



Sanitäranlagen mit Griffen und ausreichendem Platz für Rollstühle gehören zum A und O der Barrierefreiheit.

# Schwarzes Brett

## Hilfreiche Checkliste zur Praxiseinrichtung

**Barrierefreiheit** → Im Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen („Behindertenrechtskonvention“) wird der gleichberechtigte Zugang zu Leistungen des Gesundheitswesens gefordert. Das schließt unter anderem ein, dass beim Standort und der Ausstattung einer Gesundheitseinrichtung Barrierefreiheit einzurichten ist.

Unter <https://nullbarriere.de> > „Wissenswert“ > „Gesundheit, Reha und Pflege“ > „Arztpraxis barrierefrei“ finden Ärzt\*innen und andere Gesundheitsfachberufe eine praktische

Checkliste, die aufzeigt, was bei der Gestaltung einer Praxis zu beachten ist. So ist zum Beispiel wichtig, dass die Praxis über eine kontrastreiche und ausreichend große Beschriftung verfügt, dass rutschhemmende Bodenbeläge verlegt sind, die Toiletten über einen Notrufknopf verfügen oder dass Waschbecken mit einem Rollstuhl unterfahrbar sind.

Die Checkliste ist kostenfrei nutzbar und unter anderem mit Bildern versehen, die beispielhaft zeigen, welche Hilfsmittel oder Umbauten zum Einsatz kommen können. *mr*

## Hunde erschnüffeln Corona

Eine aktuelle Studie der Medizinischen Hochschule Hannover hat ergeben, dass Hunde zuverlässig dabei helfen können, Menschen zu identifizieren, die sich mit dem Coronavirus infiziert haben. Die Tiere unterscheiden dabei den Geruch einer SARS-CoV-2-Erkrankung von dem Geruch bei fünfzehn anderen viralen Atemwegserregern. Hierbei ist es nicht das Virus, das sie riechen, sondern flüchtige organische Verbindungen aus Stoffwechselvorgängen, die bei einer Infektion entstehen. „Es ist schwer vorstellbar, aber die Geruchserkennung von Hunden ist um drei Größenordnungen empfindlicher als die derzeit verfügbaren Geräte“, fügt Studienmitautorin Dr. Esther Schalke den Forschungsergebnissen in einer Pressemitteilung hinzu. *mr*

*Frontiers in Medicine* 8; 2021; doi:10.3389/fmed.2021.749588

Deutsche  
Herzstiftung



## Herzwochen der Deutschen Herzstiftung

### Neue Broschüre zu Bluthochdruck erschienen

→ Anlässlich der Herzwochen im November 2021 hat die Deutsche Herzstiftung eine neue Broschüre „Herz und Gefäße schützen“ zum Thema Bluthochdruck herausgegeben. Das umfassende Heft richtet sich an Patient\*innen und informiert ausführlich über Ursachen und Vorbeugung sowie über aktuelle Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten des Bluthochdrucks.



Patient\*innen erhalten auf über 130 Seiten wertvolle Ratschläge und Tipps von Herzspezialist\*innen, die im Umgang mit hohem Blutdruck und seinen Folgen viel Erfahrung haben. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf allen Möglichkeiten der Behandlung des hohen Blutdrucks. Inhalte der kostenfreien Broschüre sind unter anderem: Was ist Bluthochdruck

und wie wird der Blutdruck richtig gemessen? Die Spezialist\*innen klären auf über Folgen von Hypertonie wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen und Nierenversagen. Sie klären Medikamente und gehen der Frage nach, welche Art von Tabletten den Blutdruck senken, was Nebenwirkungen sind und wann ein Bluthochdruck behandelt werden muss. Außerdem macht die Broschüre deutlich, dass die Bedeutung des Lebensstils bei der Behandlung essenziell ist. Ein weiteres Kapitel spricht Hypertonie bei Kindern an: Wie kommt es dazu? Welche Rolle spielen Lebensstilfaktoren wie Übergewicht und familiäre Vorbelastung? Wer Interesse an der vielseitigen Broschüre hat, kann diese kostenfrei unter [bit.ly/Herzstiftung21](http://bit.ly/Herzstiftung21) bestellen. Über den QR-Code gelangt man direkt zur Website. *boi*

## TRIAS veröffentlicht Buch zu Long Covid

### Neueste Studienergebnisse und ganzheitliche Selbsthilfe

→ Noch lange nach einer Corona-Infektion leiden viele Menschen unter Long-Covid-Beschwerden und sind im Alltag und im Berufsleben stark eingeschränkt. Doch was ist Long Covid genau, und was sind seine Ursachen? Welche Therapien zeichnen sich als erfolgversprechend aus? Was können Patient\*innen selbst tun? Was leistet die Schulmedizin, wie können Komplementärmedizin und Psychotherapie unterstützen?

All diesen Fragen widmet sich der Arzt Dr. med. Peter Niemann in seinem aktuellen Ratgeber. Er verfügt über fundiertes Wissen zu Viruserkrankungen und verbindet diese in seinem Buch mit den neuesten Forschungen zu Covid-19-Infektionen. *Thieme Gruppe*



## COPD-Leitlinie veröffentlicht

### Zweite Auflage der Nationalen Versorgungsleitlinie

→ Die überarbeitete Nationale Versorgungsleitlinie (NVL) zu COPD ist kürzlich erschienen. Ihre Kernaussagen in Kürze: Für die Diagnose einer COPD empfiehlt die NVL, bei der Spirometrie bevorzugt die altersabhängigen Referenzwerte der Global Lung Initiative (GLI) zu nutzen. Dies verringert das Risiko von Über- und Underdiagnosen. Die Tabakentwöhnung hat für die Behandlung der COPD einen sehr hohen Stellenwert. Deshalb sollen alle rauchenden Patient\*innen mit COPD ein Therapieangebot zur Tabakentwöhnung erhalten. Dies besteht idealerweise in einer Kombination von verhaltenstherapeutischen und medikamentösen Maßnahmen. Neben der Tabakentwöhnung sind auch nicht-medikamentöse Therapiemaßnahmen grundlegend für die Behandlung der COPD. Die NVL empfiehlt, damit vor der Einleitung medikamentöser Langzeitbehandlung zu beginnen. Die Leitliniengruppe betont zudem, dass alle Menschen mit COPD in jedem Krankheitsstadium von einem entsprechend angepassten körperlichen Training profitieren. Für die Langzeitbehandlung mit Medikamenten gibt es in der aktuellen Nationalen Versorgungsleitlinie COPD zwei Pfade, und zwar abhängig davon, ob die Erkrankten vorrangig starke Beschwerden haben oder häufig plötzliche Verschlechterungen erleben. Näheres hier: [www.leitlinien.de/themen/copd](http://www.leitlinien.de/themen/copd). *boi*

**Markenfrottee für die Physiotherapie**  
**Handtücher · Spannbezüge · Frotteemode**  
 farbecht · formstabil · waschbar bis 95°  
 viele Farben · viele Größen  
 Standardbezüge oder Maßanfertigung  
 [www.harti.de](http://www.harti.de)

Wir, das sind Martin Huber, Physiotherapeut, MSc in Neurorehabilitation und Dozent an der ZHAW in Winterthur, und Jakob Tiebel, Ergotherapeut mit Studium in angewandter Psychologie. Der Kommentar basiert auf unserem Podcast „Synapsengulasch“ ([www.synapsengulasch.de](http://www.synapsengulasch.de)).



## Synapsengulasch – Der Kommentar

# Die Macht der Gewohnheit

**Gewohnheiten sind für uns ein Segen. Mehr als die Hälfte unserer alltäglichen Entscheidungen basiert auf dem effizienten Abrufen ebendieser. Es sind Automatismen, die unser Gehirn in einem bestimmten Kontext unbewusst aktiviert, um uns das Leben zu erleichtern.**

Die „Macht der Gewohnheit“ hat aber auch ihre Schattenseite. Sie schmälert zum Beispiel die Erfolgsaussicht unserer Behandlung, mit der wir versuchen, einen Status quo zu durchbrechen und Patient\*innen zu einer nachhaltigen Veränderung ihres Gesundheitsverhaltens zu bewegen.

Aristoteles hat schon gesagt: „Wir sind, was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“ Um nachhaltige Veränderungen herbeizuführen, müssen

wir nicht nur verstehen, wie wir Patient\*innen zum Handeln animieren, sondern wir müssen sie dazu bringen, neue Verhaltensweisen in ihr gewohntes Repertoire aufzunehmen. Im besten Fall für den Rest ihres Lebens.

Das ist eine große Herausforderung. Denn Gewohnheiten werden von den Basalganglien kontrolliert – einem evolutionär alten Teil des Gehirns. Was schon vermuten lässt, dass sie sich deshalb kaum bewusst kontrollieren lassen. Selbst wenn wir es vorübergehend schaffen, Routinen in der Therapie zu verändern, bleiben die neuronalen Verknüpfungen im Gehirn bestehen, stets bereit zur Reaktivierung.

„Kick your habits“, ist so leicht gesagt, die nächste Hürde ist immer der nächste Tag“, singen Joko und Klaas in ihrem Popsong „Sturm“. Den Wahrheitsgehalt dieses Satzes müssen wir klaglos anerkennen. Ebenso wie die Tatsache, dass mehr als zwei Drittel unserer Patient\*innen innerhalb eines Jahres nach der Therapie wieder in ihre „alten Muster“ zurückfallen.

Auf dieser Erkenntnis können wir uns ausruhen, sprich unsere Behandlung als „Schmerztablette“ verkaufen und durch Linderung offensichtliche Notwendigkeit bedienen. Oder uns mehr an den

emotionalen als an den funktionellen Bedürfnissen unserer Patient\*innen orientieren.

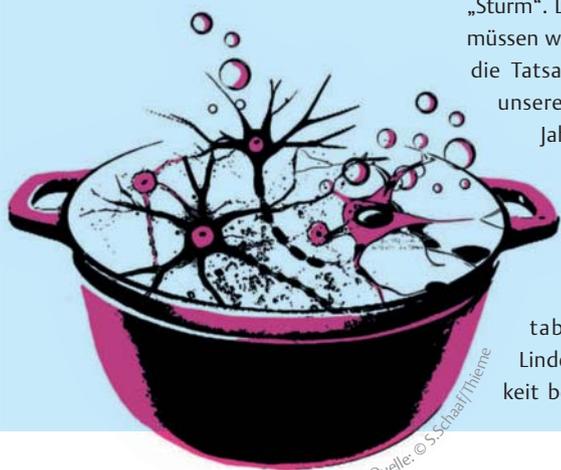
„An apple a day keeps the doctor away“, heißt es. Obwohl wir gar nicht genau wissen, ob die darin befindlichen Vitamine uns tatsächlich gesund erhalten werden, empfinden wir psychologische Befriedigung, weil wir unserem Körper mit dem Verzehr etwas Gutes tun.

Was bedeutet das im Übertrag auf die Therapie? Zunächst, dass der größte Feind der Gewohnheit die alte Gewohnheit ist. Was impliziert, dass sich neue Eigenheiten nie außerhalb des Gewohnheitsbereichs bilden lassen, wo ein Verhalten nicht nur mit ausreichender Häufigkeit, sondern insbesondere mit gefühlter Nützlichkeit auftritt.

Eine „gewohnheitsprägende Therapie“ beinhaltet also immer etwas, was wünschenswert, aber nicht notwendig ist, doch sobald sich die Gewohnheit entwickelt hat, zur Notwendigkeit wird (Schmerztablette). Nicht zu handeln muss ein bisschen wehtun.

Welche gefühlte Nützlichkeit bietet Ihre nächste Therapie? Geben Sie Ihren Patient\*innen Äpfel oder Schmerztabletten mit auf den Weg? Denken Sie doch mal darüber nach.

*Jakob Tiebel*



Quelle: © S. Schaal/Thieme

# Acht Jahre bis zur Diagnose



Quelle: © YouTube



**Kurzfilm zu Endometriose** → Eine von zehn Frauen weltweit leidet an Endometriose. Dabei geht es um eine Erkrankung, bei der Zysten und Entzündungen auftreten, die sich zum Beispiel an Eierstöcken, Darm oder Bauchfell ansiedeln. Starke Menstruationsschmerzen sind die Folge. Das Schlimme: Im Durchschnitt dauert es acht Jahre, bis Erkrankte eine Diagnose erhalten. Endometriose ist ein Thema, das Therapierende nur indirekt betrifft. Dennoch können Physiotherapeut\*innen helfen, die „Wartezeit“ für Patientinnen zu verkürzen. Intimina – eine schwedische Firma, die sich auf Periodenprodukte und Beckenbodentraining konzentriert – hat einen Kurzfilm gedreht, in

dem Kinder Frauen eine Stimme verleihen, die acht Jahre oder länger auf ihre Diagnose warten mussten. Der Kurzfilm zeigt achtjährige Mädchen, deren Alter die Zeit des Wartens symbolisiert. Im Film verwenden die Kinder die wahren Worte existierender erkrankter Frauen, die Jahre ihres Leben mit Warten verbracht haben. Einige der Frauen, die ihre Geschichten erzählten, mussten sogar noch viel länger Geduld beweisen. In einem Fall dauerte es schockierende 30 Jahre, bis einer Frau endlich gesagt wurde, dass sie an Endometriose leidet. Wer den Film ansehen möchte, scannt einfach den QR-Code bzw. findet ihn auch unter [bit.ly/Film\\_Endometriose](http://bit.ly/Film_Endometriose). *boi*

# Empfehlungen zur Reha nach Covid-19-Erkrankung

## Informationsbroschüre der WHO

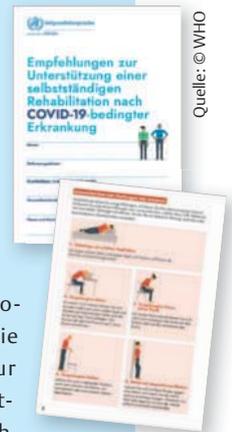
→ Nach einer Covid-19-Erkrankung bleiben bei manchen Personen einige Symptome lange bestehen, zum Beispiel Atemnot, kognitive Einschränkungen oder Stimmungsstörungen.

Um diese Menschen zu unterstützen, hat die Weltgesundheitsorganisation WHO eine Informationsbroschüre herausgegeben. Sie heißt „Empfehlungen zur Unterstützung einer selbstständigen Rehabilitation nach Covid-19-bedingter Erkrankung“ und ist in 12 Sprachen erhältlich.

Das Dokument enthält grundlegende Übungen und Ratschläge zur Rehabilitation von Erwachsenen nach einem Krankenhausaufenthalt wegen einer schweren Erkrankung durch das Coronavirus. Folgende Themenschwerpunkte finden sich in der Broschüre wieder:

- Umgang mit Atemnot
- Sportliche Betätigung nach der Entlassung aus dem Krankenhaus
- Umgang mit Stimmstörungen
- Umgang mit Funktionsstörungen beim Essen, Trinken und Schlucken
- Aufmerksamkeits-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Bewältigung des Alltags
- Umgang mit Stress und Stimmungsstörungen
- Wann sollte man sich an einen Arzt wenden?

Die Informationsbroschüre steht kostenfrei unter [bit.ly/WHO\\_Covid-19-Broschüre](http://bit.ly/WHO_Covid-19-Broschüre) zum Download bereit. Unter „Publications“ finden Interessierte auf dieser Website weitere nützliche Dokumente. *mru*



Quelle: © WHO

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.

WINTERRÄTSEL, PHYSIOPRAXIS 11-12/21

# Die Lösung ...

... des Winterrätsels aus physio-praxis 11-12/21 lautet:

## 40 Quadrate sind zu sehen.

*Wir gratulieren allen Gewinner\*innen und wünschen viel Freude mit den Preisen!*



Quelle: © S. Schaaf/Thieme

## Starker Nachwuchs

### 5. Forschungssymposium Physiotherapie

→ Das Forschungssymposium der Deutschen Gesellschaft für Physiotherapiewissenschaft (DGPTW), das am 26. und 27. November 2021 in digitaler Form stattfand, war ein hochkarätiges, freundliches und gut organisiertes Event. Es stand in diesem Jahr unter dem Motto: Forschung fördern, Lehre entwickeln, Versorgung stärken. Und alle Themen fanden sich dann auch im Programm wieder. Als erstmalige Teilnehmerin möchte ich besonders drei Aspekte hervorheben: Erstens die reibungslose Organisation trotz kurzfristiger, inzidenzbedingter Online-Umstellung, zweitens die hervorragende Moderation der einzelnen Vortragssessions und drittens die hohe Qualität der Forschungsarbeiten, die äußerst professionell präsentiert wurden.

**Prinzipien der Schmerzmodulation:** Begeistern konnten Hauke Heitkamp, Dr. Tibor Szikszay und Waclaw Adamczyk mit ihrem Workshop „(Wie) wirkt das?“. Die Referenten gaben ein evidenzbasiertes Update über die zugrunde liegenden Prinzipien der Schmerzmodulation. Wirkt Schmerzlinderung mehr nozizeptiv, endokrin oder durch den Placeboeffekt? Hauke Heitkamp konnte die Triggerpunkt-Evidenz überzeugend darlegen, besonders, wenn man Dry Needling mit ischämischer Kompression in der Manuellen Therapie gleichsetzen kann. Waclaw Adamczyk stellte interessante Studien zum Placeboeffekt vor, und wie man ihn als „Freund statt Feind“ nutzen kann. Tibor Szikszay zeigte detailliert die endokrine Modulation: Schmerz hemmt Schmerz. Diese spannende Diskussion sollte unbedingt weiterverfolgt werden.

**Kritisches Denken für die Zukunft der Physiotherapie:** In einem weiteren Workshop

ging es kritisch zu. Prof. Robert Richter und Mitstreiter\*innen aus dem deutschsprachigen Critical Physiotherapy Network (CPN) berichteten, wie das 2014 gegründete internationale Netzwerk angesichts globaler und regionaler Herausforderungen eine zeitgemäße Weiterentwicklung der Physiotherapie unterstützen will. Dafür müsste die historisch gewachsene Physiotherapie von Therapierenden kritisch reflektiert betrachtet werden – was viele von uns schon lange, allerdings oft isoliert, tun. Der Workshop lud im Rahmen eines „World Cafés“ zum Ausprobieren eines solch kritischen Diskurses ein. Zwei von sechs Themen konnten die Teilnehmenden dafür wählen. Diese waren: „Ist es Zeit, das physiotherapeutische Korsett zu sprengen?“, „Braucht es eine physiotherapeutische Diagnostik?“, „Wird die Entwicklung der Physiotherapie an ihren Rassen scheitern?“, „Armut und Gesundheit, was hat Physiotherapie damit zu tun?“, „Systemrelevant – Ist die Physiotherapie bereit für mehr Verantwortungsübernahme für Bevölkerungsgesundheit?“ und „Wie steht es um die Fachkräftesituation?“.

**Plötzlich digital – Physiotherapie-Studium in Pandemiezeiten:** Der zweite Tag bot klassische Vorlesungsstränge zu den Themen Geriatrie, Körperliche Aktivität, Neurologie & Intensivmedizin, Muskel-Skelett-System und allgemein zum Beruf Physiotherapie. Eine Session beschäftigte sich mit dem Thema der digitalen Lehre in der Physiotherapie. Eric Halm, Adrian Roesner und Prof. Dr. Cornelia Schlick präsentierten Trends, Konzepte und Erfahrungen aus den Monaten der pandemiebedingten Online-Lehre im Hinblick auf die potenzielle zukünftige Gestaltung der Lehre in der Physio-



therapie. Ein heiß diskutiertes Thema, weil es fast alle Teilnehmenden nach wie vor betrifft und die Erfahrungen bisher sehr unterschiedlich sind. Die präsentierten Konzepte können nun direkt in die Lehre einfließen.

Wie gut die eingereichten Vorträge, Poster und Präsentationen waren, zeigte sich zum Abschluss der Veranstaltung anhand zahlreich verliehener Preise. Neu in diesem Jahr war die Vergabe der DGPTW-Forschungsförderung. Die Gesellschaft ermöglicht damit jungen Forschenden, ihre Projekte vorzubringen. Ich freue mich schon darauf, die Ergebnisse im nächsten Jahr auf dem FSPT präsentiert zu bekommen.

Dr. Annetregret Hagenberg

## Guter Schlaf...

... hat einen positiven Effekt auf das Immunsystem – das ist bekannt. Studien haben jetzt gezeigt, dass Schlaf ebenso einen wichtigen Part bei der Immunantwort nach einer Impfung spielt: Mit der Intensität des Tiefschlafs nahm die Zahl der gebildeten Antikörper nach einer Impfung bei Untersuchungen an gesunden Proband\*innen zu. Es lohnt sich also, auf einen erholsamen Schlaf vor und nach einer Impfung zu achten.

boi

## 3-mal...

... am Tag Zähneputzen reduziert das Risiko für Vorhofflimmern und Herzinsuffizienz – so das Ergebnis einer koreanischen Studie.

boi

Eur J Prev Cardiol 2020; 27 (17): 1835–1845