

# up<sup>-</sup>ergo

11 | 2021



... für erfolgreiche Ergotherapeuten





Supplement  
der up|unternehmen praxis

**Herausgeber** | V.i.S.d.P.  
Ralf Buchner

**Chef vom Dienst**  
Carola Weyers

**Autoren**  
Yvonne Millar [ym], Katharina Münster [km], Kea Blum [kb], Katrin Schwabe-Fleitmann [ks], Rebecca Borschtschow [rb], Dimitri Schank [ds], Alexa Dillmann [ad], Carola Weyers [cw], Barbara Wellner [bw], Jenny Lazinka [jl], Uwe Werner [uw], Johanna Rodde, Johanna Groth-Jansen, Frederik Seidl, Tewes Schwarz, Vivian Froh, Katharina Frick

**Verlag**  
Buchner & Partner GmbH  
Zum Kesselort 53, 24149 Kiel  
Telefon 0800 5 999 666  
Fax 0800 13 58 220  
[redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)  
[www.up-aktuell.de](http://www.up-aktuell.de)



**Layout, Grafik, Titel, Bildredaktion**  
schmolzeundkuhn, kiel

**Jahrgang 2**  
**Erscheinungsweise** monatlich

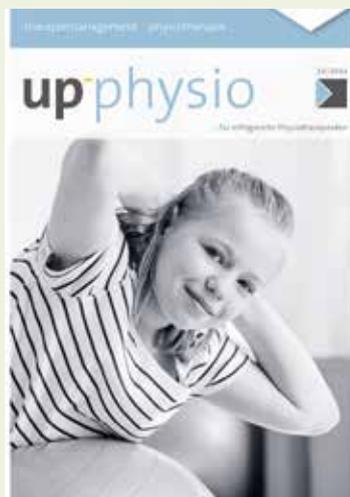
**Druckauflage** 1.000 Exemplare  
**Verbreitete Auflage** 750 Exemplare  
**Druck** Krögers Buch- und  
Verlagsdruckerei GmbH

**Bildnachweise**  
Arendt Schmolze [3], Vitality International B.V./Thomas Hilfen für Körperbehinderte GmbH & Co. Medico KG [10, 11];  
iStock: Titel:KatarzynaBialasiewicz, chrispecoraro [12], perisuta [16]

**Ihr Kontakt zu up**  
**Telefon** 0800 5 999 666  
**Fax** 0800 13 58 220  
**Mail** [redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)  
**Post** Zum Kesselort 53, 24149 Kiel  
**Netz** [www.up-aktuell.de](http://www.up-aktuell.de)  
**Instagram** upaktuell

*Liebe Leserinnen und Leser, die überwiegende Anzahl der Therapeuten ist weiblich und die überwiegende Anzahl unserer Autoren und Redaktionsmitglieder ebenfalls. Trotzdem verwenden wir das so genannte „generische Maskulinum“, die verallgemeinernd verwendete männliche Personenbezeichnung, weil die Texte einfacher und besser zu lesen sind.*

- 03 ..... **Editorial** | Novemberblues?
- 04 ..... **Therapie Abstract** | Ergotherapie in ärztlichen Fachzeitschriften  
Aktuelle Meldungen
- 08 ..... **Aus dem Formularschrank** | Infozept  
Hausmittel Retterspitzwickel
- 10 ..... **Steckbrief Hilfsmittel** | 4 Hilfsmittel  
Kopfstützenhaltegriff, Ringkissen, Tubenausdrückhilfe,  
Aufblasbares Haarwaschbecken
- 12 ..... **Für Ihre Patienten** | Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind  
Für die Ermutigung hochbegabter Kinder
- 14 ..... **Für Ihre Ärzte** | Phantomschmerz ab vollendetem 70. Lebensjahr  
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie
- 16 ..... **Aus der Praxis für die Praxis** | Back Facts – Rücken-Mythen #02



## In up\_physio lesen Sie diesmal:

- Harninkontinenz: Physiotherapie zur Verbesserung der Sexualfunktion
- Bei „Engpass-Syndromen“ wird zunächst konservative Behandlung empfohlen
- Videotherapie im Scheinwerferlicht
- Nicht ohne meinen Gehbaren
- Infozept: Beckenbodentraining III
- Hilfsmittel: Magnetschloss, Hinlauf-Weglauf-System für Türen und Fenster, Markierungen an den Türen, Rotes Geschirr
- Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind
- Extrabudgetär verordnen: Chronische Lymphabflussstörung im Mund- und Kieferbereich
- Rücken-Mythen #02

### Novemberblues?



Liebe Ergotherapeuten,

nun haben wir November. Aus Covid-19 ist Covid-21 geworden. Unser Titelbild widmet sich jener gesellschaftlichen Gruppe, die in den vergangenen zwei Jahren viel zurückgesteckt hat: den Kindern. Schul- und Kitaschließungen, Quarantäne, Wechselunterricht und Hygienemaßnahmen haben bei vielen von ihnen zu sozialen, psychischen und physischen Problemen geführt. An der Aufgabe, diesen Kindern Mut, Fröhlichkeit und Bewegungsfreude zurückzugeben, arbeiten Therapeuten tagtäglich mit. Kinder zu ermutigen – darum geht es auch in unserem Beitrag über die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind. Sie setzt sich dafür ein, die intellektuellen Bedürfnisse hochbegabter Kinder wahrzunehmen und diese emotional zu stärken – Informationen, die Sie Patienten gut mitgeben können.

Zum Mitgeben gedacht ist außerdem unser Infozept Retterspitzwickel. Das Hausmittel hat bei Entzündungen, Fieber oder rheumatischen Beschwerden eine wohltuende Wirkung. Weitere Hilfsmittel, die Sie Ihren Patienten empfehlen können, entdecken Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

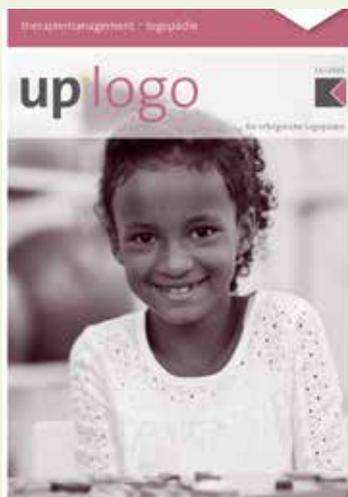
Ihren Patienten helfen Sie, wenn Sie Ihre Ärzte beim regresssicheren Verordnen unterstützen! In der Rubrik „Für Ihre Ärzte“ finden Sie einen Leitfaden für die Heilmittelverordnung bei der Diagnose Phantomschmerz ab vollendetem 70. Lebensjahr.

Haben Sie Anregungen oder einen Themenvorschlag?  
Schreiben Sie uns an [redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)

Auf einen November voller Mut und Achtsamkeit.

Carola Weyers

Stellvertretende Ressortleitung



#### In up\_logo lesen Sie diesmal:

- Einsilberverschämlichkeit als Entscheidungskriterium bei CI in der Kritik
- Bremen: KV prüft Preisanstieg bei Heilmitteln
- Nicht ohne meine Hörboxen
- Nicht ohne meine Glassteine
- Hilfsmittel: Betten-Strickleiter, Beinhebehilfe, Medizinlöffel, Schneidehilfe
- Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind
- Extrabudgetär verordnen: Orofaziale Funktionsstörung bei angeborener cranio- und orofazialer Fehlbildung
- Rücken-Mythen #02

In ärztlichen Fachzeitschriften gibt es natürlich auch Beiträge über Ergotherapie. Mit unseren Zusammenfassungen (Abstracts) der wichtigsten Artikel und Meldungen sind Sie als Therapeut über Veröffentlichungen der ärztlichen Kollegen zur Heilmitteltherapie informiert. Eine gute Vorlage, um mit Ihren Ärzten ins Gespräch zu kommen. Insbesondere wenn etwas berichtet wurde, was Sie betrifft.

---

## Alle Fachrichtungen

---

### Auch Heilmittelverordnungen lassen sich in Videosprechstunde ausstellen

MMW  
15/2021

Aufgrund der Corona-Pandemie ist die Nutzung der Videosprechstunde deutlich gestiegen. Der Beitrag befasst sich mit den Entwicklungen in der Fern- bzw. Telemedizin, die lange umstritten war, 1937 gar verboten wurde. Erst 2018 wurde die (Muster) Berufsordnung Ärzte (MBO-Ä) dahingehend geändert, dass eine ausschließliche Fernbehandlung im Einzelfall erlaubt ist, „wenn dies ärztlich vertretbar ist und die erforderliche ärztliche Sorgfalt insbesondere durch die Art und Weise der Befunderhebung, Beratung, Behandlung sowie Dokumentation gewahrt“ und die Patienten „über die Besonderheiten einer Beratung und Behandlung ausschließlich über Kommunikationsmedien aufgeklärt“ werden. Seither können Ärzte in Videosprechstunden also auch Heilmittelverordnungen ausstellen. Seit Oktober 2020 ist nach einem Beschluss des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) auch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung möglich - begrenzt auf sieben Kalendertage. Die Videosprechstunde, die sowohl von Ärzten als auch von Patienten begrüßt wird, eignet sich insbesondere für Beratungsanlässe, bei denen keine umfangreiche körperliche Untersuchung oder eine Diagnostik notwendig ist.

Ärztezeitung  
05.09.2021

**Quelle:** M. Bleckwenn & K. Klinge, MMW - Fortschritte der Medizin, Ausgabe 15/2021 | [+](#) kostenpflichtiger Volltextzugriff

---

### Fit für OP: Auch Physio- und Ergotherapeuten in Prähabilitation einbeziehen

Deutsches  
Ärzteblatt  
01.09.2021

Jährlich erfolgen in deutschen Kliniken rund 17 Millionen Operationen. Ein Großteil dieser Patienten sind mehrfach erkrankt und mitunter in einem schlechten Allgemeinzustand. „Fit werden für die OP“ ist der umgangssprachliche Begriff für Prä-

habilitation (eine Wortschöpfung aus Präoperativ und Rehabilitation), die sich bei diesen Betroffenen bewährt hat. „Ziel ist es, das Komplikationsrisiko zu verringern und dafür zu sorgen, dass sich Patienten nach der Operation möglichst schnell wieder erholen“, erklärte Professor Natascha Nüssler, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Allgemein- und Viszeralchirurgie (DGAV).

Voraussetzung sei ein interdisziplinäres und interprofessionelles Team, das sich aus den Bereichen Psychologie, Ernährungswissenschaften, Diätetik sowie Ergo- und Physiotherapie zusammensetzt. Der Patient müsse ganzheitlich betrachtet werden. Vor der OP müssten bei Anzeichen von Mangelernährung die Reserven wieder aufgefüllt werden. Physiotherapeuten sollten die Patienten darauf vorbereiten, sich nach der OP möglichst schmerzfrei bewegen zu können.

**Quelle:** Deutsches Ärzteblatt, veröffentlicht am 01.09.2021 | kostenfreier Volltextzugriff

---

### Neues berufsübergreifendes Versorgungsangebot für schwer psychisch Erkrankte

Für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen gibt es künftig ein neues berufsübergreifendes Versorgungsangebot der gesetzlichen Krankenversicherung. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat kürzlich eine neue Richtlinie (KSVPsych-RL) beschlossen. Ziel ist es, alle für die Versorgung im Einzelfall benötigten Gesundheitsberufe zu vernetzen, um Betroffenen schnell und bedarfsgerecht zu helfen. Die Richtlinie tritt nach Prüfung des Bundesgesundheitsministeriums und Veröffentlichung im Bundesanzeiger in Kraft. Das Angebot soll Mitte 2022 starten.

Die Richtlinie ermöglicht es, dass Ärzte, Psychotherapeuten und Heilberufe regionale Versorgungsnetze gründen können. Dazu müssen sich mindestens zehn Akteure aus verschiedenen Gesundheitsberufen, darunter auch Ergotherapeuten, zusammen-

schließen. Zuweisen können alle Vertragsärzte und -psychotherapeuten, sozialpsychiatrische Dienste und ermächtigte Einrichtungen sowie Krankenhäuser und Rehakliniken. Die Koordination des Versorgungsangebots übernimmt eine nichtärztliche Person aus der Sozio- oder Ergotherapie oder der psychiatrischen Krankenpflege.

**Quelle:** ÄrzteZeitung, veröffentlicht am 05.09.2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

---

## Kassenärztliche Vereinigungen

---

### Baden-Württemberg: PSY-KOMO soll Regelversorgung bei SMI verbessern

Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen (Severe Mental Illness, SMI) haben ein erhöhtes Risiko für zusätzliche schwere körperliche Erkrankungen sowie eine erhöhte Mortalität. Das Projekt PSY-KOMO hat das Ziel, die Behandlungsqualität der Betroffenen, bei denen der Zugang zur Regelversorgung beeinträchtigt ist, zu verbessern. Eine gestufte, leitliniengerechte Versorgung steht im Fokus, zu der auch Ergotherapie zählt.

Den Betroffenen stehen Gesundheitsbegleiter zur Seite, die u. a. Präventionsangebote vermitteln und bei der notwendigen Koordinierung von psychiatrisch-psychotherapeutischer und hausärztlicher Versorgung bzw. der Inanspruchnahme fachärztlicher Leistungen anderer Gebiete unterstützen.  
Anm. d. Red.: Die S3-Leitlinie Psychosoziale Therapien bei schweren psychischen Erkrankungen empfiehlt im Rahmen des Gesamtbehandlungsplans ergotherapeutische Interventionen, die an die individuellen Bedürfnisse und Präferenzen des Patienten angepasst sind.

**Quelle:** KVBW, ergo, Ausgabe 2/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

---

## Kinderärzte

---

### Multiprofessionelle Versorgung seltener Erkrankungen bei Kindern

Eine Erkrankung gilt in der Europäischen Union als selten, wenn sie je 10.000 Einwohner weniger als fünf Mal auftritt. Kinder- und Jugendärzte können die Familien von Kindern mit seltenen Erkrankungen unterstützen und als Lotsen im Gesundheits- und Sozialsystem agieren. Die Zusammenarbeit mit pädiatrischen Subspezialisten, Kliniken, Heilmittelerbringern, Einrichtungen des Sozialsystems, etwa dem Jugendamt, und dem öffentlichen Gesundheitsdienst ermöglicht eine multiprofessionelle Versorgung.

In seiner Gemeinschaftspraxis mit zwei Ärzten wurde eine seltene Erkrankung bei 110 Patienten diagnostiziert, berichtet der Autor. Sie sind in der pädiatrischen Praxis also eher der Alltag als die Ausnahme. Aufgrund des Einzelfallcharakters einer seltenen Erkrankung und um eine umfassende Betreuung bis zur Transition in das Erwachsenenalter zu sichern, sind verbindliche und transparente Netzwerkstrukturen erforderlich. Zudem sollten alle beteiligten Akteure auf Augenhöhe miteinander kommunizieren.

**Quelle:** S. Grollmann, Pädiatrie, Sonderheft Ausgabe 2/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

---

## Neurologen

---

### Heilmittelregresse zählen zu den häufigsten Regressbereichen

Viele Ärzte fürchten Regresse und Rückforderungen der Krankenversicherungen. Es gibt sechs häufige Regressbereiche, zu der auch Heilmittelregresse bei Überschreitung einer Benchmark zählen. Diese werden automatisch eingeleitet und es zählt der

.....  
Pädiatrie  
2/2021

.....  
KVBW, ergo  
2/2021

.....  
NeuroTransmitter  
9/2021

Vergleich mit dem Fachgruppendurchschnitt. Konkret bedeutet das: Ärzte, die deutlich über dem Durchschnitt liegen, müssen die Abweichung argumentieren bzw. erklären. Der Autor berichtet von einem Fall, bei dem eine Regressandrohung über 47.000 Euro mit der richtigen Begründung abgewendet werden konnte. Darüber hinaus gibt es Einzelfallprüfungen bei Verdacht auf unwirtschaftliche Verordnung sowie Prüfungen auf sonstige Schäden, etwa bei unzulässigen Verordnungen von ausgeschlossenen Heilmitteln. Der Berufsverband Deutscher Nervenärzte stellt Ärzten im Mitgliederbereich der Website konkrete Informationen über Fallstricke und argumentative Hilfestellungen zur Verfügung.

**Quelle:** W. Freund, NeuroTransmitter, Ausgabe 9/2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

InFo Neurologie  
+ Psychiatrie  
9/2021

## Orthopäden

### Heilmitteltherapie als Teil einer interdisziplinären Behandlung von Rheumapatienten

Rheumatische Erkrankungen zeigen sich in der Regel zu Beginn mit Symptomen in den kleinen Gelenken an Händen und Füßen. Rheumapatienten werden in Deutschland interdisziplinär behandelt. In der Regel sind heute Orthopäden für die Früherkennung der typischen rheumatischen Sympto-

me, die Gelenke, Weichteile und Knochen betreffen können, zuständig. Sie führen die klinischen Untersuchungen durch, überweisen an andere Fachärzte und verordnen unter anderem Heilmitteltherapie wie Ergo- und Physiotherapie. Auch über Individualschienen, andere Hilfsmittel und eine Berufsberatung entscheiden die Orthopäden. In den letzten 50 Jahren gab es wichtige Errungenschaften in der Diagnostik, der medikamentösen, konservativen und operativen Therapie. Damit einher geht eine erhöhte Lebenserwartung der Patienten.

**Quelle:** S. Rehart, Der Orthopäde, veröffentlicht am 10.09.2021 | [+ kostenpflichtiger Volltextzugriff](#)

## Psychiater

### Folgen der Corona-Pandemie auf die Behandlung von Parkinson-Patienten

Die Maßnahmen zur Eindämmung der Corona-Pandemie beeinflussten Parkinson-Patienten auf vielfältige Weise. Kontaktbeschränkungen und soziale Distanzierungen schränkten Arztbesuche aber auch die Inanspruchnahme von Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie, sportliche Aktivitäten und Zusammenkünfte von Patientengruppen ein bzw. modifizierten sie stark. Um die Situation der Parkin-

Der Orthopäde  
10.09.2021

## Wir suchen genau Sie!

Logos, Ergos und Physios mit einer Vorliebe fürs Schreiben

### Wofür?

Für eine freie redaktionelle Mitarbeit bei **up\_therapiemanagement** auf Honorarbasis

Sie passen in unser Team, wenn Sie schreiben können, eigenverantwortlich und strukturiert arbeiten und unsere Redaktionstermine einhalten. Als Ansprechpartner steht Ihnen unsere up-Redaktion zur Seite.

### Interessiert?

Lassen Sie uns darüber sprechen. Schreiben Sie uns eine Mail mit Angabe Ihres fachlichen Schwerpunkts an [redaktion@up-aktuell.de](mailto:redaktion@up-aktuell.de)



son-Patienten zu verbessern, kommen u. a. video-gestützte telemedizinische Angebote und digitale Formate für aktivierende Therapien infrage. Weiterhin kann eine COVID-19-Infektion sich in einer akuten oder subakuten Verschlechterung der Parkinson-Symptomatik zeigen. Zudem erhöht sich das Risiko für einen tödlichen Verlauf durch verschiedene Risikofaktoren. Dazu zählen ein höheres Alter, ein fortgeschrittenes Krankheitsstadium, eine erhöhte Gebrechlichkeit sowie Komorbiditäten wie erhöhter Blutdruck, andere kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes mellitus.

**Quelle:** F. Sixel-Döring & C. Trenkwalder, InFo Neurologie + Psychiatrie, Ausgabe 9/2021 | **+ kostenpflichtiger Volltextzugriff**

## Weitere Facharztgruppen

### Bei „Engpass-Syndromen“ wird zunächst konservative Behandlung empfohlen

Unter Nervenkompressionssyndromen, auch „Engpass-Syndromen“, werden chronische Druckschädigungen eines peripheren Nervs verstanden. Dazu zählen das Karpaltunnelsyndrom (KTS), eine Schädigung des Nervus medianus im Bereich der Handwurzel, das Kubitaltunnelsyndrom (Schädigung des Nervus ulnaris am Ellbogen) und die Ischialgie (Schädigungen im Ischiasnerv). Klinische Leitlinien empfehlen zunächst eine konservative Behandlung, bevor invasive Optionen erwogen werden. Die Ursache dieser „Engpass-Syndrome“ ist weitgehend unklar. Daher können sich Diagnose und Therapie schwierig gestalten. Die Entscheidung für eine Physio- oder Ergotherapie sollte sich auf die Erfahrungen des Behandlers und die Wünsche der Patienten stützen und den aktuellen Therapieempfehlungen folgen. So werden bei KTS umfassende Handtherapieprogramme und bei Ischialgie Physiotherapie als Erstlinientherapie empfohlen. Es gibt Hinweise, dass beispielsweise Patienten mit erhöhter neuraler Mechanosensitivität im Vergleich zu Patienten mit radikulärem Schmerz am meisten von Nervenmobilisationen zu profitieren scheinen.

**Quelle:** A. Schmid et al., Der Schmerz, veröffentlicht am 10.09.2021 | **+ kostenpflichtiger Volltextzugriff**

### NEUROvitalis-Programme sind in ergotherapeutischen und logopädischen Praxen sinnvoll

Seit 2010 wird die NEUROvitalis-Reihe entwickelt, die zum Ziel hat, kognitive Interventionen ziel-

gruppenspezifisch anbieten zu können. Dabei geht es darum, ältere Menschen, aber auch Patienten mit kognitiven Störungen, wie sie unter anderem bei Morbus Parkinson und Demenzen auftreten, nicht-medikamentös zu behandeln. Dazu wurden mehrere klinische Studien mit verschiedenen Zielgruppen durchgeführt. Nun liegt auch eine digitale Version der NEUROvitalis-Programme vor, die sich zum Eigentaining eignen, aber auch in ergotherapeutischen und logopädischen Praxen zum Einsatz kommen können.

In den Studien wurde gezeigt, dass sowohl gesunde ältere Menschen als auch Patienten mit Morbus Parkinson und Demenzen von den NEUROvitalis-Programmen profitieren. So ließen sich beispielsweise positive Effekte auf die Gedächtnisleistungen von gesunden Älteren und nicht-dementen Parkinsonpatienten messen. Demenzerkrankte profitierten davon, weil sich ihre Lebensqualität sowie neuropsychiatrische Symptomatiken verbesserten.

**Quelle:** A.-K. Folkerts et al., Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, Sonderheft 1/2021 | **+ kostenpflichtiger Volltextzugriff**

## Zahnärzte

### Fragiles-X-Syndrom: Großteil der Kinder und Jugendlichen erhalten Ergotherapie und Logopädie

Die Abteilung Behindertengerechte Zahnmedizin der Universität Witten/Herdecke hat im Sommer 2020 an 523 Mitglieder der Interessengemeinschaft Fragiles-X-Syndrom Deutschland einen Fragebogen versendet, in dem unter anderem Fragen zum ersten Zahnarztbesuch, dem Zähneputzen und einer kieferorthopädischen Behandlung gestellt wurden. Weiterhin ging es darum, ob die Betroffenen Heilmitteltherapie im Kindes- und Jugendalter erhielten. In 97,1 Prozent der Fälle bekamen die Patienten Ergotherapie, in 95,2 Prozent der Fälle Logopädie und nur 14,3 Prozent der Betroffenen erhielten eine Castillo-Morales-Therapie. Zu den zahnmedizinischen Schlussfolgerungen gehört zum Beispiel, dass Eltern aufgeklärt werden sollen, schon im ersten Lebensjahr einen Zahnarzt aufzusuchen. Weiterhin soll untersucht werden, warum die Castillo-Morales-Therapie so selten zum Einsatz kommt.

**Quelle:** C. F. Stobias et al., Oralprophylaxe & Kinderzahnheilkunde, Ausgabe 1-2/2021 | **+ kostenpflichtiger Volltextzugriff**

Der Schmerz  
10.09.2021

Oralprophylaxe  
& Kinderzahnheilkunde  
1-2/2021

Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie  
1/2021

## Aus dem Formularschrank

---

Verpassen Sie Ihren Patienten einen gut gemeinten und gut gemachten Denkkzettel! Das Infozept ist eine sinnvolle Ergänzung Ihrer Therapie. Es liefert Ihren Patienten Tipps und Übungen für zuhause und ermutigt sie zu der so wichtigen eigenverantwortlichen Mitarbeit. Das steigert Ihren Therapieerfolg nachhaltig und langfristig. Mit dem Infozept zeigen Sie Ihr Interesse am Patienten über die Behandlung hinaus und machen gleichzeitig etwas Marketing.

---

### INFOZEPT | Retterspitzwickel

Name

Geburtsdatum

#### Diagnose

Schwellungen, Zerrungen

Entzündungen, Fieber

Rheumatische Beschwerden

Frakturen und nach Operationen

#### Persönliche Empfehlungen für Sie:

---

---

---

---

---

---

---

---

Liebe Patienten,

mit diesem Infozept möchten wir Sie bei Ihrer Therapie unterstützen! Denn auch außerhalb des Therapieraumes können Sie aktiv dafür sorgen, dass es Ihnen bald besser geht. In unseren Infozepten stellen wir Ihnen einfache Übungen und Hilfsmittel vor, die Sie zuhause ausprobieren oder anwenden können. Hier ist es der Retterspitzwickel, ein Hausmittel, das bei Entzündungen, Schwellungen oder auch bei rheumatischen Beschwerden eine wohltuende Wirkung hat.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren!  
Ihr Praxisteam

Praxisstempel

## Anwendung

### Wie wirkt das Hausmittel?

Der Retterspitzwickel regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Durch den Verdunstungsvorgang im Wickel kann der Körper die Wirkstoffe aus der Retterspitztinktur leicht aufnehmen. Er wirkt kühlend, abschwellend und schmerzlindernd.

### Welche Inhaltsstoffe hat das Hausmittel?

Die Tinktur besteht aus Rosmarinöl, Zitronenöl, Bergamottöl, Arnikatinktur, Thymol und weiteren Inhaltsstoffen. Sie wird äußerlich angewendet und ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

### Wann wenden Sie das Hausmittel an?

Der Retterspitzwickel hilft bei Schwellungen, Entzündungen, Fieber, Schmerzen, Zerrungen, Frakturen und nach Operationen.

### Wie stellen Sie das Hausmittel her?

Um den Wickel herzustellen, benötigen Sie die Retterspitztinktur, ein Leinentuch und ein Molton- oder Baumwolltuch. Die Tücher sind auch als vorgefertigte Wickel im

Einzelhandel und in der Apotheke erhältlich. Vermischen Sie zunächst die Retterspitzlösung mit der gleichen Menge Wasser in einer kleinen Schüssel. Legen Sie das Leinentuch in die Schüssel, damit es sich mit der Lösung vollsaugt. Decken Sie die betroffene Stelle anschließend möglichst faltenfrei mit dem ausgewrungenen Leinentuch ab. Wickeln Sie darüber das trockene Baumwolltuch und fixieren Sie es.

### Wie lange lassen Sie den Wickel am Körper?

Der Retterspitzwickel sollte 90 Minuten am Körper bleiben.

### Wie oft setzen Sie das Hausmittel ein?

- Mehrmals täglich, je nach Bedarf

### Hinweis

Der Umschlag wirkt unterstützend zu Ihrer Therapie und soll Ihnen gut tun. Wenn Sie während der Anwendung Schmerzen oder andere Beschwerden bekommen, entfernen Sie den Wickel und informieren Sie Ihren Arzt und/oder Therapeuten.

## Steckbrief Hilfsmittel

---

Hilfsmittel sind eine gute Ergänzung Ihrer Therapie. Und es gibt sie wie Sand am Meer. Sich da noch auszukennen, ist nahezu unmöglich. Wir sorgen nun für Durchblick: Aus dem riesigen Hilfsmittel-Fundus stellen wir Ihnen die Mittel vor, die sich in der Praxis bewährt haben. Denn sie können sich auch für andere Berufsgruppen als hilfreich erweisen, für andere Erkrankungen oder andere Körperteile. Probieren Sie es aus!

---



### Sicher im Auto aufstehen und aussteigen

**HILFSMITTEL | KOPFSTÜTZENHALTEGRIFF**

---

#### **Einsatz**

Mit Handicaps ist das Aussteigen von der Rückbank eines Autos schwierig. Denn von dort aus ist es nicht so einfach, den richtigen Halt zu finden, um sich aus der Sitzhaltung in den Stand zu ziehen. Der Kopfstützenhaltegriff wird an einer Kopfstütze der vorderen Sitze befestigt und unterstützt an der richtigen Stelle. Er erleichtert den Transfer in den Stand und gibt bei Gleichgewichtsproblemen Sicherheit.

#### **Ausstattung**

Der Griff ist 37 Zentimeter lang. Er besteht aus einem Gurt mit Kunststoffgriff und lässt sich an jeder Kopfstütze montieren.

#### **Kosten**

Ab 14 Euro

#### **Bezugsquelle**

Der Kopfstützenhaltegriff wird frei verkäuflich im Internet, im Sanitätshaus und im Einzelhandel angeboten.



### So bringt Sitzen wieder Spaß

**HILFSMITTEL | RINGKISSEN**

---

#### **Einsatz**

Bei Schmerzen in der Beckenregion kann selbst das Sitzen zu einem unangenehmen Problem werden. Steißbeinfrakturen, Hämorrhoiden und auch Nachwirkungen einer Geburt dulden kaum Druck im Sitzbereich. Das Ringkissen sorgt für Entlastung an der schmerzenden Stelle. So steht einem entspannten Essen oder Fernsehabend nichts mehr im Weg.

#### **Ausstattung**

Das Kissen besteht aus Schaumstoff und hat einen waschbaren Bezug. Es passt auf die Sitzfläche verschiedener Sitzmöbel. Neben der Ringform sind die Kissen ebenfalls in U-Form erhältlich. Wer eine unauffällige, leicht transportable Variante für unterwegs sucht, kann auch einen Kinderschwimmring benutzen.

#### **Kosten**

40 Euro

#### **Bezugsquelle**

Ringkissen werden frei verkäuflich im Internet und im Sanitätshaus angeboten.



## Richtig auf die Tube drücken

HILFSMITTEL | TUBENAUSDRÜCKHILFE

### Einsatz

Das Leeren von Tuben kann schwierig sein, wenn Feinmotorik und Kraft der Hände eingeschränkt sind. Zusätzlich ist es manchmal nervenaufreibend, wenn die Angehörigen eine andere Technik nutzen, um auf die Tube zu drücken und damit ungewünschte Dellen an ihr verursachen. Die Tubenausdrückhilfe sorgt dafür, dass die Tube ganz einfach zu entleeren ist. Dann geht es endlich wieder um den Inhalt – und nicht darum, wie er herauskommt.

### Ausstattung

Die Tubenausdrückhilfe besteht aus Kunststoff, sie lässt sich leicht über das Ende der Tube schieben. Wird der Tubeninhalte weniger, wird die Ausdrückhilfe weiter in Richtung Öffnung geschoben und nimmt dabei den restlichen Inhalt mit. Das entspannt alle Beteiligten!

### Kosten

Ab 10 Euro für zwei Stück

### Bezugsquelle

Tubenausdrückhilfen werden frei verkäuflich im Internet, im Sanitätshaus und im Einzelhandel angeboten.



## Das Haarstudio für's Bett

HILFSMITTEL | AUFBLASBARES HAARWASCHBECKEN

### Einsatz

Bei bettlägerigen Patienten wird die Haarwäsche gerne aufgeschoben, weil sie für alle Beteiligten mit großer Kraftanstrengung verbunden ist. Allerdings darf nicht vergessen werden, dass ein gepflegtes äußeres Erscheinungsbild zum Wohlbefinden beiträgt. Mit dem aufblasbaren Haarwaschbecken ist die Haarpflege auch in liegender Position im Bett möglich. Der Nacken liegt dabei gestützt in einer Mulde. So werden nur die Haare nass.

### Ausstattung

Das aufblasbare Haarwaschbecken besteht aus Kunststoff und misst 71 x 61 Zentimeter. Es verfügt über einen Schlauch mit Sicherheitsventil, mit dem das aufgefangene Wasser ohne Überschwemmungsgefahr abgelassen werden kann.

### Kosten

63 Euro

### Bezugsquelle

Das aufblasbare Haarwaschbecken wird frei verkäuflich im Internet und im Sanitätshaus angeboten.

## Für Ihre Patienten

---

Sie als Therapeut begleiten Ihre Patienten und deren Angehörige viel intensiver als andere Beteiligte aus dem Gesundheitswesen. Für Ihre Patienten ist die Beratung zum Umgang mit ihrer Erkrankung und den Auswirkungen auf ihr Leben sehr wichtig. Im Praxisalltag bleibt Ihnen aber kaum Zeit für Recherchen über Beratungsmöglichkeiten. Deshalb stellen wir Ihnen institutionelle Anbieter vor, an die sich Ihre Patienten wenden können.

---

## Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind

### Für die Ermutigung hochbegabter Kinder



**Hochbegabung ist aktuell nicht einheitlich definiert. Allgemein gelten Kinder als hochbegabt, wenn sie Gleichaltrigen auf musikalischem, sportlichem oder intellektuellem Gebiet deutlich voraus sind. Sie verfügen über sehr früh entwickelte, weit überdurchschnittliche Fähigkeiten und Interessen. Etwa zwei Prozent der Kinder sind betroffen. Sie sind und verhalten sich in einigen Dingen anders als ihre Altersgenossen, was zu Schwierigkeiten führen kann.**

Auftretende Auffälligkeiten sind manchmal erst der Ausgangspunkt dafür, eine Hochbegabung zu erkennen. So fallen Kinder im Kindergarten auf, weil sie sich langweilen, Spiele „doof“ finden und deshalb stören. Sie interessieren sich nicht für altersgemäße Themen und Freizeitaktivitäten, können sich nicht in die Gruppe einbringen und werden zum Außenseiter. In der Schule fühlen sie sich ständig unterfordert. Sie gelten als Streber oder Besserwisser und sind unbeliebt oder führen sich als Klassenclown auf, um akzeptiert zu werden.

Eltern fehlt oft das nötige Wissen, um eine Hochbegabung erkennen zu können. Auch fällt es ihnen möglicherweise schwer, sie zu akzeptieren, denn manche fürchten Komplikationen und sozialen Druck sowie Überforderung durch das Kind. Hochbegabte Kinder wiederum verbergen häufig ihre besonderen Fähigkeiten

und verweigern die Leistung, etwa in der Schule. Grund dafür sind die Angst vor Nachteilen und leidvolle Erfahrungen, etwa wenn Angehörige besorgt auf die Begabung reagieren oder ein frühes Interesse für Zahlen und Buchstaben ausgebremst wird mit den Worten: „Das ist noch nichts für dich, das lernst du in der Schule.“ Wegen solcher Reaktionen fühlen sich Kinder unverstanden, nicht akzeptiert und isoliert. Ohne Bestätigung und Anerkennung halten sie sich für „falsch“ und entwickeln kaum Selbstbewusstsein. Aggressionen, Rückzug, psychosomatische Beschwerden und Depressivität sind die Folgen.

#### Hochbegabte Kinder fördern

Genau deshalb gründeten Psychologen, Pädagogen, Eltern und Interessierte 1978 die Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK). Sie möchte verhindern, dass betroffene Kinder schulische und soziale Probleme entwickeln. Die DGhK setzt sich dafür ein, dass die intellektuellen Bedürfnisse hochbegabter Kinder wahrgenommen werden und sie ihre Fähigkeiten entfalten können. Sie gliedert sich in 14 Regionalvereine, in denen Elterngruppen aktiv sind, und einen Bundesverein als zentrale Servicestelle. Seine Vision ist eine Gesellschaft, in der alle besonderen Begabungen erkannt und wertgeschätzt werden.



### Wissen über Hochbegabung verbreiten

Beratung und Information stehen für die DGhK an erster Stelle. Deshalb bieten die Regionalvereine Gesprächskreise für Eltern und Lehrer sowie Beratungen durch Fachleute an, die die (schulischen) Gegebenheiten vor Ort und die gesetzlichen Möglichkeiten in den einzelnen Bundesländern kennen. Sie stellen bei Bedarf Kontakte zu Psychologen und anderen lokalen Beratungsstellen her. Für hochbegabte Kinder werden Veranstaltungen mit schulfremden Inhalten organisiert, auch mit dem Ziel, dass sie mit anderen hochbegabten Kindern zusammentreffen. Erzieher und Lehrer können an Fortbildungen teilnehmen, sich in Einzelfällen beraten lassen sowie das telefonische Beratungsangebot für Kindergarten und Schule nutzen.

Auf ihrer Website informiert die DGhK umfangreich und veröffentlicht Adressen und Kontaktdaten der Regionalvereine. Der örtlich nächste Telefonberater kann per Suchfunktion gefunden werden. Dreimal im Jahr erscheint die Zeitschrift „Labyrinth“ mit aktuellen Aspekten aus Wissenschaft, Forschung, Schule und Familie für Mitglieder und Interessierte. Im Zeitschriftenarchiv ist es möglich, ältere Jahrgänge (älter als zwei Jahre) kostenfrei aufzurufen.

Flyer und die bildungspolitischen Forderungen, die die Gesellschaft formuliert hat, werden im Downloadbereich zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus gibt es relevante Links zu Organisationen, Einrichtungen, Ministerien und Verlagen, die sich mit Hochbegabung beschäftigen oder Angebote für Kinder, Eltern und Lehrer haben. Auch Buchempfehlungen, Broschüren und Bildungsangebote sind hier zu finden. Im Forum und Wiki können sich Mitglieder informieren, diskutieren und sich austauschen.

### ■ Potenzial erkennen und akzeptieren

Hochbegabung ist weder eine Krankheit noch eine Behinderung, sondern eine besondere Gabe und Chance. Hochbegabte Kinder sind keine besseren Kinder und keine Elite, sie sind einfach nur etwas anders als andere Kinder. Sie benötigen Förderung, Anregung, Geduld, Toleranz und Ermutigung, wenn sie zu sich und ihren Fähigkeiten Vertrauen aufbauen sollen. Dafür ist es nötig, dass Eltern, Umfeld und Schule die Hochbegabung erkennen und akzeptieren. ■

[rb]

Quelle: Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V.

## H

### Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e. V.

Wittestraße 30 K  
13509 Berlin  
Telefon 030 57 70 09 99-0  
Di bis Do von 10:00 bis 14:30 Uhr

[www.dghk.de](http://www.dghk.de)

### Tipp: Wie Eltern Hochbegabung erkennen

Betroffene Kinder zeigen bestimmte Verhaltensweisen und Eigenschaften, die Indiz für eine Hochbegabung sein können: Schon früh interessiert sich das Kind für seine Umgebung und beginnt, in ganzen Sätzen zu sprechen. Es verfügt über einen großen Wortschatz und mag Symbole, Buchstaben und Zahlen. Es stellt viele Fragen, auch zu nicht altersgemäßen Themen, und erfasst komplexe Zusammenhänge. Typisch sind ein starker Gerechtigkeitsinn, ein verblüffend gutes Gedächtnis, ein geringes Schlafbedürfnis und eine besondere Sensibilität für Zwischenmenschliches. Das Kind hinterfragt Entscheidungen von Autoritäten. Es hat Spaß am Lernen und bringt sich selber Lesen und Rechnen bei. Seine Fantasie ist groß, bei intellektuellen Herausforderungen reagiert es initiativ und originell. Mit einem Intelligenztest lässt sich die Begabung messen und die Entscheidung objektivieren, ob eine Hochbegabung vorliegt.

## Für Ihre Ärzte

Patienten stehen im Zentrum der Heilmitteltherapie. Die Kluft zwischen wissenschaftlichen Empfehlungen und der Verordnungsrealität in der ambulanten Heilmittelversorgung wirkt unüberwindbar. Ärztlicherseits bestehen Unsicherheit und Fehlinformation. Darunter leiden in erster Linie die Patienten. Unterstützen Sie Ihre Ärzte dabei, regresssicher zu verordnen. Legen Sie die nachfolgende Information dem Therapiebericht bei oder suchen Sie das Gespräch.

## Indikation Phantomschmerz

### Extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie

G54.6 + PS2 = extrabudgetär →

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben für die Diagnose **Phantomschmerz** bundesweit einen **besonderen Verordnungsbedarf (BVB)** für Heilmittel vereinbart. Dadurch gelten Verordnungen (VO) ab der ersten VO als extrabudgetär. Liegt also die entsprechende medizinische Indikation vor, können Betroffene ab vollendetem 70. Lebensjahr mit Ergotherapie versorgt werden, ohne das Heilmittelbudget des Arztes zu belasten.

**Wichtig:** Voraussetzung ist die Angabe des ICD-10-Codes der Diagnoseliste (hier z. B. G54.6) und einer der dort vereinbarten Diagnosegruppen (hier z. B. PS2). Nur dann werden die Kosten bei Wirtschaftlichkeitsprüfungen aus dem ärztlichen Verordnungsvolumen herausgerechnet.

- 1 Heilmittelbereich**  
Hier wird **Ergotherapie** angekreuzt.
- 2 Behandlungsrelevante Diagnose(n)/ICD-10-Code**  
Nur mit dem vereinbarten ICD-10-Code der Diagnoseliste wird die VO als extrabudgetär anerkannt, hier also **G54.6**. Der ICD-10-Klartext kann ergänzt (siehe Beispiel) oder durch einen Freitext ersetzt werden.
- 3 Diagnosegruppe**  
Gemäß Diagnoseliste kann Ergotherapie bei Patienten mit Phantomschmerz für die Diagnosegruppe **PS2** (siehe Beispiel) extrabudgetär verordnet werden.
- 4 Leitsymptomatik**  
Für eine vollständig ausgefüllte VO muss zusätzlich die verordnungsbegründende Leitsymptomatik (es können mehrere sein) gemäß Heilmittelkatalog (HMK) angegeben werden – entweder buchstabenkodiert (hier **b**) oder als Klartext.

**Hinweis:** Alternativ zu der Buchstabenkodierung kann die patientenindividuelle Leitsymptomatik angekreuzt und im Freitextfeld eingetragen werden. Sie muss mit den Angaben des HMK vergleichbar sein.

The image shows a portion of a medical prescription form. The form is divided into several sections, each with a numbered circle in the left margin. The sections are:

- 1** Zuzahlungsfrei / Zuzahlungspflicht / Unfallfolgen: Includes fields for Krankenkasse bzw. Kostenträger, Name, Vorname des Versicherten (Mustermann, Friedhelm), and Unfallfolgen.
- 2** BVG: Includes fields for Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Betriebsstätten-Nr., Arzt-Nr., and Datum.
- 2** Behandlungsrelevante Diagnose(n) ICD-10 - Code: Includes fields for ICD-10 code (G54.6) and the diagnosis name (Phantomschmerz).
- 3** Diagnosegruppe: Includes a field for the diagnosis group (PS2) and a checkbox for Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog.
- 4** Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext): Includes a text field for patient-specific symptoms.
- 5** Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges: Includes a field for the treatment type (Psychisch-funktionelle Behandlung) and a field for Ergänzendes Heilmittel.
- 7** Therapiebericht: Includes a checkbox with an 'X' mark.
- 8** Hausbesuch: Includes a checkbox with a 'ja' option and an 'X' mark.
- 10** Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen: Includes a checkbox.
- 11** ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweise: Includes a large text field.

At the bottom of the form, there is a field for 'IK des Leistungserbringers' with a grid of boxes for data entry.

**Heilmittelverordnung 13**

geb. am

us

1

Physiotherapie

Podologische Therapie

Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie

Ergotherapie

Ernährungstherapie

a  b  c

patientenindividuelle Leitsymptomatik

kt angeben)

6 Behandlungseinheiten

24

9 Therapiefrequenz

1-2x wöchentlich

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 13 (10.2020)

### 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

Je nach Diagnosegruppe (hier PS2) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln (hier psychisch-funktionelle Behandlung) ausgewählt werden.

**Hinweis:** In der Ergotherapie können bis zu drei verschiedene vorrangige Heilmittel gleichzeitig verordnet werden. Zusätzlich kann, soweit medizinisch erforderlich und gemäß HMK möglich, ein ergänzendes Heilmittel hinzugenommen werden.

### 6 Behandlungseinheiten

Die Verordnungsmenge richtet sich nach dem medizinischen Erfordernis des Einzelfalls. Für VO mit einem ICD-10-Code und der entsprechenden Diagnosegruppe, die einen BVB nach § 106b Abs. 2 Satz 4 SGB V begründen, können die notwendigen Heilmittel je VO für eine Behandlungsdauer von bis zu 12 Wochen verordnet werden.

Dabei ist die Höchstmenge je VO in Abhängigkeit von der Therapiefrequenz zu bemessen. Bei einer Frequenzspanne wie hier von **1-2x wöchentlich** ist der höchste Frequenzwert für die maximale Verordnungsmenge maßgeblich, also z. B. **24 (Menge) / 2 (höchste Frequenz) ≤ 12**.

**Hinweis:** Die orientierende Behandlungsmenge gemäß HMK wird nicht berücksichtigt. Soweit verordnete Behandlungseinheiten innerhalb des 12-Wochen-Zeitraums nicht vollständig erbracht wurden, behält die VO ihre Gültigkeit.

### 7 Therapiebericht

Nur wenn Therapiebericht auf der VO angekreuzt wird, erhält der verordnende Arzt einen Bericht.

**Hinweis:** Ergotherapeutische Berichte dürfen und sollten berücksichtigt werden, weil sie zum Nachweis der medizinischen und wirtschaftlichen Notwendigkeit beitragen können.

### 8 Hausbesuch

Sofern es medizinisch zwingend notwendig ist, kann die Therapie als Hausbesuch verordnet werden.

### 9 Therapiefrequenz

Sie kann entweder als Frequenz (z. B. 2x wöchentlich) oder als Frequenzspanne (hier z. B. **1-2x wöchentlich**) angegeben werden. Der HMK enthält je Diagnosegruppe Empfehlungen für den verordnenden Arzt, der davon in medizinisch begründeten Fällen ohne zusätzliche Dokumentation auf der VO abweichen kann.

### 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

Regulär muss die Behandlung innerhalb von 28 Kalendertagen beginnen. Besteht stattdessen ein dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen nach Ausstellungsdatum, so muss dieser auf der VO angekreuzt werden.

### 11 Ggf. Therapieziele/weitere med. Befunde und Hinweise

Dieses optionale Freitextfeld bietet Platz für patientenzentrierte und teilhabeorientierte Therapieziele ([www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) > Klassifikationen > ICF) und/oder weitere Befunde, die für die Heilmitteltherapie relevant sind. ■ [bw, jl, ds]

## Im Check: Mythen rund um Rückenschmerzen #02

Zum Thema Rückenschmerzen gibt es viele Mythen und Märchen. Und ähnlich wie beim Spiel „Stille Post“ wird es mit jeder weiteren Erzählung spektakulärer. Wir räumen nun endlich mit einigen Mythen auf! Nutzen Sie diese Fakten, um Rückenschmerz-Märchen zu entkräften. Klären Sie Ihre Patienten auf. Nehmen Sie Ihnen das Krankheitsgefühl, damit sich der Therapiererfolg schnell einstellen kann.

### Faszienrolle – das Wundermittel!

Faszienrollen können keine Verklebungen lösen oder die Gleitfähigkeit des Gewebes wiederherstellen. Bei der Faszienmassage kommt es zu einer kurzfristigen Beeinflussung des Nervensystems (fünf bis zehn Minuten) im Sinne einer lokalen Schmerzreduktion. Setzen Sie im Anschluss an die Faszienmassage einen Bewegungsreiz, um einen langfristigen Effekt zu erzielen. Die Bewegung führt zur Erweiterung des Bewegungsausmaßes und zur Sympatikustonussenkung bei gleichbleibender Muskelkraft.



### Immer mit geradem Rücken bücken!

Die Wirbelsäule ist stabil. Der Mensch ist für Bewegungen geboren, und der Körper wächst mit seinen Aufgaben. Oft ist die Ursache eines Schmerzes ein Missverhältnis zwischen der Belastung und der Belastbarkeit. Wenn Sie die Belastungsgrenze für Ihren Körper gefunden haben, steigern Sie die Belastbarkeit durch gezieltes Training, um die Beschwerden zu verringern. Bei akuten Beschwerden oder nach Operationen ist es durchaus sinnvoll, sich „rückengerecht“ zu verhalten und die Wirbelsäule durch aufrechte Haltung zu stabilisieren. Schwere Gewichte sollten möglichst körpernah, mit aufgerichteter Wirbelsäule und mit gebeugten Beinen gehoben werden.

### Mein Rücken ist instabil und verletzungsanfällig.

Ihr Rücken ist stabiler, als Sie denken! Viele Bänder und Muskeln sowie die Anordnung der Wirbelkörper auf gebogener Linie sorgen für Stabilität. Ihr Rücken ist dafür gemacht, belastet und vielseitig bewegt zu werden. ■

[ad]

