

PHYSIOTHERAPIE FINDET AUF DER BEHANDLUNGLIEGE STATT

Wenn in diversen Medien über Physiotherapie berichtet wird, dann sind oft Bilder von Patienten auf Behandlungsbänken zu sehen, die von Therapeutinnen und Therapeuten mit allerlei beeindruckenden Behandlungstechniken „geheilt“ werden.

Da ist es wenig überraschend, dass viele Patient*innen genau mit dieser Erwartung dann auch zu uns in die Therapie kommen. Man geht also oftmals zur Physiotherapie „um sich behandeln zu lassen“. Auch viele Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten beschreiben sich selbst als „Handwerker“ am Körper, die mit ihren „heilenden Händen“ für Genesung sorgen. Wie an einer kaputten Waschmaschine wird demzufolge häufig an den kaputten Teilen gewerkelt, mit der Idee, das Ganze wieder zum Laufen zu bringen.

Die moderne Physiotherapie hat allerdings einen ganz anderen Anspruch und beruht auf einer komplett anderen Philosophie.

Der australische Physiotherapie-Professor Peter O`Sullivan bringt das in einem Satz ganz wunderbar auf den Punkt:

„Physiotherapie bedeutet, Menschen Strategien zu geben, um wieder die Kontrolle über ihr Leben zu erlangen und sie wieder dahin zurückzubringen, wo sie hinwollen“.

Ihre Ziele, die Sie erreichen wollen, sind also entscheidend. Im Mittelpunkt steht daher die Frage, was Sie davon abhält, diese Ziele zu erreichen?

Das ist oft viel mehr als einfach ein zu schwacher Muskel oder ein etwas zu wenig bewegliches Gelenk. Andere Ebenen sind nicht weniger relevant. Was Sie über das Problem denken und wie Sie damit umgehen, ist in einem aktuellen, wissenschaftlichen Verständnis von Therapie nicht weniger entscheidend, vor allem nicht in längerfristiger Hinsicht. Ihre körperlichen Funktionen, Ihre Gedanken über das Problem (Kognitionen) und Ihr Verhalten gehören untrennbar zusammen!

Ein Gelenk oder einen schmerzenden Muskel zu behandeln, reicht demnach in vielen Fällen nicht aus, um für ein gutes Behandlungsergebnis zu sorgen. Es geht um den Menschen als Ganzes, mit all seinen Facetten, in Wechselwirkung mit seiner Umwelt, die entscheidend dafür ist, wieder Kontrolle über das Leben, wie man es leben möchte, zu bekommen.

Eine Physiotherapie am Puls der Zeit behandelt also Menschen, keine Schultern, Knie oder Wirbelsäulen.

MYTHOS: MODERNE PHYSIOTHERAPIE



Eine Behandlung, die zum Ziel hat, Sie langfristig auf verschiedenen Ebenen fit zu machen, auf der Verständnisebene, körperlich und im Bereich der eigenen Handlungskompetenzen setzt natürlich Ihre eigene aktive Grundhaltung voraus. Schließlich geht es um Ihr Leben und Ihre Ziele.

Moderne Physiotherapie ist daher zuallererst etwas, dass Sie machen müssen, nichts, was an Ihnen gemacht wird. Es geht also nicht um eine Abhängigkeit von einer passiven Behandlung oder einer Behandlerin bzw. einem Behandler, sondern ganz im Gegensatz dazu im Kern um Eigenverantwortung und den Glauben an die eigenen Kompetenzen.

Im Mittelpunkt der zeitgemäßen Physiotherapie steht auch sicher nicht eine bestimmte Behandlungstechnik, wie beispielsweise die „Manuelle Therapie“ oder „Krankengymnastik am Gerät“. Das sind lediglich Mittel zum Zweck, vergleichbar mit einem Werkzeug im Werkzeugkasten. Das Werkzeug darf aber nicht das zu lösende Problem bestimmen.

Zu einem guten Maler wird man analog nicht dadurch, dass man einen Pinsel als Werkzeug besitzt, sondern dadurch, dass man Farben, Formen, Kontraste zu einem stimmigen und aussagekräftigen Ganzen virtuos zusammenführt. Und das gilt auch für eine Physiotherapie, die den Patienten in den Mittelpunkt rückt.

Wie kaum eine andere Profession können Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten Patient*innen mit einfachen Mitteln, aber meist völlig ausreichend, untersuchen, beruhigen, beraten, Ihnen wichtige Dinge bzgl. Ihrer Beschwerden erklären, Ihre Ängste reduzieren, Sie progressiv und systematisch aktivieren, Ihre Gesundheit verbessern, Sie dabei unterstützen, wichtige Dinge wieder tun zu können. Das ist die „Seele“ der Physiotherapie, nicht eine einzelne Behandlungstechnik unter der Bezeichnung xyz.

MERKE:

Moderne Physiotherapie...

...stellt den Patienten in den Mittelpunkt.

...kümmert sich um Menschen, nicht um Körperteile oder Krankheiten.

...ergründet die Barrieren, die Ihren Zielen im Leben im Wege stehen und entwickelt mit Ihnen zusammen Pläne, diese zu überwinden.

...ist primär etwas, was Sie machen, nichts, was mit Ihnen gemacht wird.

...Behandlungstechniken sind nicht die „Seele“ der Physiotherapie. Sie sind lediglich Mittel zum Zweck!

MYTHOS: MODERNE PHYSIOTHERAPIE



Quellen:

- Lin I, Wiles L, Waller R, Goucke R, Nagree Y, Gibberd M, Straker L, Maher CG, O'Sullivan PPB. What does best practice care for musculoskeletal pain look like? Eleven consistent recommendations from high-quality clinical practice guidelines: systematic review. *Br J Sports Med.* 2020 Jan;54(2):79-86. doi: 10.1136/bjsports-2018-099878. Epub 2019 Mar 2. PMID: 30826805.
- Lewis J, O'Sullivan P. Is it time to reframe how we care for people with non-traumatic musculoskeletal pain? *Br J Sports Med.* 2018 Dec;52(24):1543-1544. doi: 10.1136/bjsports-2018-099198. Epub 2018 Jun 25. PMID: 29941618.
- Low M. A novel clinical framework: The use of dispositions in clinical practice. A person centred approach. *J Eval Clin Pract.* 2017 Oct;23(5):1062-1070. doi: 10.1111/jep.12713. Epub 2017 Feb 21. PMID: 28220638.
- Price, Christine, Matthew Low, and Rani Lill Anjum. "A person-centred and collaborative model for understanding chronic pain. Perspectives from a pain patient, a practitioner, and a philosopher." *Mobilizing Knowledge in Physiotherapy.* Routledge, 2020. 140-154.
- Kongsted A, Ris I, Kjaer P, Hartvigsen J. Self-management at the core of back pain care: 10 key points for clinicians. *Braz J Phys Ther.* 2021 May 24:S1413-3555(21)00053-8. doi: 10.1016/j.bjpt.2021.05.002. Epub ahead of print. PMID: 34116904.
- Lewis J, Ridehalgh C, Moore A, Hall K. This is the day your life must surely change : Prioritising behavioural change in musculoskeletal practice. *Physiotherapy.* 2021 May 21;112:158-162. doi: 10.1016/j.physio.2021.05.007. Epub ahead of print. PMID: 34111808