

# Symptom, Ursache und Behandlung, wie effizient wird behandelt?

Bei körperlichen Einschränkungen und Schmerzsymptomen ist es für Ärzte und Physiotherapeuten häufig gar nicht so einfach, die richtige Ursache zu finden. Wir sind bereits in unserem **Artikel Kopfkreisen und Schulterkreisen vorwärts** kurz darauf eingegangen und möchten dieses Thema an dieser Stelle einmal vertiefen. Worum geht es eigentlich?

Behandlungsbedürftige Probleme zeigen sich immer Anhand von Symptomen - aus den Symptomen wird dann unter individueller Betrachtung eine Diagnose erstellt. Die Diagnose versucht in diesem Fall, die Ursache für die Probleme zu finden. Nach erfolgreicher Diagnose erfolgt üblicherweise die Behandlung - meist wird dann versucht an genau den ermittelten Ursachen zu arbeiten.

## Was, wenn aber die Ursachen viel tiefgreifender sind?

Gerade in der Physiotherapie sind die Ursachen oft weit verschachtelt. Hat beispielsweise jemand, der jahrelang einen sitzenden Beruf ausgeübt hat und keinen Sport getrieben hat eine allgemeine Fehlhaltung und ein Hohlkreuz, sind die Ursachen für den Therapeuten eigentlich klar. Oftmals hat eine Hohlkreuzbildung als Ursache einen in seiner Funktion verkürzten Hüftbeuger, kombiniert mit einer gleichzeitig zu schwachen Bauchmuskulatur. Nun kann der Therapeut diese Problematik gezielt behandeln.

Jetzt ist unser Patient aber allgemein nicht der fitteste; in alltäglichen Situationen(Wasserkisten schleppen, renovieren usw.) kommt es aber nun einmal dazu, dass auch jemand, der normalerweise nur im Büro sitzt, auch des öfteren etwas schwere Gegenstände bewegen muss. Die fehlende Kraftfähigkeit wird er durch Fehlhaltungen kompensieren, die unter Umständen die Beschwerden wieder hervorrufen und die Dysbalancen verstärken.

## Seinen körperlichen Zustand hat jeder selbst in der Hand

Es reicht also nicht, einfach nur seine Symptome beim Therapeuten behandeln zu lassen und brav die Übungen auszuführen, die der Behandlung der persönlichen Defizite dienen. Ohne eine allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit wird es immer wieder zu Problemen kommen, da es im Alltag durch kraftbedingte und motorische Defizite immer wieder zu Fehlbelastungen kommt. Wie sagt man so schön? **Never leave the Playground - verlasse niemals den Spielplatz**, denn nur, wenn wir unsere Kraft- und Koordinationsfähigkeiten regelmäßig beanspruchen, bleiben uns [diese auch erhalten](#) und sorgen dafür, dass die Wahrscheinlichkeit für behandlungsbedürftige Probleme deutlich sinkt.