**Was ist Physiotherapie?**

Physiotherapie bildet den Oberbegriff für die Krankengymnastik und die physikalischen Therapie. Als natürliches Heilverfahren nutzt die Physiotherapie natürliche Anpassungsmechanismen des Körpers, um Störungen körperlicher Funktionen gezielt zu behandeln oder als Maßnahme in der Gesundheitsvorsorge (Prävention) diese zu vermeiden.

Physiotherapie leitet sich her von:
Physis - die Natur, das Wirkliche, das Erfahrbare; physio = natürlich
Therapie - Krankheitsbehandlung
Physiotherapie stellt eine Alternative und/oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und operativen Krankheitsbehandlung dar.
**Bewegungstherapie und Krankengymnastik** sind Hauptaufgabe der Physiotherapie:
Physiotherapie kann Erkrankungen durch aktive oder passive Bewegung heilen oder ihnen vorbeugen. Von der aktiven Bewegung ist die Rede, wenn der Patient selbstständig (= aktiv) Bewegungen ausführt. Wenn äußere Kräfte (zum Beispiel Führung der Bewegung durch den Therapeuten) genutzt werden, spricht man von der passiven Bewegung. **Physikalische Therapie bedeutet:**
Behandlung mit physikalischen Mitteln.
Verschiedene Anwendungsformen der Physikalischen Therapie sind:

* Behandlung mit mechanischen Reizen (Massage)
* Behandlung mit thermischen Reizen (Wärme und Kälte)
* Behandlung mit Wasser (Hydrotherapie)
* Behandlung mit Strom (Elektrotherapie) - (Hinweis: Mehr zum Thema Elektrotherapie finden Sie unter dem Menüpunkt "Anwendung elektrischer Energie: Elektrotherapie".)

Physiotherapeutische Behandlung erfolgt auf ärztliche Verordnung z.B. als Allgemeine Krankengymnastik (KG), Neurophysiologische Krankengymnastik (KGN), Krankengymnastik am Gerät (KGG),  Manuelle Therapie (MT) u.v.a.m. Die Verordnung erfolgt auf der Basis des Heilmittelkataloges, der das Regelwerk für eine notwendige, ausreichende und wirtschaftliche Versorgung mit  Heilmitteln darstellt.

Die Untersuchung und Behandlung des Physiotherapeuten orientiert sich auf der Grundlage der ärztlichen Verordnung am individuellen Problem des Patienten. Darauf basierend wird die Therapie durchgeführt, welche die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus verbessert oder wiederherstellt. Kernziele eines Therapieplanes können beispielsweise sein:

* Linderung von Schmerz
* Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung
* Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
* Erhaltung und Verbesserung der Koordination
* Erhaltung und Verbesserung der Kraft
* Erhaltung und Verbesserung der Ausdauer

Der Zugang zum Menschen erfolgt in der Physiotherapie vorwiegend über die persönliche Kommunikation mit dem Therapeuten in Einzel-, aber auch in Gruppentherapie. Pädagogische und psychologische Ansätze in der Therapie wirken sich auf das emotionale Erleben einer Erkrankung und das Bewegungsverhalten des Patienten aus. Freundlichkeit und positive Grundeinstellung des Therapeuten werden in der Physiotherapie als Beitrag zur Verbesserung des Behandlungseffektes gesehen.
Anwendungsbereiche der Physiotherapie:

* Beratung zur Vorbeugung vor Krankheiten
* Therapie und Rehabilitation in ambulanten Praxen
* Therapie und Rehabilitation in stationären und teilstationären Einrichtungen
* Kurative Medizin in Krankenhäusern
Der größte Teil der Verordnungen von physiotherapeutischen Maßnahmen bezieht sich auf Erkrankungen der Wirbelsäule und Gelenke. In Deutschland klagen 22 Millionen Menschen über wiederkehrende Rückenschmerzen. Wenn es darum geht, aktiv etwas für einen gesunden Rücken zu tun, ist man mit den "Rückenschulen" (präventive Schulungsprogramme der Physiotherapie) gut beraten.
Physiotherapie wird außerdem verordnet bei:
* Knochenbrüchen,
* Gelenkoperationen,
* Gelenkersatz durch Kunstgelenke,
* Bänder-, Sehnen- und Muskelrissen,
* Amputationen,
* Gelenkerkrankungen,
* Erkrankungen im Bereich des Zentralnervensystems (z. B. bei Schlaganfall, Multipler Sklerose oder Querschnittslähmung),
* Erkrankungen der Atmungsorgane,
* Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen,
* Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts,
* Nierenerkrankungen,
* Erkrankungen der Harn- und Geschlechtsorgane und anderen Erkrankungen.
Bei chronischen Erkrankungen kann sogar eine lebensbegleitende Therapie erforderlich werden. Gerade auf diesem Gebiet beinhaltet Physiotherapie auch die Alltagsbewältigung unter Einbeziehung der Angehörigen des Patienten. Ebenso bietet sie Schulung im Gebrauch von Hilfsmitteln. Übergreifendes Ziel ist die Vermittlung von Hilfe zur Selbsthilfe.

### **Impfungen: Schutz gegen Krankheiten**

**Sie gehören zu den wichtigsten Waffen der modernen Medizin: Impfungen. Der kleine Stich in den Oberarm bewahrt uns vor ansteckenden, oft gefährlichen und mitunter tödlichen Krankheiten wie Masern, Mumps, Röteln oder der Grippe.**

* [Impfungen verhindern die Ausbreitung von Krankheiten.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#impfung)
* [Bei einer Impfung werden abgeschwächte Krankheitserreger injiziert.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#injektion)
* [Die Ständige Impfkommission entwickelt Empfehlungen für Deutschland.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#stiko)
* [Grundidee einer Impfung: Ich schütze andere, indem ich mich schütze.](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html#schutz)

#### Wir werden immun gegen den Erreger

Impfungen schützen nicht nur den einzelnen, sie verhindern auch, dass  Infektionskrankheiten sich regional oder sogar global ausbreiten können.

"Impfungen sollten so selbstverständlich sein wie die Wunddesinfektion oder steriles Operationsbesteck", sagt deshalb Philipp Henneke, Kinder-Infektiologe am Universitätsklinikum Freiburg. "Impfstoffe gehören zu den am besten untersuchten und kontrollierten medizinischen Substanzen."

Wie genau funktioniert so eine Impfung? In unserem Blut befinden sich Millionen von Antikörpern. Sie sind quasi die Wächter im Kampf gegen Krankheiten. Infizieren wir uns mit einem Erreger, erkennen die Antikörper ihn und heften sich dran. So markieren sie den Erreger für unsere Abwehrzellen. Diese sehen: Aha, ein Eindringling, und fressen die Erreger.

Es passen nur spezielle Antikörper auf bestimmte Erreger. Sind wir krank, produziert unser Körper so lange genau diese passenden Antikörper, bis alle Erreger markiert und gefressen worden sind. Dann werden diese Antikörper erst einmal nicht mehr gebraucht und daher stillgelegt.

Sollten wir uns noch ein weiteres Mal mit dem gleichen Erreger infizieren, werden diese schlummernden Zellen aktiviert. Der Körper bekämpft die Krankheit beim zweiten Mal also viel schneller als nach der ersten Infektion.

Da sich das Immunsystem auf diese Weise erinnern kann, müssen wir viele [Kinderkrankheiten](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/kinderkrankheiten/index.html) nur einmal erleiden – dann hat der Körper gelernt, welche Antikörper hilfreich sind, und wir sind immun gegen den Erreger.

#### Tote oder lebende Erreger

Eine Impfung ist – vereinfacht gesagt – ein Training für unser Immunsystem. Es kann sich so auf künftige Gegner vorbereiten. Dafür werden abgeschwächte Erreger genutzt. Der Körper kann also sein Antikörper-Gedächtnis aufbauen, ohne dass die Krankheit ausbricht.

Dass das Immunsystem nach einer Impfung auf Hochtouren arbeitet, merken manche Menschen trotzdem an den ersten Tagen nach dem Pieks: Sie bekommen leichtes Fieber und fühlen sich erschöpft.

Dennoch: Impfungen gehören zu den am besten verträglichen Medikamenten. "Unerwünschte Nebenwirkungen sind extrem selten und müssen sofort gemeldet werden", sagt Professor Philipp Henneke.

Die Ärzte impfen entweder mit Lebend- oder Totimpfstoff. Von Lebendimpfstoff sprechen die Mediziner, wenn sie lebende, vermehrungsfähige Erreger verwenden, die allerdings durch Zucht oder Bestrahlung geschwächt worden sind. Das ist zum Beispiel bei den Impfungen gegen Mumps, Windpocken, Masern, Röteln oder Rotaviren der Fall.

Abgetötete Erreger werden als Totimpfstoff bezeichnet. Damit wird beispielsweise gegen Tetanus, Keuchhusten oder [Hepatitis B](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/hepatitis_wenn_die_leber_enzuendet_ist/pwiedashepatitisalphabet100.html) geimpft.

In Deutschland gibt es keine Impfpflicht. Ob eine Impfung gewünscht ist, entscheidet jeder Erwachsene für sich selbst und seine Kinder. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt, sich dazu vom Haus- oder Kinderarzt beraten zu lassen.

Orientierung bietet die sogenannte Ständige Impfkommission (Stiko). Sie entwickelt Impfempfehlungen für Deutschland und berücksichtigt nicht bloß deren Nutzen für den Einzelnen, sondern auch für die gesamte Bevölkerung. Dafür wertet sie kontinuierlich Daten zu Impfstoffen und Erkrankungen aus, die mit einer Impfung verhindert werden können.

Die Stiko empfiehlt folgende Impfungen für einen Grundschutz:

* Diphtherie, Pertussis/Keuchhusten
* Tetanus/Wundstarrkrampf
* Haemophilus influenzae Typ b
* Hepatitis B, humane Papillomaviren (nur für Mädchen)
* Poliomyelitis/Kinderlähmung
* Masern
* Mumps
* Röteln
* Pneumokokken
* Meningokokken
* Rotaviren
* Varizellen/Windpocken
* Influenza

Durch konsequentes Impfen ist es beispielsweise gelungen, die hoch ansteckenden und gefährlichen Masern einzudämmen. In den 1980er Jahren gab es europaweit mehr als 850.000 gemeldete Masernfälle pro Jahr, derzeit sind es weniger als 30.000.

Zu welchem Zeitpunkt welche Impfung sinnvoll ist, steht im Impfkalender der Stiko.

Das erklärte und durchaus realistische Ziel der Gesundheitspolitiker weltweit ist es, die Masern ebenso wie den Erreger der Kinderlähmung auszurotten. Um das zu schaffen, muss die Impfquote hoch sein, das heißt, so viele Menschen wie möglich müssen sich impfen lassen. Nur so kann der Erreger zunächst regional und dann weltweit eliminiert werden.

#### Sich selbst und dadurch andere schützen

Während die Kinderlähmung europaweit bereits ausgerottet ist, kämpfen die Mediziner nach wie vor gegen das Masernvirus an. Trotz einer hervorragenden medizinischen Infrastruktur gelingt es seit Jahren nicht, die Masern auszurotten.

Der Grund: Zu viele Eltern verweigern eine Masernimpfung. "Diese Eltern setzen ihr Kind einem nicht kalkulierbaren Risiko aus. Im schlimmsten Fall erleiden Kinder durch eine Maserninfektion schwere Hirnschäden", sagt Philipp Henneke.

Experten gehen davon aus, dass sich die Masern nicht ausbreiten können, wenn mehr als 95 Prozent der Bürger dagegen geimpft sind. Da das in Deutschland nicht der Fall ist, kommt es immer wieder zu Masernausbrüchen.

Gerade bei einer so leicht übertragbaren Erkrankung wie den Masern hat eine der Grundideen des Impfschutzes daher höchste Berechtigung: Ich schütze andere, indem ich mich schütze.

Für Reisende oder Menschen, die in einer bestimmten Region leben, können Impfungen über den empfohlenen Grundschutz hinaus sinnvoll sein. So sollten sich Bewohner waldreicher Gegenden in Deutschland etwa gegen die Frühsommermeningoenzephalitis (FSME) impfen lassen. Das ist eine Erkrankung, die Zecken übertragen.

Abhängig vom Reiseziel brauchen Urlauber unter anderem Schutz vor Typhus, Gelbfieber, Cholera, Hepatitis A, Tollwut oder der japanischen Enzephalitis, eine Form der Hirnentzündung.

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/medizin/impfung/index.html