

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

**Vortrag im Rahmen des Elterntags 2019:
Geheime Verbindung Rücken -
Achillessehne**

Physiotherapie bei rheumatischen
Rückenbeschwerden

Ein Vortrag von Kerstin Mahel und Anja Strittmatter
Praxis für Physiotherapie Kerstin Mahel, Freiburg

1

1

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

**Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden**

Aufbau des Vortrags:

- Welche geheimen Verbindungen vermuten Sie?
- Warum sind diese Zusammenhänge wichtig?
- **Schwerpunkt Rücken mit Seitenblick auf die Achillessehne:**
 - Was untersuchen wir warum in der PT? – Vorgehensweise demonstriert anhand des Untersuchungsvorgangs in der Rheumaambulanz
 - Welche Auswirkungen haben die Untersuchungsergebnisse auf die Therapie?
 - Wie sollte ein befund- und entzündungsstadienabhängiger Therapieaufbau aussehen für Rücken und evtl. Fuss
- Sport und Rheuma

2

2

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

**Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden**

**Welche geheimen Verbindungen
könnten Sie sich vorstellen?**

**Warum sind diese Verbindungen
wichtig?**

3

3

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

**Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden**

**Symptomatik
von
Wirbelsäule
und
Achillessehne**

4

4

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

**Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden**

**Welche Symptomatik finden wir
vor und wie lässt sich diese von
“normalen”, oft haltungsbedingten
Rückenbeschwerden abgrenzen?**

5

5

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

**Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden**

Welche Symptome des Rückens finden wir vor?

- Schmerzen
 - Häufig im ISG
 - Entlang der gesamten WS
 - Ausstrahlungen in Beine, Arme, Rippen möglich
- Eingeschränkte Beweglichkeit
 - In alle Bewegungsrichtungen der WS
 - in die Aufrichtung - häufig "Buckel"
 - Gefühl der Steifheit
- Eingeschränkte Funktion
 - Atmung kann erschwert sein
 - Stauchungen der WS (hüpfen, springen, rennen, sportliche Betätigung kann Schmerz provozieren)

6

6

KERSTIN MAHIEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

**Untersuchungen
und
Messungen
von Wirbelsäule
und Fuss**

7

7

KERSTIN MAHIEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchungen und Messungen

**Schmerzen
Lokalisation Wirbelsäule**

8

8

KERSTIN MAHIEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchung: 3-Stufen-Test in BL



9

9

KERSTIN MAHIEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchung: 3-Stufen-Test in BL



10

10

KERSTIN MAHIEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchung: Schmerzprovokationstest ISG in BL



11

11

KERSTIN MAHIEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchung ISG - Schmerzprovokation nach Menell



12

12

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchung: segmentale Beweglichkeit der WS



13

13

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchungen und Messungen

Beweglichkeit der Wirbelsäule

14

14

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Messungen der Beweglichkeit der WS im Stand

- Messung der gesamten Wirbelsäulenbeweglichkeit mit Hilfe von Bandmass und Winkelmesser
- Messung der Entfaltbarkeit der LWS =Schober
- Messung der Entfaltbarkeit der BWS = Ott
- Hinterhaupts-Wand-Abstand
- Fingerbodenabstand
- Beinlängendifferenzen
- Brustkorbmessung in für Einatmung und Ausatmung

15

15

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Achillessehne und Fuss

16

16

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Welche Symptome der Achillessehne finden wir vor?

- Druckschmerz
 - Lokal
 - Ausstrahlend
 - Ums Fersenbein herum
- Schmerz bei Bewegung und Belastung
 - Gehen / Springen / Rennen / Sport
- Schwellung
 - Lokal
 - Im gesamten Sprunggelenksbereich
- Wadenmuskulatur verspannt und verkürzt
- Funktionseinschränkung
 - Kraft Wadenmuskeln ist abgeschwächt (Zehenspitzenstand)
 - Fussgewölbe sinkt ab

17

17

KERSTIN MAHEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Untersuchungen und Messungen Fuss

- Umfangmessung Fuss wegen Schwellungen
- Beweglichkeit aktiv und passiv im oberen und unteren Sprunggelenk
- Dehnbarkeit kurze und lange Wadenmuskeln
- Zehenspitzenstand beidbeinig / einbeinig / aus Dehnung für Kräfteinschätzung
- Einbeinstand für Gleichgewicht und Koordination
- Hüpfen auf beiden Beinen und auf einem Bein

18

18

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

**Eigenerfahrung
 von
 Beweglichkeitstests der
 WS und des Fusses**

19

19

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

**Zielsetzungen
 in
 der physiotherapeutischen
 Behandlung
 Schwerpunkt Rücken**

20

20

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele und therapeutische Maßnahmen

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. Sensomotorisches Koordinationstraining
6. Alltag und Sport

21

21

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. Sensomotorisches Koordinationstraining
6. Alltag und Sport

22

22

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Schmerzlinderung / Entlastung: Lagerung



23

23

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Schmerzlinderung / Entlastung - Schlingentisch



24

24

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. Sensomotorisches Koordinationstraining
6. Alltag und Sport

25

25

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. Sensomotorisches Koordinationstraining
6. Alltag und Sport

26

26

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Beweglichkeit verbessern

Beweglichkeit der WS verbessern
segmental
mit Manueller Therapie (MT)

27

27

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Beweglichkeit verbessern

Beweglichkeit der WS verbessern
aktiv mit wenig Belastung

28

28

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. Sensomotorisches Koordinationstraining
6. Alltag und Sport

29

29

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapie Rücken

Weiterführende Übungen zum Muskelaufbau kommt im Abschnitt zum Sport

30

30

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. **Sensomotorisches Koordinationstraining**
6. Alltag und Sport

31

31

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapie Achillessehne

**Ausschnitte aus der
 Therapie des Fusses
 und der Achillessehne**

32

32

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Therapieziele

1. Schmerzlindernde Massnahmen / Entlastung
2. Körperwahrnehmung schulen
3. Beweglichkeit verbessern
4. Stabilitäts – und Krafttraining
5. Sensomotorisches Koordinationstraining
6. **Alltag und Sport**

33

33

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Von Kräftigung zu Sport

34

34

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Alltag und Sport: Beratung geeigneter Sportarten

35

35

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Positive Aspekte des Sports

- Bewegungsreicher Alltag gilt als wesentlicher Bestandteil einer ganzheitlichen kindlichen Entwicklung
- Der Körper braucht Bewegung und Belastung zur Gesunderhaltung sowohl fürs Achsen skelett als auch für das Herz-Kreislauf-System
- Atrophien der Muskeln werden verhindert
- Kondition und Koordination werden durch Sport verbessert
- Ausgleich für vieles Sitzen in der Schule
- Vermeidung von Sekundärschäden durch zu wenig Bewegung
- Gewichtsregulation
- Sozialkontakte werden geknüpft und erhalten
- Psychische Stärke durch Ausschüttung von Glückshormonen und über sportliche Erfolge – Vorbeugung für Depressionen

36

36

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Negative Aspekte des Sports

- Überlastung entzündeter Strukturen
- Gefahr der Chronifizierung durch permanente Überlastung
- Etablierung von Schonmustern, da der Körper Ausweichbewegungen und Kompensationen bemühen muss
- Aus Schonmustern können Fehlhaltungen und Fehlstellungen werden
- Psychische Destabilisation, wenn nicht mit den anderen Mitspielern mitgehalten werden kann in Spiel, Sport und Bewegung
- ???Langfristschäden bei dauerhafter Überlastung????

37

37

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Faktoren, die diese Entscheidung beeinflussen (1)

- Welche Gelenke sind betroffen?
- Wie relevant sind diese Gelenke für die gewünschte Sportart?
- Besteht noch Rest-Entzündungsaktivität in diesem oder Nachbar-Gelenken?
- Wie lange hat die Sportpause gedauert?
- Wie gut konnte in dieser Pause eine muskuläre Sicherung eines Gelenkes z.B. durch Physiotherapie erhalten werden?

38

38

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Faktoren, die diese Entscheidung beeinflussen (2)

- Wie beweglich ist das betroffene Gelenk?
- Gibt es Fehlstellungen wie z.B. ein X-Bein oder ein abgesenkter Fuss?
- Können diese Fehlstellungen / Achsabweichungen aktiv (muskulär) oder passiv (z.B. mit Schienen, Bandagen, Einlagen) kompensiert werden?

39

39

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Individuelle Sportberatung und -betreuung

- Gemeinsame Entscheidung von Arzt, Physiotherapeuten und Kind/Jugendlichem, wann welche Sportart in welcher Intensität wieder aufgenommen werden kann
- Erstellen eines individuellen Trainingsplans mit engmaschigen Kontrollen, ob und wie gut das Gelenk die Belastung verträgt
- Krisenmanagementeinweisung, wenn das Gelenk "sich beschwert"

40

40

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Sport und Rheuma - Zusammenfassung

- Die Steigerung der Belastung muss immer individuell auf die rheumatischen Gelenke abgestimmt werden
- Es darf nur so viel an Reizen auf das betroffene Gelenk kommen, wie dieses nicht mit einer erneuten Reizung reagiert
- Es darf nur so viel an Reizen auf das betroffene Gelenk kommen, wie dieses achsengerecht stabilisiert werden kann

41

41

KERSTIN MABEL PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Sport und Rheuma - Zusammenfassung

- Die Eltern, Physiotherapeuten, Sportlehrer und Trainer und natürlich die Kinder/Jugendlichen selbst müssen gemeinsam an einem sinnvollen Aufbau arbeiten
- Die Belastung kann mit den hier angeführten Parametern sehr genau und individuell dosiert werden – wenn auch daheim geübt wird
- Ehrlich zu sich selbst sein, wenn das Gelenk durch die meist ungewohnte Belastung wieder dick wird – und die Belastung reduzieren

42

42

KESTIN MAHLE PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Sport und Rheuma: Sport ist wichtig!

- Bei einer individuellen Anpassung der Belastung und ausreichender, meist medikamentöser Entzündungsreduktion ist eine befriedigende Teilnahme an sportlichen Aktivitäten langfristig möglich.
- Eine Sportpause und Reduktion der Belastung in Entzündungsphasen ist aber ebenso zur Gesunderhaltung der Gelenke wichtig.
- Und:

Sport muss Spass machen!

Bei individueller Betreuung und vernünftigem Umgang mit der sportlichen Belastung entstehen keine Spätschäden!

43

43

KESTIN MAHLE PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE & KRANKENGYMNASTIK

Geheime Verbindung Rücken – Achillessehne
 Physiotherapie bei rheumatischen Rückenbeschwerden

Fazit : Take-home-Message

- Ist die Wirbelsäule betroffen, dann ist es wichtig, einer Versteifung vorzubeugen
- Untersuchungen und Messungen durchführen, um eine Verbesserung (oder Verschlechterung) des Beschwerdebilds zu objektivieren
- Die Rippenbewegungen und Atmung miteinbeziehen in die Therapie
- Andere entzündete Gelenke oder Sehnen können eine Limitation darstellen und müssen ebenfalls mitbehandelt werden
- Es müssen kleine Bewegungen in den Wirbelgelenken beübt werden mit Manueller Therapie
- Dehnungsübungen sind sehr wichtig
- Ein adäquates Muskelkorsett und Muskeltraining ist unbedingt erforderlich
- Die Belastung muss an Entzündung und Schmerz angepasst sein

44

44