



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Referentin: Kerstin Mahel

Physiotherapie-Praxis Mahel, Zähringer Strasse 349, 79108  
Freiburg, [www.praxis-mahel.de](http://www.praxis-mahel.de)

- Fachreferentin für Rheuma
- Lehrkraft der Physiotherapieschule Emmendingen und Freiburg
- Mitausarbeitung der Patientenrheumaschulung für JIA
- Durchführung Patientenrheumaschulungen für R.A. und JIA
- Mitglied des Rheuma-Teams der Unikinderklinik in Freiburg
- Mitglied des Rheumazentrums Südbaden
- Mitglied der Gesellschaft medizinischer Assistenzberufe in der Rheumatologie, der AG für pädiatrische Rheumatologie Südbaden und der Rheumaliga
- Regelmäßiger Besuch des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und anderer Rheuma-Fobi's



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

Kinderarztbesuch mit anschließendem  
Facharztbesuch „Kinderrheumatologe“



Diagnose: Juvenile idiopathische Arthritis



Aufklärung über die Erkrankung



Verordnung von Medikamenten



Verordnung von Physiotherapie



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Vortragsaufbau

- Physiotherapie wird verordnet – was kann/soll auf dem Rezept stehen?
- Wie finde ich eine geeignete Praxis in meiner Nähe?
- Die ersten Behandlungseinheiten
- Ziele in der Physiotherapie, Aufbau der Therapie, Do's and Don'ts
- Wieviel Eltern braucht es in der Therapie?
- Und wann bin ich mit der Physiotherapie fertig?



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Rezeptformular

Krankenkasse bzw. Kostenträger  
☒ AOK Baden-Württemberg 52

Nachrichtungsart  
☒ Nachricht  
☐ Nachschub  
☐ Nachschub

Kostenübernahme  
Versicherungs-Nr. 107415518  
Beitragsstation-Nr. 572300400  
AZ-Nr. 602972140  
Datum 08.09.22

Heilmittelverordnung 13.1

☒ Physiotherapie  
☐ Podologische Therapie  
☐ Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie  
☐ Ergotherapie  
☐ Ernährungstherapie

Behandlungsrelevante Diagnose(n)  
ICD-10-Code M08.49-G Juvenile idiopathische Arthritis (JIA/JCA), Oligoarthritis, persistent pauci

Diagnosegruppe ☒ Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog ☒ a ☐ b ☐ c patientenindividuelle Leitsymptomatik ☐

Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext angeben)  
Schädigung/Störung der Gelenkfunktion (einschließlich des zugehörigen Kapsel-Band-Apparats und der umgreifenden Muskulatur)

Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

| Heilmittel             | Behandlungseinheiten |
|------------------------|----------------------|
| MT                     | 12                   |
| Ergänzendes Heilmittel |                      |
| Kältetherapie          | 12                   |

☒ Therapiebericht Hausbesuch ☐ ja ☒ nein Therapiefrequenz 1-3 x pro Woche

☐ Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweise

440835759

IK des Leistungserbringers  
Der Barcode enthält keine auf den Formular nicht lesbaren Daten.

57 23 00 400  
BAG Wiesendörfer & Haller  
Kinder- und Jugendärzte  
Neckarstraße 37  
70569 Stuttgart  
Tel. 07141 551480 Fax 07141 551481  
E-Mail: info@bag-wiesendoerfer-haller.de  
info@bag-wiesendoerfer-haller.de

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes  
PRFNR. 440835759 Muster 13.1/E (10.2020)



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Hauptverordnung KG - MT

- Allgemeine Krankengymnastik:
  - Keine Zusatzausbildung für Gelenke nötig
  - Zeiteinheit 15 bis 25 Minuten, durchschnittlich 20 min. Behandlungszeit
  - In Ausnahmefällen auch als Doppelbehandlung verordenbar, dann ist ein Rezept über 10 mal Einzeltherapie aber nach 5 Terminen zu Ende!
  - Frequenz beachten!
- Manuelle Therapie:
  - 280 – stündige Zusatzausbildung mit Prüfung und Zertifikat nötig
  - Dadurch sehr spezifische Therapie möglich an den Gelenken, vorallem bei Einschränkungen der Gelenkbeweglichkeit und Funktionsstörungen an der Wirbelsäule
  - Zeiteinheit 15 bis 25 Minuten, durchschnittlich 20 min.



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Sinnvolle Zusatzverordnungen

- Kältetherapie / Eis:
  - Bei Überwärmung des Gelenks – im Anschluss an intensive Übungen
  - Zeiteinheit 5 bis 10 Minuten
- Traktion / Schlingentisch :
  - Um ein Gelenk unter Abnahme der Schwere zu bewegen – oft zu Beginn einer Diagnosestellung
  - Zeiteinheit 10-20 min
- Wärmetherapie (Heißluft – Heiße Rolle – Fangopackungen)
  - Um vor allem Muskeln zu lockern, bei Verspannungen, oft eher bei Rückenproblemen
  - Zeiteinheit je nach Anwendung 10 (Heiße Rolle) bis 30 min (Fango)



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Seltenere Verordnungen

- KGG = Krankengymnastik am Gerät
  - Zusatzausbildung muss vorhanden sein
  - Eine Einrichtung muss Kraftgeräte haben
  - Es werden bis zu 3 Patienten gleichzeitig behandelt
  - Sinnvoll bei JIA mit Rückenbeteiligung und zum Muskelaufbau bei Jugendlichen, wenn keine Entzündungen mehr vorhanden sind.
  - Zeiteinheit 60 Minuten



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## NICHT SINNVOLLE Verordnungen

- **Nicht sinnvoll** ist Krankengymnastik **nach Bobath** oder Vojta
  - Diese Therapieform ist eine häufige Verordnung in Physiotherapiepraxen, die vor allem Kinder behandeln
  - Diese Therapieform bezieht sich aber auf Kinder mit neurologischen Erkrankungen bzw. Entwicklungsverzögerungen, unter denen ein Kind mit JIA NICHT leidet und deshalb nicht indiziert ist.





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Wie finde ich Praxis mit Schwerpunkt JIA?

### **Problem:**

JIA ist selten – wenige Praxen spezialisiert – Listen häufig nicht aktuell

### **Wo finde ich Praxen mit Erfahrung in Kinderrheuma:**

- Fragen Sie Ihre Rheuma-Ärzte
- Die Rheumaliga hat eine Liste von Physiotherapeuten
- Die Rheumaklinik ist Garmisch – Partenkirchen hat eine Liste
- Auf der Homepage der AG für pädiatrische Rheumatologie in Südbaden e.V. gibt es gelistete Praxis unter [www.kinder-rheuma.org](http://www.kinder-rheuma.org)

### **Grundsätzlich gilt:**

- Bei Interesse stehe ich für niedergelassene PT gerne für Fragen zur Verfügung
  - Auch Therapeuten, die nicht auf der Liste stehen, können sehr gute PT sein
  - Wichtig ist Interesse, Bereitschaft zur Einarbeitung und Selbstreflektion
-



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Die ersten Behandlungseinheiten

- Kennenlernen
- Vertrauen aufbauen
- Befunderhebung
- Anleitung der Eltern vor allem bei kleineren Kindern
  - was ist wichtig und sinnvoll
  - was sollte besser an Aktivität unterlassen werden
- Erarbeiten eines kleinen Übungsprogramms mit den Kindern



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Welche Befunde können bei JIA auftreten?

- Gelenkentzündungen aller Gelenke
- Entzündung der Sehnen
- Entzündungen im Rücken und ISG bei der enthesitis-assoziierten JIA
- Schonhaltungen und Achsabweichungen
- Muskelverspannungen und Muskelverkürzungen
- Bewegungsmuster werden verändert
- Gleichgewicht und Koordination werden schlechter
- Wachstumsstörungen



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

**Zu Beginn ist eine ausführliche  
Befunderhebung erforderlich-**

**diese kann sich über mehrere  
Behandlungseinheiten erstrecken**



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Tests zur Gelenkbeweglichkeit



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Tests zur Einschätzung der Dehnfähigkeit von Muskeln



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Tests zur Erfassung von Schwellungen und Gelenkergüssen



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Schonhaltungen erkennen





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Tests zur Erfassung von Funktionsdefiziten



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Was sollten PTs (und Eltern?) testen können? (1)

Tests durchführen (nur zu Testzwecken, NICHT ZUR ÜBUNG!!!)

- **Treppe:** *alternierend gehen hoch und runter – oder im Nachstellschritt?*
- **Tiefe Hocke:** *möglich – einseitig?*
- **Fersensitz:** *möglich – mittig – nur zur einen Seite?*
- **Entengang:** *möglich? Eine Ferse höher als die andere?*
- **Zehenspitzenstand:** *mit beiden Füßen / auf einem Fuss im Seitenvergleich*
- **Stehen auf einem Bein:** *genauso lang und sicher? im Seitenvergleich*



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Was sollten PTs (und Eltern?) testen können? (2)

Tests durchführen (nur zu Testzwecken, NICHT ZUR ÜBUNG!!!)

- **Hüpfen:** *auf beiden Beinen / auf einem Bein im Seitenvergleich wie hoch springt das Kind, wie landet es (Beinachse!)*
- **3-Sprung:** *die Strecke messen, die es in 3 Sprüngen mit dem nicht-betroffenen Bein schafft und im Vergleich dazu mit dem betroffenen Bein*
- **Stütz auf die Hand:** *nicht auf die überstreckten Finger stützen*
- **Beidhändiges Spielen bei kleinen Kindern**



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Tests – und dann?????

Die Tests dienen dazu herauszufinden,  
ob das Gelenk ...

- akut entzündet ist
- ein Funktionsdefizit hat
- sich in Remission befindet
- wieder voll belastet werden kann, aber noch Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsdefizite hat  
....um dann die richtige Dosierung der Übungen  
auszuwählen zu können!



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Aufbau der Therapie –

## Die Do's und die Don'ts (siehe letztjähriger Vortrag)



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

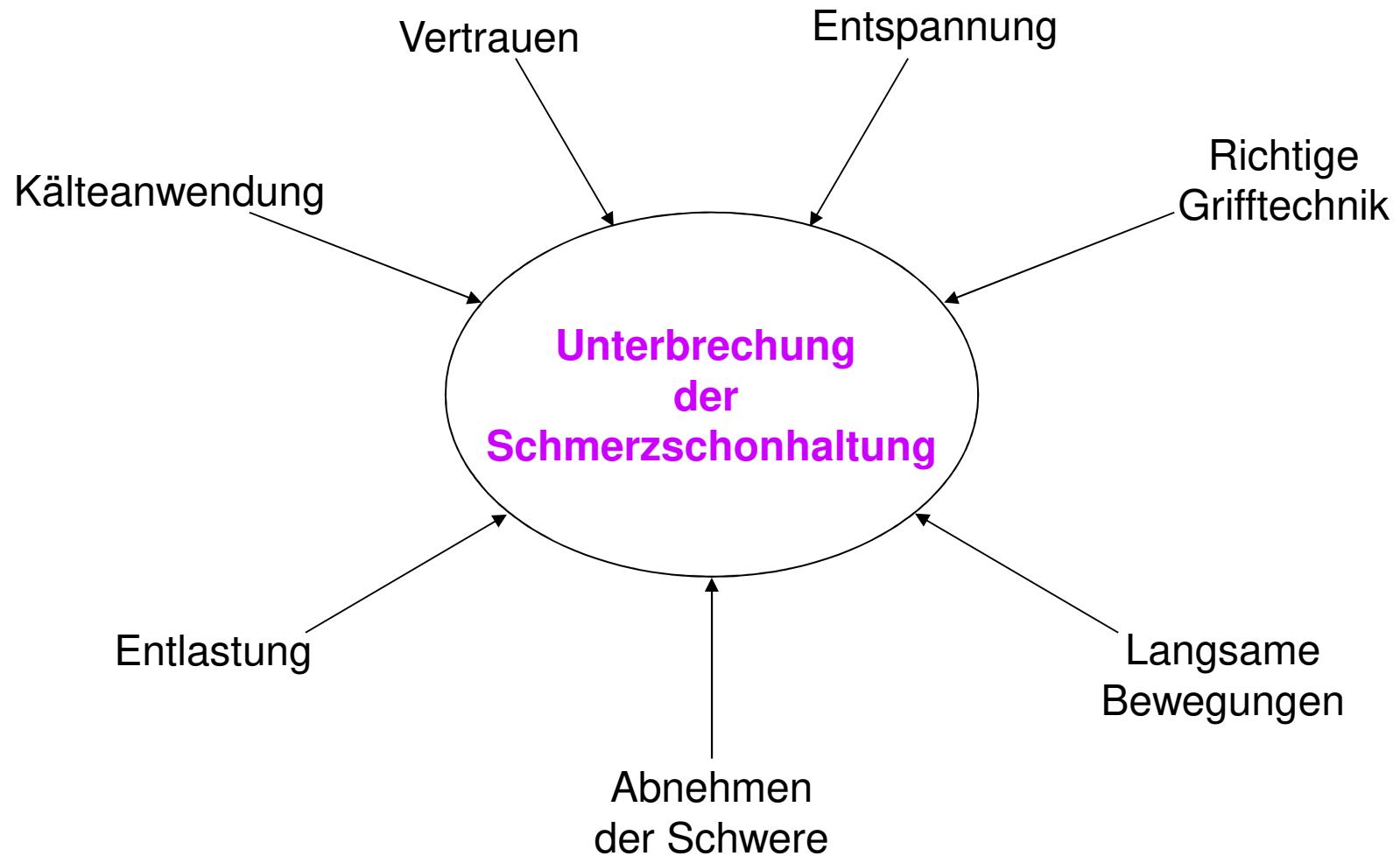
**Akuter Schub =**

**Entzündung im Gelenk**

**oder den Sehnen**



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

**Do's: was darf mit entzündeten Gelenken gemacht werden?**

**Das Motto heisst bei Entzündung:**

**Viel bewegen – wenig belasten**





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## **Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken nicht gemacht werden? (1)**

**Folgende Belastungen sind zu vermeiden oder zu reduzieren:**

- Hüpfen (auch Trampolinspringen)
- Springen
- Stützen in Schonhaltung
- Sport (ausser Schwimmen und Radfahren)



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## **Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken nicht gemacht werden? (2)**

**Folgende Belastungen sind zu vermeiden oder zu reduzieren:**

- Langdauernde Belastungen
- Zu wenig Pausen machen
- Nicht darauf hören, wenn das Kind nicht mehr laufen möchte



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken in der Physiotherapie eher nicht gemacht werden? (3)

Ungünstige  
Ausgangsstellungen:

VFLS, Kniestand, Hocke, Fersensitz,  
Zehenspitzenstand bedingt

Ungünstige Übungen und  
Verhaltensweisen:

hüpfen, springen, rennen, abstoppen,  
kniebeugen, treppensteigen  
lange und starke Traktion an Gelenken  
Widerstände distal eines betroffenen Gelenks

Anfangs ungünstige  
Übungsgeräte:

Schaukelbrett  
Gewichte an Armen und Beinen  
Trampolin, Kraftgeräte



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Don'ts: was darf mit entzündeten Gelenken in der Physiotherapie eher nicht gemacht werden? (4)

Sportberatung /  
Schulsportteilnahme

je nach Befallsmuster und Krankheitsstadium

uneingeschränkt zu empfehlen sind nur  
Schwimmen und Radfahren (z. T. aber nur mit  
Lenkermodifikation)

In jedem Fall sind Rücksprache mit Lehrern  
und Betreuern seitens Arzt und Eltern  
erforderlich



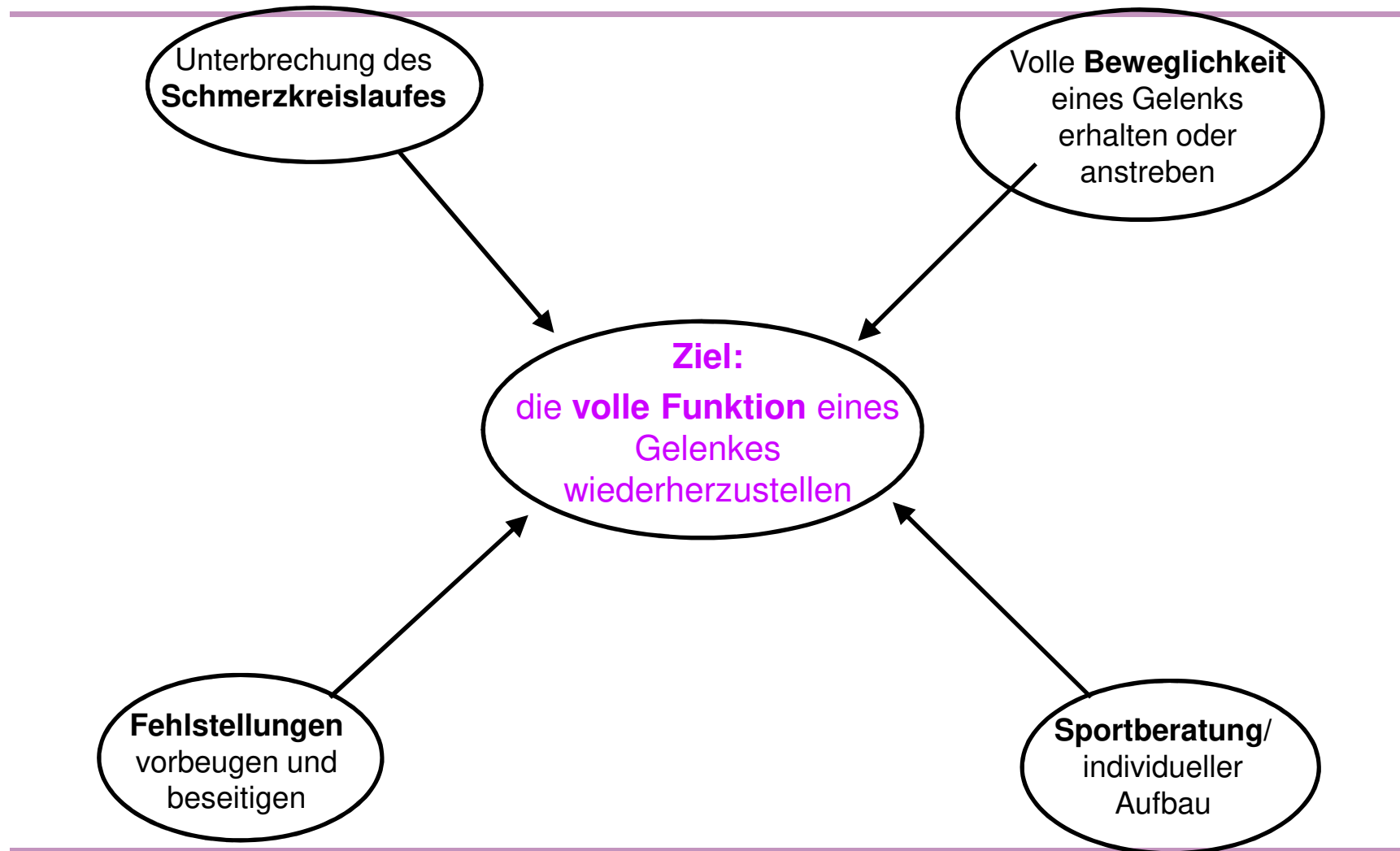
# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Ziele der physiotherapeutischen Behandlung



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Aufbau der Physiotherapeutischen Behandlung

bezogen auf **ALLE**  
Krankheitsstadien



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Behandlungsaufbau (1)

Durchbrechen der Schmerzschonhaltung



Frühzeitige Entlastung der Gelenke



Schmerzfrees, passives bis aktiv-assistives Durchbewegen der betroffenen Gelenke



Vorsichtige Bewegungserweiterung über Dehnungen



Spielerische Aktivierung der Muskeln, die der Fehlstellung entgegenwirken







# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Behandlungsaufbau (2)

Bahnen physiologischer Bewegungsabläufe



Gangschule, wenn untere Extremität betroffen



Propriozeption und Sensomotorik fördern



Kraft, Koordination und Gleichgewicht üben



Einsatz von Orthesen





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

## Behandlungsaufbau (3)

Gelenkschutzmassnahmen besprechen und einüben



Heimprogramm erstellen



Elternanleitung



Sportberatung / Individueller Aufbau für Sport

**Grundsätzlich gilt:** die Behandlung muß dem häufig wechselnden Gelenkbefund des Kindes angepaßt werden



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

**Hilfsmittel zur Entlastung  
und zur  
Unterstützung von aussen**



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Do's: Unterstützung von außen

- Einlagen
  - Wenn Fußgelenke und / oder Fußmuskeln entzündet sind, können die Muskeln die Fußwölbung nicht mehr halten.  
Dann braucht es Stütze von außen in Form von Weichschaumeinlagen vor allem bei Belastung
- Schienen
  - ....Verweis auf den Ergotherapie-Vortrag
- Gewichtsentslastende Hilfsmittel
  - Laufrad
  - Therapieroller
  - wenn ganz akut auch Unterarm-Gehstützen



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## 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!**

---



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## 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”



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

## Wieviele Eltern braucht es in der Therapie?



# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

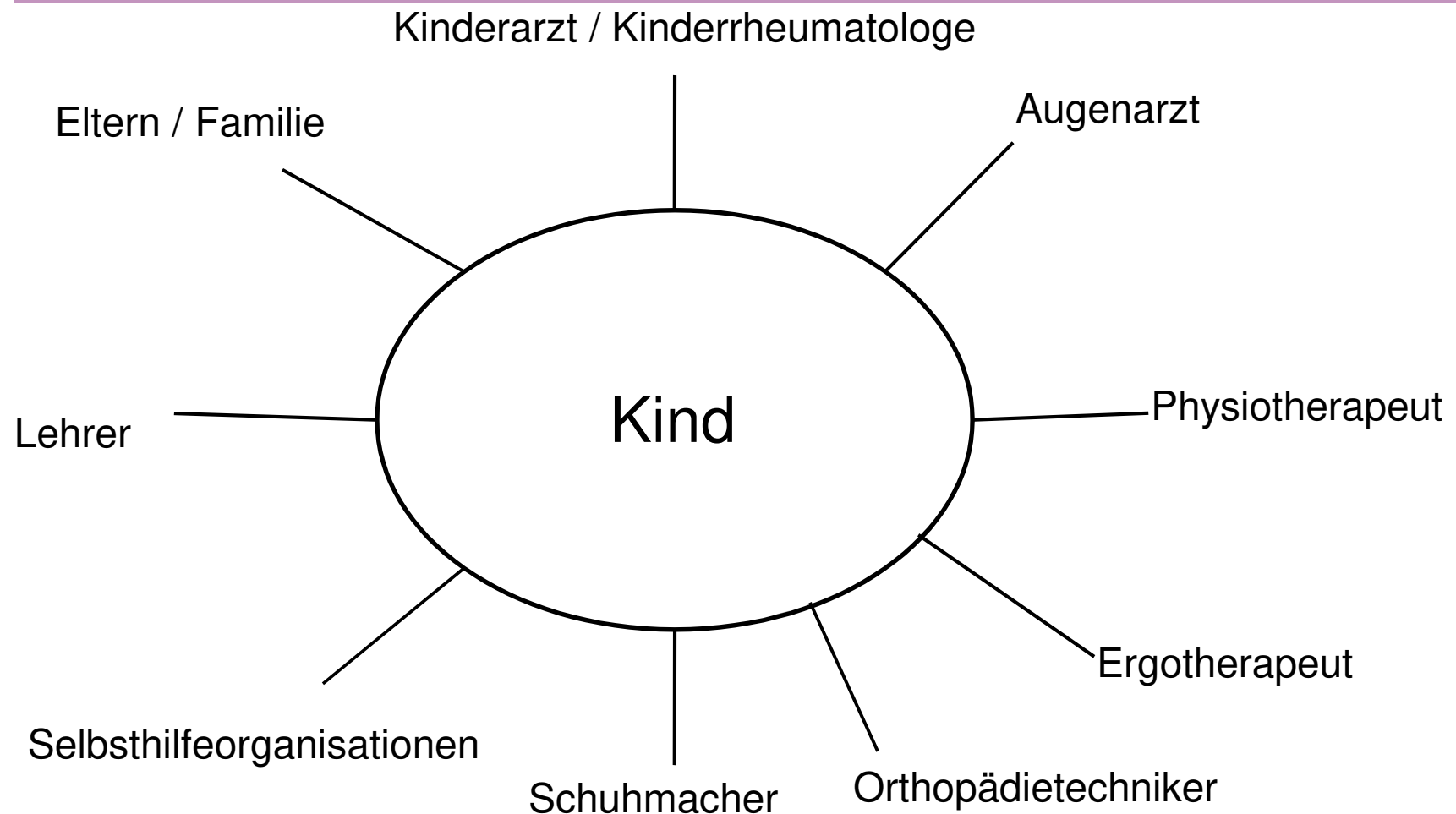
---

**Und wie lange darf / muss mein Kind zur Physiotherapie?**





# Das therapeutische Team





# Vom Physiotherapie-Rezept zur erfolgreichen Therapie

---

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**