

up|logo

11 | 2021



... für erfolgreiche Logopäden



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], Barbara Wellner [bw], Uwe Werner [uw], Jenny Lazinka [jl], Vanessa Heine-
mann, Marijke Thoma, 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
www.up-aktuell.de



Layout, Grafik, Titel, Bildredaktion
schmolzeundkühn, kiel

Jahrgang 2
Erscheinungsweise monatlich

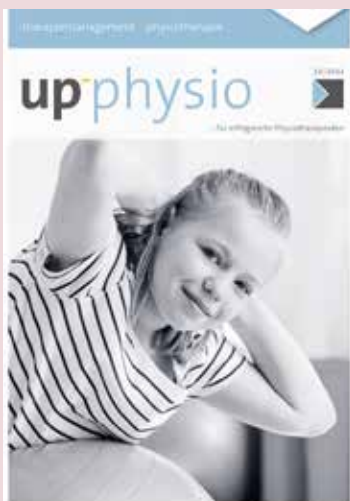
Druckauflage 1.000 Exemplare
Verbreitete Auflage 750 Exemplare
Druck Krögers Buch- und
Verlagsdruckerei GmbH

Bildnachweise
Arendt Schmolze [3], Vanessa Heine-
mann [8], Vitivity International B.V./
Thomas Hilfen für Körperbehinderte
GmbH & Co. Medico KG [10, 11];
iStock: Titel: FatCamera, Fotos | Wari
[9], CasarsaGuru [10], chrispecoraro
[12], perisuta [16]

Ihr Kontakt zu up
Telefon 0800 5 999 666
Fax 0800 13 58 220
Mail redaktion@up-aktuell.de
Post Zum Kesselort 53, 24149 Kiel
Netz www.up-aktuell.de
Instagram upaktuell

*Liebe Leserinnen und Leser,
die überwiegende Anzahl der Therapie-
ten ist weiblich und die überwiegende
Anzahl unserer Autoren und Redak-
tionsmitglieder ebenfalls. Trotzdem
verwenden wir das so genannte „generi-
sche Maskulinum“, die verallgemeinernd
verwendete männliche Personenbe-
zeichnung, weil die Texte einfacher und
besser zu lesen sind.*

- 03 **Editorial** | Novemberblues?
- 04 **Therapie Abstract** | Logopädie in ärztlichen Fachzeitschriften
Aktuelle Meldungen
- 08 **Nicht ohne meine** | Galonska Hörboxen
Spaß beim Hören und Sprechen
- 09 **Nicht ohne meine** | Glassteine
Bunte Steine für die Sprache
- 10 **Steckbrief Hilfsmittel** | 4 Hilfsmittel
Betten-Strickleiter, Beinhebehilfe, Medizinlöffel, Schneidehilfe
- 12 **Für Ihre Patienten** | Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind
Für die Ermutigung hochbegabter Kinder
- 14 **Für Ihre Ärzte** | Orofaziale Funktionsstörung bei angeborener
cranio- und orofazialer Fehlbildung
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Logopädie
- 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 Gehbarren
- 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 Logopäden,

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.

Möchten Sie Ihre Materialsammlung für die Arbeit mit Kindern erweitern? Ihre Kollegin Vanessa Heinemann stellt Ihnen die Galonska Hörboxen vor, die sie vor allem bei Kindern mit einer Sprachentwicklungsstörung oder einer Störung der phonologischen Bewusstheit einsetzt.

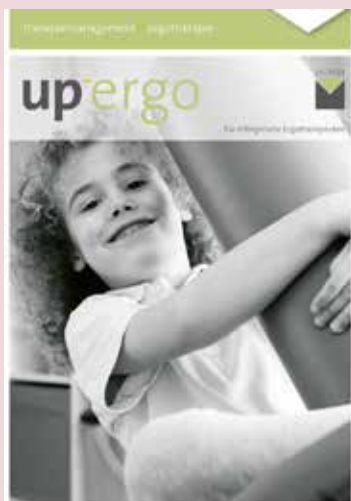
In der Rubrik „Für Ihre Ärzte“ finden Sie dieses Mal den Leitfaden für die Heilmittelverordnung bei Orofazialer Funktionsstörung bei angeborener cranio- und orofazialer Fehlbildung. Zögern Sie nicht, Ihre Ärzte beim regreßsicheren Verordnen zu unterstützen!

Haben Sie Anregungen? Schreiben Sie uns an redaktion@up-aktuell.de

Ich wünsche Ihnen einen guten November voller Mut und Achtsamkeit.

Carola Weyers

Stellvertretende Ressortleitung



In up_ergo lesen Sie diesmal:

- Auch Heilmittelverordnungen lassen sich in Videosprechstunde ausstellen
- Neues berufsübergreifendes Versorgungsangebot für schwer psychisch Erkrankte
- Infozept: Retterspitzwickel
- Hilfsmittel: Kopfstützenhaltegriff, Ringkissen, Tubenausdrückhilfe, Aufblasbares Haarwaschbecken
- Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind
- Extrabudgetär verordnen: Phantomschmerz ab vollendetem 70. Lebensjahr
- Rücken-Mythen #02

In ärztlichen Fachzeitschriften gibt es natürlich auch Beiträge über Logopädie. 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.

HNO
9/2021

Quelle: M. Bleckwenn & K. Klinge, MMW – Fortschritte der Medizin, Ausgabe 15/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

Hals-Nasen-Ohren-Ärzte

Einsilberverständlichkeit als Entscheidungskriterium bei CI in der Kritik

HNO Nachrichten
4/2021

Seit Ende 2020 gilt ein neuer Grenzwert der Einsilberverständlichkeit für die Verordnung eines Cochlea-Implantats (CI). Der Autor weist auf ein

Risiko hin, das damit einhergeht: die hohe Schwankungsbreite der Messgröße. Nur wenn audiologisch exakt vorgegangen wird, können Fehlindikationen, die eine Ablehnung der Kostenübernahme zur Folge haben kann, vermieden werden. Das geht mit einer erheblichen Schwierigkeit für die praktische Arbeit einher.

Damit eine Indikation gestellt werden kann, ist es notwendig, dass sich das bessere Hören mit CI präoperativ messen und nachweisen lässt. Das ist jedoch nicht möglich, da das Hören mit CI unweigerlich eine Implantation voraussetzt. Die CI-Indikation erfolgt auf Basis von Wahrscheinlichkeitsannahmen, dass „die Sprachverständlichkeit von normal laut gesprochenen Einsilbern in Ruhe mithilfe eines CI gegenüber der Sprachverständlichkeit mit optimal angepasstem Hörgerät verbessert werden kann.“ Zwar wäre die Validität beweisbar, die Beweisführung bzw. evidenzbasierte Kriterien sind aber nicht in der Leitlinie und dem Weißbuch aufgenommen.

Quelle: T. Steffens, HNO Nachrichten, Ausgabe 4/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

Stimmdiagnostische Untersuchungen vor und nach phonochirurgischen Eingriffen

Die Stimmdiagnostik ist vor und nach einer Operation unerlässlich, denn sie ist sowohl für die Operationsplanung als auch für die Qualitätssicherung wichtig. Zu einer standardisierten Stimmdiagnostik gehören Aspekte aus der perzeptiven Stimmklangbeurteilung, Laryngostroboskopie, Stimmakustik, Aerodynamik zur Stimmfunktion sowie eine Selbsteinschätzung durch die Patienten. Der aktuelle Wissensstand sollte dabei bestimmen, welche stimmdiagnostischen Methoden ausgewählt werden. Mittels Stimmdiagnostik wird zwischen organischen und funktionellen Dysphonien unterschieden und das weitere therapeutische Vorgehen festgelegt. Im klinischen Alltag werden dabei alle Arten von Stimmstörungen als „Dysphonien“ bezeichnet. Der gestörte bzw. heisere Stimmklang, Missempfindungen im Halsbereich und Einschränkungen bei

der Leistungsfähigkeit der Stimme gelten als Hauptsymptome.

Quelle: B. Schneider-Stickler, HNO, Ausgabe 9/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Urteil zum Cochlea-Implantat: Mehrjährige Ertaubung kein Ausschlusskriterium

Allgemein und speziell unter HNO-Ärzten wächst die Erkenntnis über die Möglichkeit eines Organersatzes mittels Cochlea-Implantat (CI). Jedoch muss die Kostenübernahme durch die Krankenkasse häufig immer noch vor Gericht geklärt werden – insbesondere dann, wenn ein längerer Zeitraum zwischen der Ertaubung und der Versorgung mittels CI liegt.

Im vorliegenden Fall hatte eine Patientin mit einseitiger Taubheit geklagt, weil ihre Krankenkasse die Kosten für das CI nicht tragen wollte. Das Sozialgericht entschied zugunsten der Patientin. Mit in die Entscheidung eingeflossen waren die bisher vorliegenden Ergebnisse zum CI: dass sich bei „einseitiger Taubheit eine Verbesserung des Richtungshörens, eine bessere Sprachdiskrimination in geräuschvoller Umgebung und ein verbessertes Sprachverständnis allgemein ableiten ließen“. Obwohl die Ertaubung bereits vor 25 Jahren erfolgte, sah der Sachverständige keine Kontraindikation in dem langen Zeitraum.

Quelle: O. Michel, HNO Nachrichten, Ausgabe 4/2021 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

Kassenärztliche Vereinigungen

Bremen: KV prüft Preisanstieg bei Heilmitteln

Bereits seit 2019 sind die Heilmittelvergütungen stark angestiegen. Auslöser war eine gesetzliche Regelung zur bundesweiten Angleichung der Vergütung der Therapeuten. Auch 2021 steigen die

Heilmittelpreise für Krankengymnastik, Logopädie und Podologie. Daher haben die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Bremen und die Krankenkassen höhere Richtgrößen für die Bremer Vertragsärzte vereinbart (plus 11,8 Prozent). Die Auswirkungen dieser Entwicklung auf die ärztlichen Heilmittelbudgets werden von der KV Bremen und den Krankenkassen intensiv geprüft.

Im Zuge neuer Rahmenverträge haben sich der GKV-Spitzenverband und Verbände der Heilmittelerbringer auch auf „Therapieberichte“ verständigt, die aber zu einer zusätzlichen Budgetbelastung und Mehrarbeit (separate schriftliche Anforderung) führen. Solche Berichte lehnt die KV grundsätzlich ab, da sie „Kosten von etwa 100 Euro auslösen, die dem Logopäden von der Kasse vergütet werden (bei KG: 55 Euro)“. Aufgrund der unübersichtlichen Vergütungssituation verzichtet die KV Bremen auf eine eigene Tabelle mit Heilmittelpreisen und verweist auf die GKV-Website.

Quelle: KV Bremen, landesrundsreiben, Ausgabe 6/2021 | kostenfreier Volltextzugriff

Hamburg: Sprachförderung oder Logopädie bei Kindern mit Sprachauffälligkeiten?

Zeigen Kinder sprachliche Auffälligkeiten, ist häufig keine Logopädie (Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie), sondern Sprachförderung vonnöten. Es sei wichtig, dass Eltern den Unterschied zwischen diesen Maßnahmen kennen, so die Kassenärztliche Vereinigung Hamburg (KVH). Denn häufig würden diese mit der Bitte für eine Logopädie-Verordnung an Praxen herantreten, wenn eigentlich eine Sprachförderung die passende Hilfe wäre.

Für eine Logopädie-Verordnung muss eine medizinische Indikation vorliegen. Ärzte müssen also eine krankhafte Störung des Sprechens oder der Sprachentwicklung diagnostizieren. Sprachförderung kommt zum Einsatz, wenn Kinder beispielsweise nicht ausreichende Deutschkenntnisse haben oder das Risiko einer Lese-Rechtschreibschwäche besteht. Es handelt sich dabei um eine pädagogische Förder-

HNO
4/2021

KV Hamburg
10/2021

KV Bremen
6/2021

Therapie Abstract

maßnahme, die Kinder dabei unterstützen soll, ihr Entwicklungspotenzial zu entfalten.

In einem Elternmerkblatt sind die Unterschiede erklärt: <https://tinyurl.com/35e39rkn>.

Quelle: KV Hamburg, KVH Journal, Ausgabe 10/2021 | 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 Vergleich mit dem Fachgruppendurchschnitt. Konkret bedeutet das: Ärzte, die deutlich über dem Durchschnitt liegen, müssen die Abweichung argumentieren bzw. erklären. Der Autor berichtet

Pädiatrie
2/2021

NeuroTransmitter
9/2021

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



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

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 Parkinson-Patienten zu verbessern, kommen u. a. videogestützte 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

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

*InFo Neurologie
+ Psychiatrie
9/2021*

*Oralprophylaxe
& Kinderzahnheilkunde,
1-2/2021*

*Zeitschrift für
Gerontologie und
Geriatrie
1/2021*

Nicht ohne meine

Wenn morgen die Praxis in Flammen steht, welches Therapiematerial würden Sie sich beim Hinauslaufen schnappen? Auf welches Hilfsmittel, welchen Alltagsgegenstand oder welches Spiel möchten Sie bei Ihrer Arbeit auf keinen Fall mehr verzichten – und warum? Ist das Therapiemittel so vielseitig einsetzbar, sprechen die Patienten besonders gut darauf an oder entlastet es Sie körperlich? Stellen Sie Ihren persönlichen Favoriten hier vor.

Galonska Hörboxen

Worum geht es?

Die Galonska Hörboxen sind Lernspielsammlungen. Ich nutze die Teile 1 – 3, „Von Hase und Igel“.

Wie sind Sie dazu gekommen?

Auf der Suche nach Material für Schulkinder (vor allem der Klassenstufen 1-4) ist mir zunächst eine dieser Boxen in die Hände gefallen. In der Praxis habe ich sie dann gleich mit dem nächsten Therapiekind ausprobiert und ausführlich getestet. Die Box kam so gut an, dass ich direkt alle weiteren Boxen bestellt habe.

Woraus besteht dieses Therapiematerial?

In erster Linie gibt es zu jedem Spiel einen Kartensatz. Ergänzt wird das Ganze durch Spielechips, Würfel, Spielpläne sowie einem Heft mit Aufgabenzetteln, Spielplänen und einer ausführlichen Anleitung mit mehreren Spielevarianten.

Wozu nutzen Sie die Hörboxen konkret?

Im Zentrum der drei Spielesammlungen steht das Thema „phonologische Bewusstheit und Hörverarbeitung“. Die drei Boxen bauen aufeinander auf und beinhalten Spiele für ein bis vier Mitspieler.

Ich verwende sie vor allem, um die Merkfähigkeit, Hörunterscheidung, die Silben-, Wort- und Satzgliederung sowie das Sinnverständnis und die Konzentration zu schulen.

Wie setzen Sie sie in der Arbeit ein? Für welche Patientengruppen sind sie geeignet?

Die Spiele richten sich in erster Linie an Kinder ab Vorschulalter bis zum Ende des Grundschulalters. Die meisten Kids sind begeistert und spielen die Spiele sehr gerne. Die Aufgabenkarten der Hörbox-Spiele können auch entsprechend der persönlichen Vorlieben eines Kindes gut in ein anderes Spiel integriert werden (etwa bei Lotti Karotti). Somit kann dieses Material sehr vielseitig (auch teilweise noch bei jugendlichen Patienten) angewendet werden.

Ich setze die Galonska Hörboxen bei Kindern mit einer Sprachentwicklungsstörung, einer Störung der phonologischen Bewusstheit und bei einer Dyslexie ein.

Laut Beschreibung sind sie übrigens auch für die Geriatrie geeignet. Das kann ich mir gut vorstellen, da das Material neutral gestaltet ist. Und es ist nicht erkennbar, ob es für Kinder oder Erwachsene gestaltet worden ist. Vielleicht werde ich das Material deshalb nach meiner Elternzeit einfach einmal an erwachsenen Patienten ausprobieren...

Warum sind diese Hörboxen Ihr Favorit?

Mit ihnen kann ich die in der Therapiestunde gestellten Aufgaben auch sehr gut für zu Hause als „Hausaufgabe“ mitgeben.

Vanessa Heinemann | Logopädin, Wetzlar-Dutenhofen ■ [uw]



... bunten Glassteine



Stellen Sie doch Ihren Favoriten bitte kurz vor!

In meiner täglichen Arbeit als Logopädin nutze ich sehr häufig bunte Glassteine. Sie haben meistens eine runde Form, einen Durchmesser von ca. zwei Zentimetern und sind in den unterschiedlichsten Farben zu bekommen. Für Patienten, die zum Beispiel motorisch beeinträchtigt sind, habe ich eine bunte Sammlung mit größeren Glassteinen.

Wie setzen Sie die Glassteine ein und bei welchen Patienten?

Das Schöne an diesem Therapiematerial ist, dass ich es für sämtliche Störungsbilder und alle Patientengruppen einsetzen kann. Langweilige und anstrengende Hörübungen bereiten auf einmal viel Freude, wenn der Betroffene mit einem Glasstein belohnt wird und damit Bilder gestalten kann.

Im Bereich Grammatik können die unterschiedlichsten Themen trainiert werden: Präpositionen, Fälle oder der Satzbau werden geübt, wenn wir Tiere mit den Glassteinen „füttern“ oder der Laster die Steine von A nach B fährt und der Patient sie neben, in oder auf eine Kiste legt. Die Steine können für Laute oder Silben stehen, sodass mit ihrer Hilfe das jeweilige Zielwort Laut für Laut oder Silbe für Silbe erarbeitet werden kann. Bei einer Übung verstecke ich die (Schatz-)Steine im Zimmer oder in einer Bohnen-

kiste. Für jeden gefundenen Schatz, den der Patient anschließend in eine Schatzkiste legt, wird ein Laut, eine Lautverbindung usw. gesprochen.

Warum sind die Glassteine Ihr persönlicher Favorit?

Ich arbeite sehr gerne mit den bunten Glassteinen, da sie universell einsetzbar sind. Mit ein wenig Fantasie lassen sich viele unterschiedliche Spielideen gestalten. Das wiederum regt die Fantasie und die Kreativität des Patienten an. In Zeiten von Corona ist besonders zu erwähnen, dass sich dieses Material gut reinigen lässt. Außerdem erlebe ich immer wieder, dass die Haptik für die Patienten sehr ansprechend ist: Das runde, glatte und kalte Glas in Kombination mit den verschiedenen Farben begeistert sehr. Es muss nicht immer teures, spezifisches Therapiematerial sein. Alltagsobjekte und einfache, gewöhnliche Gegenstände können wunderbar als Basismaterial für abwechslungsreiche und spannende Therapien genutzt werden

Marijke Thoma | Logopädin bei Friedehorst Teilhabe Leben, Bremen ■

[uw]

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!



Mit der Strickleiter gut aus dem Bett kommen

HILFSMITTEL | BETTEN-STRICKLEITER

Einsatz

Manchmal fehlen nur ein bisschen Unterstützung oder Gegenhalt, um den Betttransfer selbstständig zu schaffen. Die Betten-Strickleiter ist ein dezentes Hilfsmittel, das im richtigen Moment Halt gibt und damit das Hinlegen und Aufsetzen einfacher macht. Die Kraft aus den Armen hilft dann dabei, den schwachen Rumpf zu unterstützen.

Ausstattung

Die Betten-Strickleiter besteht aus vier Kunststoffspinnen, die an zwei Seilen aufgefädelt sind. Sie wird am Lattenrost befestigt, so gibt sie einen festen Halt beim Aus-dem-Bett-hangeln und beim langsamen Hinlegen.

Kosten

29 Euro

Bezugsquelle

Die Betten-Strickleiter wird frei verkäuflich im Internet und im Sanitätshaus angeboten.



Die Beine selbst in die Hand nehmen

HILFSMITTEL | BEINHEBEHILFE

Einsatz

Bei Schmerzen, Kraftlosigkeit und Bewegungseinschränkungen in den Beinen kann das Anheben des Beins auf das Bett oder ins Auto ein verzweifelter Kraftakt werden. Die Beinhebehilfe gibt hier Unterstützung am Fuß, und die Beinbewegung wird durch die Kraft der Arme unterstützt. So gelingt der Transfer ohne fremde Hilfe.

Ausstattung

Die Beinhebehilfe besteht aus einem Gurtband mit einer Schlaufe für den Fuß und einer für die Hand. Sie ist ungefähr einen Meter lang und lässt sich klein zusammenlegen, daher kann sie auch unterwegs immer dabei sein.

Kosten

23 Euro

Bezugsquelle

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



Einnahme verweigern zwecklos

HILFSMITTEL | MEDIZINLÖFFEL

Einsatz

Während bei der Medikamenteneinnahme für Erwachsene eher das Vergessen das Problem ist, stellt sich bei Kindern die Frage: Wie kommt die Medizin in den Mund, ohne auf dem Weg dahin schon verschüttet zu werden? Hier hilft die Medikamentenraupe, das ist ein spezieller Medizinlöffel. Die Medizin wartet im Rumpf der Raupe auf einen guten Moment und kann dem Kind dann entspannt verabreicht werden. Etwas größere Kinder können ihre Medizin mit der Raupe sogar selbst einnehmen.

Ausstattung

Der Löffel hat ein für Kinder entwickeltes Mundstück. Außerdem verfügt er über eine Messskala zum Dosieren, ist 14 Zentimeter lang und hat ein Fassungsvermögen von 10 Millilitern.

Kosten

Ab 12 Euro

Bezugsquelle

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



Sicher abgeschnitten

HILFSMITTEL | SCHNEIDEHILFE

Einsatz

Nicht nur Menschen mit eingeschränkter Handmotorik freuen sich über die Schneidehilfe. Denn damit haben rundes oder rutschiges Obst und Gemüse keine Chance zu entkommen und die Finger bleiben in sicherer Entfernung von der Messerklinge. Das Obst wird in die Schneidehilfe gelegt, danach wird das Messer in den Zwischenräumen angesetzt und die Lebensmittel werden gefahrlos geschnitten.

Ausstattung

Die Schneidehilfe besteht aus Kunststoff. Sie hat eine kammartige Halterung für die Lebensmittel und einen Griff, der auch bei eingeschränkter Handmotorik gut gehalten werden kann.

Kosten

8 Euro

Bezugsquelle

Schneidehilfen werden frei verkäuflich im Internet, im Sanitätshaus und im Einzelhandel 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

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 Orofaziale Funktionsstörung

Zahnärztliche Verordnung von Logopädie

Die überarbeitete Heilmittel-Richtlinie Zahnärzte (HeilM-RL ZÄ) gilt seit dem 01. Januar 2021 und regelt die Verordnung von Heilmitteln durch Vertragszahnärzte. Der dazugehörige Heilmittelkatalog Zahnärzte (HMK ZÄ) enthält die verordnungsfähigen physiotherapeutischen und logopädischen Maßnahmen.

Hinweis: Die gleichzeitige Verordnung (VO) von Maßnahmen beider Heilmittelbereiche ist bei entsprechender Indikation zulässig. Dann muss für jede VO ein separater VO-Vordruck verwendet werden.

- 1 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen**
Regulär muss die Behandlung innerhalb von 28 Kalendertagen beginnen. Besteht wie hier ein dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen nach Ausstellungsdatum, so muss dieser auf der VO angekreuzt werden.
- 2 Hausbesuch**
Sofern es medizinisch zwingend notwendig ist, kann die Therapie als Hausbesuch verordnet werden. Beim vorliegenden Beispiel ist dies nicht erforderlich.
- 3 Therapiebericht**
Nur wenn er auf der VO angekreuzt wird, erhält der verordnende Zahnarzt einen Bericht.

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

Die Schlucktherapie dient der Besserung oder der Normalisierung des Schluckakts in der oralen Phase des Schluckvorgangs sowie, falls erforderlich, der Erarbeitung von Kompensationsstrategien und der Ermöglichung der oralen Nahrungsaufnahme.

Zahnärztliche Verordnungsvordruck (VO) für Logopädie. Das Formular enthält Felder für Patientendaten (Name, Geburtsdatum), Kostenträgerinformationen (Krankenkasse, Kosten-Nr.), Vertragsdaten (Vertragszahnarzt-Nr., Datum) und eine Verordnungsbox. Darunter befinden sich drei nummerierte Indikatoren: 1. Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen (angekreuzt), 2. Hausbesuch (angekreuzt), 3. Therapiebericht (angekreuzt). Ein großer Bereich ist für die 'Verordnung nach Maßgabe des Kataloges' vorgesehen, unterteilt in 'Vorrangige Heilmittel' (KG, KG-ZNS-Kinder, KG-ZNS, MT, MLD 30, MLD 45) und 'Ergänzende Heilmittel' (Kälte, Wärme, Elektrostimulation, Elektrotherapie, Heißluft, Heiße Rolle, Ultraschall, Packungen). Ein Feld für 'Diagnose mit Leitsymptomatik' enthält den Text 'Orofaziale Funktionsstörung bei angeborener Habituelle Mundatmung, persistierendes Da...'. Ein Bereich für 'Weitere Hinweise' ist ebenfalls vorhanden. Am unteren Rand sind die 'Verordnungs-Nr. Z13' und das 'IK des Leistungserbringers' zu sehen.

Zahnärztliche Heilmittelverordnung

Sprech- und Sprachtherapie oder Schlucktherapie

4 Therapiedauer:

30 min. **5x**
 45 min. **5x**
 60 min. _____

Anzahl pro Woche
 --- ---
 1x 2x 3x **5**

Verordnungsmenge
 6

ggf. ergänzende Heilmittel

Anzahl pro Woche
 --- ---
 1x 2x 3x

Verordnungsmenge

Spezifizierung der Therapieziele

er cranio- und orofazialer Fehlbildung

umenlutschen

Angaben zur Blankoverordnung, etc.)

Zahnarztstempel / Unterschrift des Zahnarztes

4 Therapiedauer

Je nach medizinischer Indikation (konkretes Störungsbild) und Belastbarkeit des Patienten wird hier durch Ankreuzen der entsprechenden Minutenzahl die Therapiedauer pro Sitzung festgelegt.

Hinweis: Für die Sprech- und Sprachtherapie bzw. die Schlucktherapie können verschiedene Behandlungszeiten verordnet werden. Diese werden hinter der jeweiligen Therapiedauer angegeben (z. B. 30 min. 5x und 45 min. 5x). In diesem Fall muss die Summe dieser Verordnungsmenge mit der nachfolgenden Gesamtverordnungsmenge übereinstimmen. Wird nur eine Behandlungszeit verordnet, bleibt die Zeile für die anteilige Verordnungsmenge hinter der Behandlungszeit frei.

5 Anzahl pro Woche

Sie kann für das verordnete Heilmittel entweder mit einem Kreuz als Frequenz (z. B. 2x) oder mit zwei Kreuzen als Frequenzspanne (hier z. B. 1x-3x) angegeben werden.

6 Verordnungsmenge

Die Anzahl der Behandlungseinheiten darf die Höchstmenge pro VO gemäß HeilM-RL ZÄ nicht überschreiten (hier bis zu 10x).

7 Indikationsschlüssel

Bei der zahnärztlichen HeilM-VO wird üblicherweise die Indikationsgruppe (hier OFZ) als vollständiger Indikationsschlüssel angegeben.

8 ICD-10-Code

Die Felder für den ICD-10-Code bleiben bei der zahnärztlichen HeilM-VO frei.

8 Diagnose mit Leitsymptomatik, ggf. Befunde und Therapieziele

Die Diagnose wird mit Leitsymptomatik als Freitext angegeben. Gleiches gilt für therapierrelevante Befundergebnisse der Eingangsdiagnostik oder einer erneuten störungsbildabhängigen Befunderhebung. Therapieziele werden nur dann auf der VO angegeben, wenn sie sich nicht aus der Diagnose und Leitsymptomatik ergeben.

9 Weitere Hinweise (ggf. Angaben zu LHB, Blanko-VO, Doppelbehandlung)

Beim Vorliegen eines LHB kann dies hier entsprechend vermerkt werden. Gleiches soll zukünftig bei VO mit erweiterter Versorgungsverantwortung von Heilmittelerbringern (Blanko-VO) gelten.

In medizinisch begründeten Ausnahmefällen, wie z. B. bei der Indikationsgruppe OFZ, kann ein vorrangiges Heilmittel auch als zusammenhängende Behandlung (Doppelbehandlung) verordnet werden. Dadurch erhöht sich die gemäß HeilM-RL ZÄ zulässige Höchstmenge an Behandlungseinheiten pro VO sowie die orientierende Behandlungsmenge nicht. Sind also z. B. zehn Behandlungseinheiten angegeben, dürfen fünf Doppelbehandlungen à zwei Behandlungseinheiten durchgeführt werden. Sofern der verordnende Zahnarzt eine Doppelbehandlung wünscht, kann er dies ebenfalls hier als Freitext angeben. ■

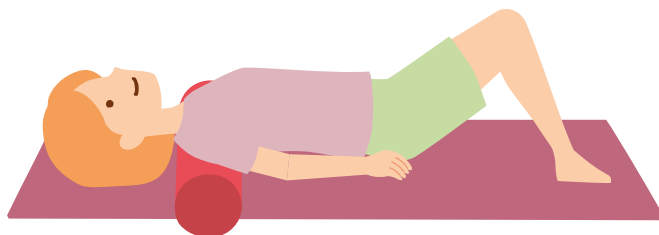
[bw, ds]

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]

