

# Schmerzen in der Physiotherapie - Nicht gleich den Kopf zerbrechen

Physiotherapie wird normalerweise verschrieben um Schmerzen zu beseitigen oder zu immerhin reduzieren. Doch häufig ist zuerst das Gegenteil der Fall. Patienten fühlen sich dann natürlich falsch behandelt, denn der Therapeut sollte ihnen doch helfen und nicht alles noch schlimmer machen. Immer häufiger werden Physiotherapeuten sogar verklagt, wenn die Schmerzen nach der Behandlung schlimmer geworden sind- immerhin muss er einen Fehler gemacht haben. Das ist aber nicht immer der Fall.

## **Eine Anekdote an die Klagenden**

Unser Körper ist sehr komplex und viele seiner Eigenschaften sind bis heute noch nicht bis ins letzte Detail geklärt. Die meisten Therapeuten haben ihren Beruf unter anderem gewählt, weil sie anderen helfen wollen und das können sie leider nur mit den Mitteln und Techniken, die ihnen zur Verfügung stehen. Das verdient zuerst einmal Respekt. Sie sollten also erst einmal überlegen, ob wirklich ein gravierender Behandlungsfehler vorliegt, bevor Sie massive Kritik ausüben. Das ist natürlich schwer herauszufinden, denn Sie begeben sich im Vertrauen zu Ihrem Therapeuten. Dieser Artikel soll dabei helfen, etwas Verständnis für die Behandlungsweise und den Verlauf des Behandlungserfolgs der Physiotherapie zu erlangen.

## **Schmerz lässt sich durch Physiotherapie nicht von jetzt auf gleich abstellen**

Schmerz ist immer ein Zeichen unseres Körpers, dass irgendetwas nicht stimmt. Gerade bei bereits schon länger anhaltenden Schmerzen, egal welcher Art, ist das körperliche Gleichgewicht deutlich gestört. Das Gleichgewicht lässt sich aber nicht von jetzt auf gleich wieder gerade rücken. Manchmal muss man einen Umweg in Kauf nehmen, um das Ziel zu erreichen. So auch bei der Behandlung von Schmerzen.

## **Beispiel Bandscheibenvorfall**

Von einem Bandscheibenvorfall kann jeder betroffen sein. Oft ist so ein Bandscheibenvorfall aber das Endergebnis einer jahrelangen Fehlhaltung. Solange wir keine konkreten Schmerzen haben, sehen wir uns auch nicht gezwungen, diese Fehlhaltung zu vermeiden. Unser ganzer Körper hat sich an diese ständige Haltung angepasst. Nun tritt auf einmal der Bandscheibenvorfall als Folge dieses Prozesses auf. Starke Schmerzen sind die Folge.

Was macht der Therapeut nun als Behandlung? Er versucht natürlich, die Defizite in der Haltung auszugleichen und so den Rücken zu entlasten. Das Problem dabei ist aber, dass damit die Statik des gesamten Körpers verändert wird. Dadurch kann es vorerst sogar zu Überlastungen an anderen Stellen kommen, da unser Körper der neuen Statik noch nicht gewachsen ist, obwohl diese eigentlich die bessere physiologische Belastungsverteilung darstellt.

Außerdem können starke Verspannungen nach dem Lösen, etwa durch eine Massage, ebenfalls vorerst schmerzen.

## **Fehlende Muskulatur sorgt für erhöhte Gelenkbelastung**

Vor allem bei der Therapie von Gelenken der unteren Extremitäten, wie z.B. dem Kniegelenk kommt es nach der Physiotherapie sogar häufig zu leichten Schwellungen und Bewegungseinschränkungen.

Das Problem hierbei ist, dass durch die fehlende Muskulatur die sowieso noch geschwächten Gelenke stärker belastet werden. Die Muskulatur muss aber Belastung erfahren, um das Gelenk letzten Endes wieder zu entlasten. Steuert man hier nicht rechtzeitig gegen und nimmt unter Umständen ein paar Schmerzen in Kauf, gelangt man in einen Teufelskreis - die Muskulatur baut sich durch fehlende Belastung noch weiter ab - die Gelenke werden durch die gleichen Kräfte noch stärker belastet.

Natürlich gibt es immer irgendwo auch schwarze Schafe, die oben erwähnten Punkte sollten Sie aber immer im Hinterkopf behalten, bevor Sie vorschnell ein negatives Urteil fällen.