erkrankungen darf diese Therapie nur von zusätzlich ausgebildeten Therapeuten ausgeübt werden. Die Lymphdrainage dient der Entstauung des Lymphsystems, durch spezielle Grifftechniken werden die Lymphbahnen angeregt und so der Abtransport von Schlackstoffen begünstigt. Das Einsatzgebiet ist breit gefächert, es reichen von der Therapie bei Stoffwechselerkrankungen bis hin zur Behandlung von Sportverletzungen.

**Massagetherapie (KMT)** Die Medizinische Massage ist als Kassenleistung anerkannt und darf nur von staatl. anerkanntem Masseuren/Innen oder Physiotherapeuten angewendet werden. Sie dient der Wiederherstellung gestörter Muskelfunktionen, welche durch Fehlbelastungen oder nach Verletzungen oder Operationen auftreten können.

**Physikalische Therapie (ET/EST)** Die physikalische Therapie ist ein Sammelbegriff für thermische, elektrische, enzymatische (chemische) oder mechanische Anwendungen. Diese können in Kombination mit der Physiotherapie oder einer Massage vom Arzt verordnet werden.

**Kinesiotape** Das Kinesiotaping ist seit 1997 in Deutschland vor allem im Bereich der Sportlerbehandlung etabliert und findet nun auch immer mehr Anwendung als unterstützendes Hilfsmittel in der klassischen Krankengymnastik.

**Hausbesuch (HB)** Wenn es nicht möglich ist, notwendige Therapien in der Praxis wahrzunehmen, können die Therapien auch zu Hause ausgeführt werden. Hierfür muss der Arzt auf dem Rezept die dazu gehörigen Positionen vermerken. Für Fragen melden Sie sich bitte in der Praxis.

Die Vergütung von Heilbehandlungen gegenüber Privatpatienten richtet sich nach Standardsatz von 1,8 fache des vdek-Satzes. Alle Leistungen, die nicht ärztlich verordnet sind, werden umsatzsteuerpflichtig.

## Glossar

Formen der Physiotherapie – *tu: zabiegi fizjoterapeutyczne*

Krankengymnastik, die <-, kein Pl.> – *gimnastyka lecznicza, fizjoterapia*

Muskelkräftigung, die <-, -en> – *wzmacnianie mięśni*

Muskeldehnung, die <-, -en> – *rozciąganie mięśni*

Haltungs- und Rückenschule, die <-, -en> – *ćwiczenia/trening postawy i pleców*

Gangschule, die <-, -en> – *ćwiczenie/trening chodu*  
etw. (Akk.) anwenden, wandte an, angewandt [oder: anwenden, wendete an, angewendet] – *stosować coś*  
effizient – *skuteczny, wydajny*

etw. (Akk.) gestalten, gestaltete, gestaltet – *u/kształtować coś*

zu Beginn, der <-[e]s, kein Pl. > – *na początku*

Behandlung, die <-, -en> – *leczenie, zabieg*

Eingangsbefund, der <-[e]s, -e> – *diagnoza wstępna*

etw. (Akk.) erstellen, erstellte, erstellt – *tu: stawiać, postawić coś*

einen Eindruck über etw. (Akk.) erhalten, es erhält,

erhielt, erhalten – *poznanie objawów czegoś*

Beschwerde, die <-, -n> – *dolegliwość, objaw, symptom*

manuell – *manualny*

einer Sache (D.) dienen – *służyć czemuś*

Feststellung, <-, -en> – *tu: wykrywanie*

Funktionsstörung, die <-, -en> – *zaburzenie czynnościowe*

Gelenk, das <-[e]s, -e> – *staw*

gezielt – *ukierunkowany*

etw. (Akk.) wieder herstellen, stellte wieder her,

wieder hergestellt – *przywracać coś*

Gelenksmechanik, die <-, -en> – *mechanika stawów*

so dass – *tak, że / dzięki czemu*

Zusammenspiel, das <-[e]s, kein Pl. > – *tu:*

*interakcja, zgranie, współdziałanie*

Muskulatur, die <-, -en> – *muskułatura, mięśnie*

Band, das <-[e]s, Bänder> – *więzadło*

etw. (N.) ist gegeben – *coś jest, istnieje*

Basis, die <-, Basen> – *podstawa, baza*

Störung, die <-, -en> – *zaburzenie*

Schlaganfall, der <-[e]s, -anfalle> – *apopleksja, udar*

Multiple Sklerose, die <-, -n> – *stwardnienie rozsiane*

Hemi-, Tera- und Paraplegie, die <-, -n> – *hemi-, tera i paraplegia*

Morbus Parkinson, der <-, -> – *choroba Parkinsona*

Beeinträchtigung, die <-, -en> – *upośledzenie*

das zentrale Nervensystem, <-s, -en> – *ośrodkowy układ nerwowy*

Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF), die <-, kein Pl.> – *proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu*

Lymphdrainage, die <-, -n> – *drenaż limfatyczny, odwodnienie chłonki*

Es handelt sich um jemanden / etwas (Akk.) – *Chodzi o kogoś / coś*

auf Grund – *tu: ze względu na*

Komplexität, die <-, kein Pl. > – *złożoność, kompleksowość*

Lymphsystem, das <-s, -e> – *układ limfatyczny*

unterschiedlich – *odmienny, różny*

Erkrankung, die <-, -en> – *choroba, zachorowanie, schorzenie*

zusätzlich – *dodatkowy*

ausgebildet – *wykształcony, przeszkolony*

eine Therapie ausüben, übte aus, ausgeübt – *wykonywać zabieg*

Entstauung, die <-, -n> – *odciążenie*

Grifftechnik, die <-, -en> – *technika chwytu, chwytania*

Lymphbahn, die <-, -en> – *kanał limfatyczny, kanał chłonny*

etw. (Akk.) anregen, regte an, angeregt – *stymulować coś*

die physikalische Therapie, <-, -n> – *fizykoterapia*

Sammelbegriff, der <-(e)s, -e> – *określenie ogólne, kolektiwum*

thermisch – *termiczny*

enzymatisch – *enzymatyczny*

Anwendung, die <-, -en> – *zastosowanie*

jdm. (D.) etw. (Akk.) verordnen, verordnete,

verordnet – *zalecić, zlecić, przepisać komuś coś*

Kinesiotaping, das <-s, kein Pl. > – *kinesiotape, kinesiotaping*  
 Bereich, der <-[e]s, -e> – *zakres, dziedzina, obszar*  
 Sportlerbehandlung, die <-, -en> – *leczenie sportowców*  
 etabliert sein – *istnieć, utrwalić się*  
 immer mehr – *coraz bardziej, w coraz większym stopniu*  
 Anwendung finden, fand, gefunden – *znajdować zastosowanie*  
 unterstützend – *wspierając*  
 Hilfsmittel, das <-s, -> – *pomoc*  
 Hausbesuch (HB), der <-s, -e> – *wizyta domowa*  
 notwendig – *niezbędny, potrzebny, konieczny*  
 etw. (Akk.) wahrnehmen, es nimmt wahr, nahm wahr, wahrgenommen – *wykonywać, podejmować coś*

etw. (Akk.) ausführen, führte aus, ausgeführt – *przeprowadzać, z/realizować coś*  
 die dazu gehörigen Positionen – *pozycje przynależące*  
 etw. (Akk.) vermerken, vermerkte, vermerkt – *zaznaczać, odnotować coś*  
 Vergütung, die <-, -en> – *wynagrodzenie*  
 Heilbehandlung, die <-, -en> – *leczenie*  
 sich nach etw. (D.) richten – *opierać się na czymś, być opartym na czymś*  
 Standardsatz, der – *stawka standardowa*  
 der vdek-Satz<-[e]s, -sätze> (= der Verband der Ersatzkassen) – *stawka vdek*  
 Leistung, die <-, -en> – *świadczenie*  
 ärztlich – *tu: medyczny*  
 umsatzsteuerpflichtig werden, es wird, wurde, geworden (s.) – *podlegać opodatkowaniu podatkiem VAT*

### I. Beantworten Sie bitte die folgenden Fragen.

1. Was bezwecken die Übungen in der Krankengymnastik?
2. Was muss zu Beginn der Behandlung unbedingt erstellt werden?
3. Wozu dient die Manuelle Therapie?
4. Was ermöglicht die Gelenksmechanik wieder herzustellen?
5. Was gehört zu zentral neurologischen Störungen?
6. Was bedeutet die Abkürzung „PNF“?
7. Worum handelt es sich bei der Manuellen Lymphdrainage (MLD)?
8. Wer darf diese Art Massage ausüben?
9. Was will man dank der Lymphdrainage erreichen?
10. Wie das Anwendungsspektrum der Manuellen Lymphdrainage?
11. Was umfasst die physikalische Therapie?
12. Wo findet das Kinesiotaping in erster Linie Anwendung?
13. Wann können die notwendigen Therapien auch zu Hause ausgeführt werden?
14. Wonach richtet sich die Vergütung von Heilbehandlungen gegenüber Privatpatienten?

### II. Setzen Sie bitte die folgenden Vorgangspassivsätze ins Aktiv. Achten Sie auf den Tempus.

1. In der Krankengymnastik werden Techniken wie Übungen zur Muskelkräftigung und Muskeldehnung, Haltungs- und Rückenschule, Gangschule angewandt.  
 .....
2. Zu Beginn der Behandlung wird ein Eingangsbefund erstellt.  
 .....
3. Bei der Behandlung zentral neurologischer Störungen werden spezielle krankengymnastische Techniken angewendet.  
 .....  
 .....
4. Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) darf nur von zusätzlich ausgebildeten Therapeuten ausgeübt werden.  
 .....  
 .....

5. Durch spezielle Grifftechniken werden die Lymphbahnen angeregt und so der Abtransport von Schlackstoffen begünstigt.  
.....  
.....
6. Diese Anwendungen können in Kombination mit der Physiotherapie oder einer Massage vom Arzt verordnet werden.  
.....  
.....
7. Die notwendigen Therapien können auch zu Hause ausgeführt werden.  
.....
8. Hierfür müssen die dazu gehörigen Positionen vom Arzt auf dem Rezept vermerkt werden.  
.....  
.....
9. Eine Vielzahl von Behandlungsmethoden und Techniken werden in einer Physiotherapeutischen Behandlung je nach Problematik und Befund des Patienten miteinander kombiniert.  
<https://praxis-klinik-bergedorf.de/de/68658-Physiotherapeutische-Techniken-Massnahmen-und-Methoden> [11.06.2018]  
.....  
.....
10. Das Bobath-Konzept wurde von dem Ehepaar Berta und Dr. Karel Bobath zur Behandlung zerebraler Bewegungsstörungen entwickelt.  
.....  
.....  
<https://praxis-klinik-bergedorf.de/de/68658-Physiotherapeutische-Techniken-Massnahmen-und-Methoden> [11.06.2018]

### III. Welches Adjektiv/Partizip ist richtig?

- |   |  |
|---|--|
| 1. a) eine <u>effiziente</u> Methode<br>b) eine <u>bankrotte</u> Schildkröte<br>c) eine <u>charmante</u> Leiche                     | 6. a) <u>notdürftige</u> rote Johannisbeeren<br>b) ein <u>sachkundiger</u> Habicht<br>c) eine <u>unterschiedliche</u> Form |
| 2. a) ein <u>dämmriger</u> Dozent<br>b) spezielle <u>krankengymnastische</u> Techniken<br>c) ein <u>ehebrecherischer</u> Sprössling | 7. a) ein <u>quengeliges</u> Steak<br>b) zusätzlich <u>ausgebildete</u> Therapeuten<br>c) <u>plichtbewusste</u> Kaninchen  |
| 3. a) eine <u>fade</u> Kiste<br>b) zentral <u>neurologische</u> Störungen<br>c) ein <u>gleichberechtigtes</u> Dach über dem Kopf    | 8. a) <u>rückläufige</u> Kängurus<br>b) <u>schreckenerregende</u> Heizkörper<br>c) staatlich <u>anerkannte</u> Masseure    |
| 4. a) <u>klangvolle</u> Operationen<br>b) <u>halsbrecherische</u> Eisbecher<br>c) <u>andere</u> Beeinträchtigungen                  | 9. a) <u>temperamentvolle</u> Druckverbände<br>b) <u>unbehagliche</u> Waden<br>c) die <u>dazugehörigen</u> Positionen      |
| 5. a) <u>mehrsprachig</u> Taxis<br>b) die <u>lebensgroße</u> Moral<br>c) eine <u>besondere</u> Form                                 | 10. a) eine <u>schleimige</u> Torte<br>b) ein <u>zickiger</u> Gurkensalat<br>c) <u>umsatzsteuerpflichtige</u> Krokodile    |

IV. Gebrauchen Sie bitte einige der folgenden deutschen Redewendungen in Kurzgesprächen.

A.



B.





<https://deutschlernblog.de/deutsche-redewendungen-und-umgangssprache-mit-bildern-lernen-bildergalerie/#> [11.06.2018]

V. Übersetzen Sie bitte einen Teil des folgenden Textes.



**A.**

## **Manuelle Therapie – eine ganz normale Massage?**

Die Frage, ob „manuelle Therapie“ mit einer herkömmlichen Massage vergleichbar ist, kann ganz klar verneint werden.

Die Manuelle Therapie ist eine physiotherapeutische Behandlung, bei der Funktionsstörungen des Bewegungsapparates, von Muskeln und Gelenken, untersucht und behandelt werden. Grundlage sind dabei spezielle Handgriff- und Mobilisationstechniken, bei denen Schmerzen gelindert und Bewegungsstörungen beseitigt werden. Speziell dafür ausgebildete Physiotherapeuten untersuchen dabei die Gelenkmechanik, die Muskelfunktion sowie die Koordination der Bewegungen.



Störungen sollen dabei mit gezielten Handgriffen behoben werden. Bei der Diagnostik werden die Wirbelsäule oder Gelenke mit den Händen abgetastet und auf ihre Beweglichkeit überprüft. Die Reflexe werden ebenso untersucht.

## **B.**

### **Wie funktioniert manuelle Therapie?**

Die Behandlung bedient sich passiver Techniken und aktiver Übungen. Zu den beweglichkeitsfördernden Maßnahmen der mobilisierenden Art gehören langsam vollführte Dehnungsbewegungen, die der Therapeut gezielt führt. Dieser Behandlung wird ebenso eine Verbesserung der Beweglichkeit zugeschrieben, wie der Methode, bei welcher der Therapeut kräftig ausgeführte und schnelle Bewegungen der zu behandelnden Gliedmaßen ausübt.

Blockierte oder eingeschränkte Gelenke werden so von geschulten Physiotherapeuten mobilisiert. Durch individuelle Übungen können instabile Gelenke stabilisiert werden. Ziel des Behandlungskonzeptes ist die Wiederherstellung des Zusammenspiels zwischen Gelenken, Muskeln und Nerven.

Die Behandlung darf nur von speziell dafür weitergebildeten Physiotherapeuten durchgeführt werden. Eine unsachgemäße Behandlung bspw. im Bereich der Halswirbelsäule kann ansonsten zu schweren Schädigungen führen!

## **C.**

### **Schmerzen nach manueller Therapie?**

Mit einer gewöhnlichen Massage ist diese Form der Behandlung durch die Intensität der Bewegung nicht vergleichbar; nach der Behandlung kann sich sogar Muskelkater einstellen, der aber nach kurzer Zeit wieder verschwindet. Vorbeugend kann man nach der Therapie die behandelten Stellen durch Wärme entspannen. Sollten die Schmerzen länger anhalten, zögern Sie nicht, Ihren Physiotherapeuten anzusprechen. Eine Schonhaltung einzunehmen, um Bewegungsschmerz vorzubeugen führt meist zu stärkeren Schmerzen, weil die Muskeln nur einseitig belastet werden.

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



**Mgr Anatol Kafel**