

up^{ergo}

04 | 2022



... 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], Katrin Schwabe-Fleitmann [ks], Rebecca Borschtschow [rb], Dimitri Schank [ds], Alexa Dillmann [ad], Carola Weyers [cw], Jenny Lazinka [jl], Dr. Rolf Eichinger, Laura Dana Wude [lw]

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 3
Erscheinungsweise monatlich

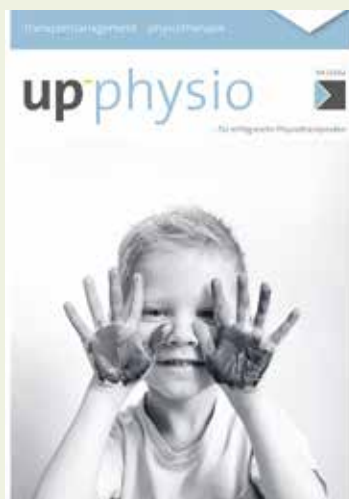
Druckauflage 1.000 Exemplare
Verbreitete Auflage 750 Exemplare
Druck Krögers Buch- und
Verlagsdruckerei GmbH

Bildnachweise
Arendt Schmolze [3], Dominik Pfau [7];
iStock: JNemchinova [Titel], howto-
goto [8], WestLight [10], Bledger [10],
agrobacter [11], Toru Kimura [11],
FatCamera [12], dvarg [13], ALEKSANDR
STRELNIKOV [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 Therapeu-
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** | Fröhlich in den April starten
- 04 **Therapie Abstract** | Ergotherapie in ärztlichen Fachzeitschriften
Aktuelle Meldungen
- 07 **Therapie-Sternstunden** | Furunkulose
Eine Therapie-Sternstunde von Dr. Rolf Eichinger
- 08 **Offene Rubrik** | Patientenleitfaden Long-/Post-COVID-Syndrom
Hilfe gegen ein neues Krankheitsbild
- 10 **Hilfsmittel Spezial** | 4 Lifehacks
Hosenträger, Tennis-, Igel- oder Golfball, Wasserflaschen,
Treppe
- 12 **Für Ihre Patienten** | Brustkrebs Deutschland e. V.
Diagnose Brustkrebs: Prognose Leben!
- 14 **Für Ihre Ärzte** | Demenz bei Alzheimer-Krankheit mit spätem Beginn
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie
- 16 **Aus der Praxis für die Praxis** | Fitte Füße für den langen Therapietag #02



In up_physio lesen Sie diesmal:

- Gute Mundhygiene kann in der Pflege nur im Team
gelingen
- WiDO-Heilmittelbericht: Rückgang von Heilmittel-
behandlungen im Jahr 2020
- Therapie-Sternstunden: Furunkulose
- Patientenleitfaden Long-/Post-COVID-Syndrom
- Hilfsmittel Spezial: Zahnbürste, Bücher,
Rasierschaum und Mülltüte,
Nylonstrumpfhose
- Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe
- Extrabudgetär verordnen: Lymphödem der oberen
und unteren Extremität(en), Stadium II
- Fitte Füße für den langen Therapietag #02

Fröhlich in den April starten



Liebe Ergotherapeuten,

den April starten wir in Deutschland üblicherweise mit einem Scherz – und das ist stark. Denn Lachen tut gut, reduziert Stress und belebt Körper und Geist. Das Kind auf dem Cover dieser Ausgabe macht es so wunderbar vor. Lachen hilft dabei, den Praxisalltag zu stemmen.

Ebenso hilfreich: die ermutigenden Impulse und Informationen in **up_therapiemanagement**. Seien Sie auf die spezielle Sternstunde gespannt, die ein Arzt wegen seiner Zusammenarbeit mit einer Heilmittelerbringerin erleben durfte. Oder nutzen Sie für Ihre Patienten Infos und Tipps aus der Patientenleitlinie Long-/Post-COVID-Syndrom, die Ihnen in der Offenen Rubrik vorgestellt wird.

Prima Ideen für ein Hausaufgabenprogramm liefern die Lifehacks: Alltagsgegenstände, mit denen Ihre Patienten zuhause trainieren können. Was mit Hosenträgern so alles geht... Machen Sie Ihre Patienten auch auf den Verein Brustkrebs Deutschland aufmerksam. Sie finden einiges über seine wichtige Arbeit unter Für Ihre Patienten.

Mit Know-how können Sie Ihre verordnenden Ärzte beim extrabudgetären Verordnen von Ergotherapie unterstützen, diesmal bei der Diagnose „Demenz bei Alzheimer Krankheit mit spätem Beginn“. Und wenn Sie wissen möchten, wie Sie Ihren müden Füßen Gutes tun – Sie erfahren es in diesem Heft.

Lassen Sie uns daran denken: Lachen verbindet! Schicken Sie doch einmal Ihr Team und Ihre Patienten mit einem Scherz in den April. Wir wünschen Ihnen viele fröhliche Momente im Praxisalltag!

Rebecca Borschtschow

Rebecca Borschtschow
Redakteurin



In up_logo lesen Sie diesmal:

- Bremen: Erhöhung der Heilmittel-Richtgrößen für 2021 und 2022
- Orthogeriatrische Patienten vor OP präoperativ vorbereiten
- Therapie-Sternstunden: Furunkulose
- Patientenleitfaden Long-/Post-COVID-Syndrom
- Hilfsmittel: Gartenschlauch, Linsen, Erbsen, Reis und Kirschkern, Toilettenpapierrolle, Luftballon
- Deutsche Krebshilfe
- Extrabudgetär verordnen: Diffuse Hirnsklerose
- Fitte Füße für den langen Therapietag #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

Ergotherapie Teil der Versorgung von Demenzpatienten

Bis zum Jahr 2050 soll laut der Deutschen Alzheimer Gesellschaft die Zahl der Demenzerkrankten in Deutschland von heute rund 1,6 Millionen auf 2,4 bis 2,6 Millionen steigen. Daher hat die Bundesregierung im Jahr 2020 die Nationale Demenzstrategie (NBS) verabschiedet. Deren Ziel ist, die Lebenssituation der Betroffenen und Angehörigen zu verbessern. In der Regel sind Hausärzte die ersten Ansprechpartner bei einem Verdacht auf eine Demenz. Ist die Erkrankung bereits diagnostiziert, spielen auch Ergotherapeuten im Alltag der Patienten eine wichtige Rolle.

Deutsches
Ärzteblatt
10.01.2022

Weiterhin benötigen die Demenzerkrankten ein funktionierendes soziales Umfeld, eine Tagespflege sowie ein niedrigschwelliges Angebot für körperliches Training. In der Nationalen Demenzstrategie heißt es: „Grundlage für die Verbesserung der medizinischen Versorgung von Menschen mit Demenz ist die funktionierende Vernetzung zwischen den beteiligten Akteuren.“

Der Pneumologe
21.1.2022

Quelle: F. Osterloh, Deutsches Ärzteblatt, veröffentlicht am 10.01.2022 | kostenfreier Volltextzugriff

WIdO-Heilmittelbericht: Rückgang von Heilmittelbehandlungen im Jahr 2020

Im Jahr 2020 wurden je 1.000 GKV-Versicherte 596 Heilmittelleistungen abgerechnet – und damit 5,2 Prozent weniger als im Vorjahr. Das geht aus dem Heilmittelbericht 2021/22 hervor, den das Wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) im Januar 2022 veröffentlicht hat. Der größte Einbruch bei den Behandlungen zeigte sich zu Beginn der Pandemie im zweiten Quartal 2020. Danach wurden „Nachhol-effekte“ deutlich und zum Jahresende normalisierte sich die Inanspruchnahme.

Ärztezeitung
27.01.2022

Besonders starke Rückgänge zeigten sich bei den ergotherapeutischen Behandlungen in der Altersgruppe der Fünf- bis Neunjährigen. Sie lagen 9,1 Prozent niedriger als die Durchschnittswerte der

Jahre 2017 bis 2019. Auch in der Physiotherapie waren die Kinder am stärksten betroffen. Bei den Fünf- bis Neunjährigen zeigte sich hier sogar ein Rückgang von zwölf Prozent. Bei den Sprachtherapien hingegen waren mit jeweils über 15 Prozent die Rückgänge bei den Menschen im Alter von 80 Jahren am stärksten.

Quelle: T. Ebert-Rall, Ärztezeitung, veröffentlicht am 27.01.2022 | kostenfreie Volltextzugriff

Internisten

Die pneumologische Frührehabilitation bezieht Therapeuten frühzeitig mit ein

Die pneumologische Frührehabilitation ist ein essentieller Bestandteil der Behandlung von Patienten, die nach schwerer akuter Erkrankung der Atmungsorgane längere Zeit invasiv beatmet wurden. Sie wird erst nach erfolgreichem Weaning eingesetzt. Parallel zur Beatmungsentwöhnung werden supportive Therapien eingesetzt, um die Beeinträchtigungen der Körperfunktionen zu reduzieren und die Alltagsfähigkeiten zu verbessern.

Durch die Intensivbehandlung kommt es u. a. zum Muskelabbau bis hin zur Muskelatrophie, neurogenen Schäden durch Immobilisation im Sinne einer Critical-Illness-Polyneuropathie, Sensibilitätsverlusten, Schluckstörungen aufgrund einer erforderlichen Trachealkanüle und oraler Nahrungskarenz oder zu vorübergehender Harn- und Stuhl-inkontinenz. Die Patienten erhalten wöchentlich durchschnittlich mindestens 15 Therapieeinheiten. Sowohl die Physio- wie auch die Ergotherapie verfolgen das Ziel, die Selbständigkeit und Mobilitätsfähigkeit zu verbessern. Die Logopädie soll eventuell auftretende Schluckstörungen, orale und pharyngeale Sensibilitätsstörungen oder Sprech- und Stimmstörungen behandeln und ihre Funktionen wiederherstellen.

Quelle: F. Elsholz, K.F. Rabe, Der Pneumologe, veröffentlicht am 21.1.2022 | + kostenpflichtiger Volltextzugriff

Kassenärztliche Vereinigungen

Bremen: Erhöhung der Heilmittel-Richtgrößen für 2021 und 2022

Die Heilmittel-Richtgrößen steigen 2022 für alle Fachgruppen um 7,23 Prozent. Darauf haben sich die Kassenärztliche Vereinigung Bremen und die Krankenkassen geeinigt. Sie reagieren damit auf die Preissteigerungen bei den Heilmitteln. Darüber hinaus wurde eine rückwirkende Erhöhung der Richtgrößen von knapp zwei Prozent für das Jahr 2021 vereinbart.

Bei den neuen Vereinbarungen wurde die bisherige Systematik der altersgestaffelten Richtgrößen beibehalten. Die neuen Richtgrößen werden der Bremer Prüfungsstelle Ärzte/Krankenkassen gemeldet. Die Praxen selbst müssen diesbezüglich nichts unternehmen. Weitere Informationen rund um das Thema Heilmittel finden sich auf der Webseite der KV Bremen unter www.kvhb.de/praxen/arzneimittel-co/heilmittel. Eine tabellarische Übersicht der neuen Heilmittel-Richtgrößen gibt es in der Januar-Ausgabe des landesrundschriftens der KV Bremen.

Quelle: KV Bremen, landesrundschrift, Ausgabe 1-2022 | kostenfreier Volltextzugriff

Sachsen: Heilmittelrichtgrößen für 2021 und 2022 vereinbart

Die Kassenärztliche Vereinigung Sachsen (KVS), die Landesverbände der Krankenkassen in Sachsen und der Verband der Ersatzkassen (vdek) haben die geltenden Richtgrößen für Heilmittel für 2021 und 2022 festgelegt. Für das Jahr 2021 steigt das Ausgabenvolumen um 10,88 Prozent. Als wesentlichen Grund dafür gibt die KVS die Preisentwicklung (+9,18 Prozent) bei den physiotherapeutischen Leistungen an. Für 2022 steigt das Ausgabenvolumen für Heilmittel um 4,85 Prozent.

Der auf Bundesebene ausgewiesene Preisfaktor von 2,84 Prozent rechnet dabei nur die bereits feststehenden Preisanpassungen (bis zum 30. September 2021) auf die Ausgabenvolumina nach § 84 SGB V an und ausdrücklich keine künftigen Preisveränderungen.

Die restliche Steigerung von 2,1 Prozent wird u. a. durch die zu erwartende Aufnahme der Nagelspangentherapie für Podologen in die Heilmittel-Richtlinie und die Erweiterung der Diagnoseliste über besondere Verordnungsbedarfe (Post-Covid-Syndrom) sowie die Aufnahme neuer Diagnosen in die Diagnoseliste des langfristigen Heilmittelbedarfs begründet.

Quelle: KV Sachsen, KVS Mitteilungen, Ausgabe 1-2022 | kostenfreier Volltextzugriff

Neurologen

S2e-Leitlinie: Frühzeitig Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie bei Akuttherapie des ischämischen Schlaganfalls

Die Autoren der S2e-Leitlinie „Akuttherapie des ischämischen Schlaganfalls“ empfehlen eine Behandlung aller akuten Schlaganfallpatienten auf einer Stroke-Unit. Dabei handelt es sich – nach dem Konzept der DGN – um Schlaganfallspezialstationen, die einem integrativen Behandlungskonzept der Schlaganfallpatienten im Akutstudium folgen. Bei medizinischem Bedarf erhalten die Patienten dort in kürzester Zeit Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie.

Um etwa Feinmotorikstörungen der Hand oder kognitive Einbußen durch gezieltes Training baldmöglichst zu verbessern, sollten Schlaganfallpatienten frühzeitig Ergotherapie erhalten, so die Leitlinien-Empfehlung. Auch sollte im Rahmen der Physiotherapie innerhalb von 48 Stunden mit der Mobilisierung („out-of-bed“-Aktivität) begonnen werden. Eine frühzeitige logopädische Evaluation und Behandlung wirkt sich positiv auf die Detektion einer Dysphagie aus.

Die neue S2e-Leitlinie stellt eine komplette Überarbeitung der bisherigen S1-Leitlinie aus 2012 sowie der 2015 publizierten Ergänzungen zu den Rekanalisationstherapien auf S2e-Niveau dar.

Quelle: P. Ringleb et al., DGNeurologie, Ausgabe 1/2022 | kostenpflichtiger Volltextzugriff

KV Bremen
1-2022

DGNeurologie
1/2022

KV Sachsen
1-2022

Orthopäden

Orthogeriatrische Patienten vor OP präoperativ vorbereiten

Der Orthopäde
20.01.2022

Aufgrund des demographischen Wandels der Gesellschaft rückt der Ausbau geriatricspezifischer Versorgungsstrukturen in Deutschland immer stärker in den Mittelpunkt des nationalen Gesundheitssystems. Die Orthogeriatric ist eine medizinische Spezialdisziplin, die sich auf die prästationäre, die stationäre und die poststationäre Phase stützt. Insbesondere muskuloskelettale Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates sollten bei älteren Patienten so früh wie möglich und adäquat behandelt werden. Es ist essentiell, orthogeriatrische Patienten im Vorfeld einer Operation präoperativ vorzubereiten und so das postoperative Outcome zu verbessern. Dazu gehört neben der ärztlichen Kooperation zwischen Orthopäde/Unfallchirurg und Geriater auch die Einbindung weiterer Fachdisziplinen wie Logopädie, Physio- und Ergotherapie – sowohl im stationären wie im ambulanten Bereich. Um eine bestmögliche Versorgung sicherzustellen, muss eine lückenlose Versorgung des Übergangs von der stationären Phase in die poststationäre Phase noch während des stationären Aufenthaltes des Patienten gewährleistet sein.

Quelle: H. Kohlhof et al., Der Orthopäde, veröffentlicht am 20.01.2022 | **+** kostenpflichtiger Volltextzugriff

Weitere Facharztgruppen

Gute Mundhygiene kann in der Pflege nur im Team gelingen

Die Mundgesundheit gehört für Menschen aller Altersstufen, die professionelle pflegerische Unterstützung brauchen, zur pflegerischen Grundversorgung. Ziel ist es, die Mundhygiene der betroffenen Personen zu verbessern beziehungsweise aufrecht zu erhalten, wie es der Expertenstandard „Förderung der Mundgesundheit in der Pflege“ empfiehlt. Dieser Expertenstandard wird derzeit in rund 30 Einrichtungen der stationären Altenhilfe, der ambulanten Pflege und der Krankenhausversorgung modellhaft implementiert.

Darin wird u. a. festgelegt, in welchen Fällen und Intervallen weitere Berufsgruppen bei der Förderung der Mundgesundheit hinzugezogen werden. Eine gute und förderliche Mundpflege kann laut Expertenstandard nur im Team gelingen. Dazu gehören neben Zahnärzten hauptsächlich Logopäden, Physio- und Ergotherapeuten. Die Aufgabe der Pflegefachkraft besteht darin, diese Berufsgruppen sinnvoll in die Versorgung des einzelnen Menschen mit Unterstützungsbedarf einzubinden und deren Einsatz zu koordinieren.

Quelle: B. Langner, Heilberufe, Ausgabe 2/2022 | **+** kostenpflichtiger Volltextzugriff



up⁻unternehmen praxis

TIPPS GEBEN AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Teilen Sie Ihr Wissen!
Geben Sie therapeutische Tipps – berufsübergreifend zum Wohlergehen Ihrer Kolleginnen und Kollegen! Was hilft im Alltag? Was kann jeder nebenbei oder zwischendurch regelmäßig umsetzen? Welche Anregungen geben Sie gern?

Schreiben Sie uns! Einfach E-Mail an redaktion@up-aktuell.de

up⁻therapie management

Erinnern Sie sich an die Therapiemomente, die Sie besonders berührt oder sogar nachhaltig geprägt haben? Ob als durchschlagender Erfolg, kreative Behandlungsidee oder erstaunliche Patienten-Entwicklung – Ihre persönlichen Highlights zeigen den enormen Wert von Heilmitteltherapie. Lassen Sie uns und Ihre Kollegen an Ihrer Sternstunde teilhaben! Denn Ihre Erlebnisse helfen, motivieren und inspirieren.

★ Die wütende Narbe

Eine Therapie-Sternstunde von Dr. Rolf Eichinger | Arzt für Allgemein-, Notfall-, Ernährungs- und Tauchmedizin sowie Chirotherapie

Im März 2020 kam ein damals dreißigjähriger, schlanker Mann in meine Sprechstunde, der seit fast drei Jahren stark unter einer anhaltenden intertriginösen Furunkulose (Hautausschlag) an den Oberschenkeln litt. Vor allem nach dem Fahrradfahren blühte die Haut auf, was für ihn als semiprofessionellem Radsportler sehr schlimm war. Mehrfach war es zu Abszessen gekommen, die herausgeschnitten wurden. Er war schon bei verschiedenen Ärzten, leider hatten alle Maßnahmen nichts nachhaltig gebracht. Neben wirt und wechselseitig auftretenden rezidivierenden Leistenbeschmerzen, die aber seinen Worten nach nicht gravierend waren, war er kerngesund.

Die körperliche Untersuchung erbrachte keinen neuen Befund, insbesondere die restliche Haut war absolut unauffällig. Es zeigten sich lediglich Blockaden mit Myogelosen auf Höhe C3 bis 5, Th 6 bis 8 und L1 bis 3, die sich chirotherapeutisch leicht behandeln ließen. Die Leistenbeschmerzen hatten also myofasziale Ursachen, wie sie bei Rennradfahrern häufig sind. In den Laborbefunden: keine Auffälligkeiten.

In der Annahme, es handle sich um eine funktionelle lokale Störung, behandelte ich zunächst lokal mit einer Harnstoffcreme. Zwei Wochen später war der Patient wieder bei mir. Er erzählte, dass es ihm nach seinem Besuch immer besser gegangen sei und die Creme toll gewirkt habe. Also fuhr er nach einigen Tagen Rad. Nach 130 Kilometern bemerkte er, wie sich seine Haut wieder entzündete. Bei der Untersuchung fand sich das gleiche Hautbild wie zu Beginn, außerdem klagte der Patient erneut über Leistenzwischen und hatte die gleichen Blockaden. Diesmal gab ich ein Antibiotikum und stellte ein Physiotherapiezept für drei Doppeltermine „manuelle Therapie“ aus.



Nach sechs Wochen kam der Patient abermals zu mir

Sowohl das Antibiotikum als auch die Physiotherapie hatten gut gewirkt, die Therapeutin löste jedes Mal die Blockaden. Nun waren seit der letzten Behandlung zwei Wochen vergangen, und die Haut war plötzlich wieder schlecht. Der myofasziale Hintergrund als Ursache war augenfällig: Die rezidivierenden Blockaden der hohen Lumbalsegmente mussten zu einer trophischen Hautstörung führen, die in Furunkeln mündete. Dass myofasziale Störungen häufig Organe angreifen, war mir klar, an der Haut hatte ich das aber so noch nie gesehen.

Ich rief deshalb die Physiotherapeutin an und fragte, ob sie in den Blockaden in den immer gleichen Segmenten eine Ursache sähe. Ich hatte schon nach den üblichen Auslösern wie Zahnherde oder Bruxismus geschaut, jedoch nichts Pathologisches gefunden.

Sie sagte mir, ihr sei eine Klavikulanarbe aufgefallen. Der Patient hatte sich vor drei Jahren bei einem Fahrradsturz eine Schlüsselbeinfraktur zugezogen, die mit einer Plattenosteotomie versorgt werden musste. Die Metallentfernung fand vor zwei Jahren statt, und die Narbe verursachte hin und wieder leichte Beschwerden. All das wusste ich nicht, denn der Patient hatte die Operation nie erwähnt. Die Therapeutin meinte, die Narbe würde die ganze rezidivierende myofasziale Störung unterhalten, was letztlich über die Myogelosen der hohen Lumbalsegmente die Furunkulose auslöse.

Seither unterspritze ich die Narbe alle vier Wochen mit einem Lokalanästhetikum, und der Patient macht nach langen Fahrradtrainings auf eigene Kosten manuelle Therapien bei besagter Physiotherapeutin. Wegen dieser Maßnahmen ist er seit Monaten völlig gesund.

An dieser Stelle ist Platz für Ihre Gedanken.

Welches Thema im Bereich Heilmitteltherapie liegt Ihnen am Herzen? Was inspiriert, motiviert, bewegt Sie. Erzählen Sie uns und Ihren Kollegen davon!

Heute: Patientenleitlinie Long-/Post-COVID-Syndrom

Als Therapeut leisten Sie jeden Tag einen wichtigen Beitrag zur Genesung Ihrer Patienten. Wenn Sie auch über die Therapie hinaus Akzente setzen, sorgen Sie dafür, dass dem Therapieerfolg nichts mehr im Weg steht. Denn häufig vergessen Ihre Patienten, auch außerhalb Ihrer Praxisräume an ihre Gesundheit zu denken. Hier erhalten Sie Hintergründe und Informationen, die Sie Ihren Patienten mit auf den Weg geben können.



Hilfe gegen ein neues Krankheitsbild

Nach einer Erkrankung an COVID-19 können neue Beschwerden auftreten, die wochen- oder sogar monatelang den Alltag der Betroffenen belasten. Je nach Dauer dieser Beschwerden klassifizieren Experten die Erkrankung als „Long-COVID“ (länger als vier Wochen nach Infektion) oder „Post-COVID“ (länger als 12 Wochen nach Infektion). Am häufigsten berichten Betroffene über Müdigkeit und schnelle Erschöpfung nach körperlicher und geistiger Anstrengung (Fatigue). Konzentrations- und Gedächtnisstörungen sowie Kopfschmerzen sind dabei keine Seltenheit. Beide Syndrome gehen mit einer verminderten Leistungsfähigkeit einher und schränken das familiäre und berufliche Leben erheblich ein.

Noch gibt es keine aussagekräftigen Studien, die vorhersehen, welche Menschen zur Risikogruppe gehören. Erste Studien weisen jedoch darauf hin, dass vor allem Asthmatiker, an Bluthochdruck Erkrankte, Diabetiker und Übergewichtige häufiger betroffen sind. Statistisch erkranken Kinder und Jugendliche seltener als Erwachsene und Frauen öfter als Männer. Am häufigsten ist die Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen betroffen.

Die Diagnose „Post-COVID-19-Zustand, nicht näher bezeichnet“ (U09.9) ist mittlerweile als Indikation anerkannt. Verordnet

Über welches Thema möchten Sie schreiben? Einfach per E-Mail an uns wenden an redaktion@up-aktuell.de

Nicht vergessen: Bammel unnötig, wir unterstützen Sie bei der Textarbeit.

der Arzt sie mit den physiotherapeutischen Diagnosegruppen WS oder AT bzw. den ergotherapeutischen Diagnosegruppen SB1, PS2 oder PS3, ist die Verordnung extrabudgetär und wird nicht in das Ausgabevolumen des Arztes hineingerechnet. So kann der Arzt von der Höchstmenge an Behandlungen je Verordnung abweichen und die Verordnung für einen Zeitraum von zwölf Wochen ausstellen. Außerdem kann er die orientierende Behandlungsmenge ignorieren, die im Heilmittelkatalog zu finden ist.

Verständliche Informationen für Erkrankte

Die Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) hat im Sommer 2021 die ärztliche Leitlinie „S-1-Leitlinie Post-COVID/Long-COVID“ veröffentlicht, um die Versorgung von Patienten mit Long-/Post-COVID-Syndrom (PCS) zu sichern. Kurz darauf haben sich Experten, Fachgesellschaften und Betroffene ehrenamtlich zusammengeschlossen, um eine sich darauf stützende Patientenleitlinie zu verfassen. Sie verfolgt das Ziel, Betroffenen einen Überblick über aktuelle Aspekte der Erkrankung zu geben und ein Ratgeber zu sein, wo Betroffene und deren Angehörige Hilfsangebote in Anspruch nehmen können. Auch Heilmitteltherapie spielt laut dem Expertenteam eine große Rolle während der Rehabilitation.

Das neue Coronavirus und die damit einhergehenden Symptome überfordern betroffene Patienten oft. Der richtige Weg in das Versorgungssystem erscheint wie eine unüberwindbare Aufgabe, da unklar ist, welche der verschiedenen Anlaufstellen zur Genesung infrage kommen. Hier können Sie als Heilmittelerbringer unterstützen. Weisen Sie Ihren Patienten auf die Leitlinie hin. So sorgen Sie dafür, dass Ihr Patient sich auch über die Therapie hinaus bei Ihnen gut aufgehoben fühlt. Die Patientenleitlinie wird ständig aktualisiert, sodass die Informationen immer auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand sind.

Heilmittel und das PCS

Das PCS-Krankheitsbild ist komplex. Bislang ist noch nicht durch Studien belegt, inwieweit das PCS selbst die Symptome hervorruft oder in welchem Maß das geschwächte Immunsystem für die Beschwerden verantwortlich ist. Der ganze Körper ist betroffen: Häufig berichten Erkrankte von Atemnot bei Belastung, Kopfschmerzen sowie Riech- und Schmeckstörungen. Depressive Verstimmungen, Angstzustände und Denkstörungen sind keine Seltenheit. Sogar auf neurologischer Ebene können Schäden entstehen, die Gefühlsstörungen, Missempfindungen, Muskelschwäche und Koordinationsstörungen hervorrufen können. Sie als Therapeut können einige dieser Beschwerden mildern oder heilen. Mit Atemtherapie, Krankengymnastik und manue-

ler Therapie stellen Physiotherapeuten Kraft, Ausdauer, Gehvermögen und Koordination wieder her. Ergotherapeuten verbessern die motorischen Arm- und Hand-Funktionen und ebnen den Weg in ein normales Leben, indem sie Alltagsaktivitäten und Hirnleistung trainieren. Logopäden helfen bei Problemen mit der Atmung, der Stimmgebung und Wortfindung. Wegen der Komplexität der Erkrankung ist es wichtig, dass alle Akteure im Versorgungssystem an einem Strang ziehen. Nur so ist gewährleistet, dass Sie den Patienten ganzheitlich und nicht nur auf der körperlichen Ebene helfen. ■

[ds]

Quelle: Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften e. V.

Unterstützung für die Selbsthilfe

Die Patientenleitlinie zum PCS enthält viele Informationen, die typische Fragen von Erkrankten beantworten. Der Fokus liegt darauf, Betroffene zu motivieren, sich aktiv an der eigenen Genesung zu beteiligen und den Blick nach vorne zu richten. Dazu gehören:

- **Hilfreiche Tipps**, mit denen Patienten Symptome im Alltag in Eigenregie bewältigen können. Sie finden beispielsweise Antworten auf Fragen wie „Haarausfall? Und jetzt?“ und „Wie erreiche ich die Berufsgenossenschaft zum Thema“.

- **Eine Liste mit Selbsthilfegruppen** in jedem Bundesland: Diese fangen nicht nur an PCS erkrankte Menschen auf, sondern behalten auch trauernde Angehörige von COVID-19-Verstorbenen oder durch die Pandemie vereinsamte Menschen im Blick.

- **Ein Wörterbuch** rundet die Leitlinie ab. Hier finden Patienten in verständlicher Sprache Erklärungen zu Begriffen, die im Rahmen der Erkrankung auftauchen.

Hilfsmittel Spezial – Lifehacks

Hilfsmittel sind eine gute Ergänzung Ihrer Therapie. Ob Trainingsgeräte, digitale Anwendungen oder Gegenstände für den alltäglichen Bedarf – sie alle unterstützen Ihre Patienten dabei, kleinere und größere Hürden zu meistern. An dieser Stelle finden Sie spannende Lifehacks. Erfahren Sie, welche Hilfsmittel Sie in der Praxis oder beim Patienten zuhause finden, die Ihre Übungen, die Videotherapie und das Hausaufgabenprogramm auf einfache Weise unterstützen.



Statt Halt gibt es Widerstand

ALLTAGSGEGENSTAND | HOSENTRÄGER

Lifhack

Sie sind nicht mehr so oft im Einsatz wie früher. Umso wahrscheinlicher ist es, dass sie unbenutzt in den Schubladen bei den Patienten schlummern und auf eine neue Aufgabe warten: die guten altbewährten Hosenträger. Wenn beim Hausbesuch kein Gymnastikband vorhanden ist, helfen die Hosenträger. Sie bestehen aus zwei miteinander verbundenen Gummiträgern, an deren Enden jeweils ein Befestigungsclip ist.

Therapieeinsatz

Viele Gymnastikband-Übungen lassen sich auch mit den Hosenträgern ausüben. Vorsicht mit den Metallclips!

Fundort

Hosenträger halten sich in Kleiderschränken, Schubladen oder im Stapel für die Altkleider auf.



Immer am Ball bleiben

ALLTAGSGEGENSTAND | TENNIS-, IGEL- ODER GOLFBALL

Lifhack

Diese handlichen festen Bälle können, entgegen ihren sonstigen Einsatzgebieten, in Kombination mit einer Wand oder dem Fußboden wahre Wunder bei punktuellen Schmerzen bewirken.

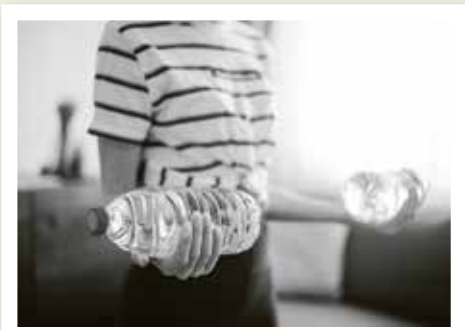
Therapieeinsatz

Der Ball wird auf den Boden gelegt und der Patient platziert die schmerzende Stelle darauf. Durch das Körpergewicht und den Gegendruck vom Fußboden löst der Ball einen punktuellen Druck auf den Triggerpunkt am Körper aus. Dieser Druck wirkt sich schmerzlindernd auf den Schmerz aus.

Fundort

Diese Bälle befinden sich in Spielzeugkisten, Schubladen und Kellerregalen oder liegen im Garten herum. Sie fallen einem meistens in die Hände, wenn man keine Verwendung für sie hat und verstecken sich in der letzten Ecke, wenn man sie sucht.

LIFEHACK



Krafttraining mit Wasser

ALLTAGSGEGENSTAND | WASSERFLASCHEN 0,5 BIS 2 LITER

Lifehack

Wie schwer eine Kiste Wasser beim Tragen in die Wohnung ist, weiß jeder. Warum also nicht einzelne Wasserflaschen als Hantelersatz benutzen? Damit kein Unglück passiert, sollten bei den Übungen Kunststoffflaschen verwendet werden.

Therapieeinsatz

Je nach gewünschtem Gewicht befüllt der Trainierende die Flasche ganz oder nur zum Teil mit Wasser. Durch ihre meistens ergonomische Form lässt sie sich gut greifen. Neben dem Krafttraining können Flaschen auch für eine Traktionsbehandlung zum Beispiel am Schultergelenk benutzt werden. Dafür die Flaschen einfach in eine Einkaufstasche legen, das Ganze greifen und damit Pendelübungen mit dem Arm ausführen.

Fundort

Wasserflaschen sind in fast jedem Raum einer Wohnung zu finden und sofort einsatzbereit.



Hier geht es aufs Treppchen

ALLTAGSGEGENSTAND | TREPPENSTUFE

Lifehack

Treppentufen und das dazugehörige Geländer können als Trainingsgerät genutzt werden. Das Treppengeländer gibt dem Patienten bei Koordinations- und Gleichgewichtsübungen wenn nötig Halt.

Therapieeinsatz

Die Treppe fungiert als Stepper oder Sprossenwand. Je sicherer der Patient ist, umso freier kann er sich an der Stufe bewegen. Ist er unsicher, nimmt er das Treppengeländer als unterstützende Hilfe zur Hand. Außerdem darf das Treppensteigen in keiner Gangschule fehlen, denn auch das ist eine geeignete Trainingsmethode, die Koordination, Kraft und Ausdauer fördert.

Fundort

Treppentufen sind in vielen Häusern und Gärten.

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.

Brustkrebs Deutschland

Diagnose Brustkrebs: Prognose Leben!

Brustkrebs zählt zu den verbreitetsten Krebsarten in den Industrieländern. In Deutschland erkranken ungefähr elf Prozent aller Frauen bis zum 80. Lebensjahr daran. Jährlich gibt es etwa 69.000 neue Fälle. Dieser Krebs tritt eher bei Älteren auf, jedoch können auch Frauen vor den Wechseljahren erkranken: 25 Prozent der Betroffenen sind jünger als 50 Jahre. Bei Frauen im Alter von 35 bis 55 Jahren ist Brustkrebs die häufigste Erkrankung.

In den meisten Fällen tritt dieser Krebs sporadisch auf, bei etwa 15 bis 20 Prozent handelt es sich allerdings Schätzungen zufolge um eine erblich familiäre Erkrankung. Verwandte mit Brust- und/oder Eierstockkrebs, aber auch Krebserkrankungen bei männlichen Familienmitgliedern können auf eine erblich bedingte Brustkrebserkrankung hinweisen.

Fest steht: Je früher Brustkrebs entdeckt wird, desto weniger Eingriffe sind nötig und desto größer sind die Heilungschancen.

Nicht den Mut verlieren

Die eigene Brustkrebserkrankung war für Renate Haidinger der Anlass, 2003 **Brustkrebs Deutschland (BKD)** zu gründen. Der Verein möchte die Prävention und Früherkennung von Brustkrebs fördern, Tabus zu diesem Thema abbauen sowie Ärzte, Betroffene und deren Familien informieren und unterstützen. So versteht sich der **BKD** als Informationsplattform, die auch über Behandlungsmethoden aufklärt und Einfluss auf die Gesundheitspolitik nimmt. Hauptziel ist, das Leben von Brustkrebspatienten nachhaltig zu verbessern. Dafür unterstützt Brustkrebs Deutschland unabhängige Forschungsvorhaben.

Dem Verein steht ein Beirat mit über 40 Spezialisten aus den Bereichen Grundlagenforschung, Diagnostik, Pathologie, Operation, Bestrahlung, Systemtherapie, Endokrinologie/Knochengesundheit, physikalische Medizin, Psycho-Onkologie, genetischer und familiärer Brustkrebs zur Seite.

Patienten zu informieren, rettet Leben

Auf der Webseite des **BKD** erfahren Betroffene, Angehörige, Ärzte und Interessierte die neuesten Erkenntnisse zum Thema Brustkrebs. Informationsmaterial steht kostenfrei als Download zur Verfügung oder kann bestellt werden, beispielsweise Flyer zu Hilfsmitteln, Bewegung und Haarverlust. Anleitungen dazu, wie ein Befund zu verstehen ist oder wie man Augenbrauen nachzeichnet, helfen Betroffenen ebenso wie die Tipps, um die Nebenwirkungen einer Chemotherapie aufzufangen.

Hinweise zu Prävention und Früherkennung, aber auch Alltagstipps für Betroffene, zum Beispiel zu den Themen Umgang mit Vollmachten und Patientenrechte, vermitteln weiteres Wissen. Im Tipp der Woche geht es um Aspekte wie Achtsamkeit,



Ernährung oder Erstattung von Taxifahrten zur Chemotherapie. Trainingsvideos sollen Krebspatienten aktivieren und zu Bewegung motivieren. Andere Videos klären darüber auf, was Betroffene in Bezug auf Covid-19 beachten müssen. Listen mit zertifizierten Brustzentren, Netzwerken und Anlaufstellen – speziell auch für Männer mit Brustkrebs – helfen bei der Suche nach passenden Ansprechpartnern.

Kräfte sammeln und wirksam einsetzen

Da gemeinsames Lachen verbindet, die Lebensfreude steigert, Stress reduziert, das Immunsystem stärkt sowie Körper und Geist belebt, ist der kostenfreie Online-Lachyoga-Kurs nennenswert. Er findet am ersten und dritten Montag eines Monats von 10.00 bis 10.30 Uhr statt. Ebenfalls kostenfrei wird der Online-Kurs Seelenzeit-Yoga angeboten.

Am kostenlosen **Brustkrebstelefon** berät **Brustkrebs Deutschland Betroffene und Angehörige**. **Montags findet von 17:30 bis 19:00 Uhr** die kostenfreie ärztliche Telefonsprechstunde statt – die Termine dazu sind online abrufbar.

Perückenaktion und Wohlfühlpäckchen

Der Verein versorgt im Rahmen einer Aktion bedürftige Patienten im In- und Ausland unter anderem mit Perücken, Prothesen und Kopfbedeckungen. Eine weitere besondere Idee sind die Wohlfühlpäckchen, die Erkrankte kostenfrei beim **BKD** bestellen können. Jedes Päckchen beinhaltet Informationsmaterial und einige Kleinigkeiten für das Wohlbefinden. Vor allem aber können es Betroffene selbst gestalten und mit Dingen füllen, die sie mögen, zum Beispiel mit Musik, Fotos und Düften. Geht es der Brustkrebspatientin einmal nicht gut, darf sie das Päckchen öffnen – der wunderbare Inhalt hilft. An Kliniken und Praxen verschickt der Verein ein Ansichtsexemplar und Bestellkarten. Der Versand eines Päckchens kann bis zu acht Wochen dauern.

■ Brustkrebsmonat Oktober

1985 wurde der internationale Brustkrebsmonat, der am 1. Oktober mit dem Weltbrustkrebstag startet, von der American Cancer Society initiiert. Seitdem verbreitet er sich weltweit und gibt jährlich Anlass, die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Brustkrebs in das öffentliche Bewusstsein zu rücken. Als Symbol für die Problematik von Brustkrebserkrankungen drückt die Rosa Schleife Solidarität mit betroffenen Frauen aus. ■ [rb]



Quelle: Brustkrebs Deutschland e. V.



B

Brustkrebs Deutschland e. V.

Lise-Meitner-Straße 7
85662 Hohenbrunn
Telefon 089 4161 9800
Brustkrebstelefon 0800 0 117 112

www.brustkrebsdeutschland.de



Anleitung für den Brust-Check

Für die Früherkennung wichtig: Mit dem Brust-Check lernen Frauen ihren Körper kennen und bemerken eventuelle Veränderungen. Er ersetzt nicht die ärztliche Untersuchung!

Zeitpunkt: an Tag 7 bis 10 nach Beginn der Regel oder an einem festen Tag im Monat
Position: im Stehen und im Liegen

1. Mit hängenden Armen vor den Spiegel stellen und Brüste betrachten: Größe, Form- und Hautveränderungen, Vorwölbungen und Einziehung(en) der Haut oder Brustwarze.
2. Arme links und rechts in die Taille stützen und auf Veränderungen achten.
3. Arme über und hinter den Kopf heben und Körper prüfen.
4. Mit den mittleren Fingern Achselhöhle der gegenüberliegenden Seite auf Veränderungen abtasten.
5. Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger drücken: Tritt Flüssigkeit aus? Wenn ja, in welcher Farbe?
6. Gesamte Brust systematisch abtasten mit den mittleren drei Fingern – von links nach rechts und von oben nach unten.

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 Demenz bei Alzheimer-Krankheit, mit spätem Beginn

Extrabudgetäre Verordnung von Ergotherapie

F00.1 + PS4 = extrabudgetär →

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben für die Diagnose **Demenz bei Alzheimer-Krankheit, mit spätem Beginn** 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. F00.1) und einer der dort vereinbarten Diagnosegruppen (hier z. B. PS4). 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 **F00.1**. Der ICD-10-Klartext kann ergänzt (siehe Beispiel) oder durch einen Freitext ersetzt werden.

3 Diagnosegruppe

Gemäß Diagnoseliste kann Ergotherapie bei Patienten mit Demenz bei Alzheimer-Krankheit mit spätem Beginn ohne nähere Bezeichnung für die Diagnosegruppe **PS4** (siehe Beispiel) extrabudgetär verordnet werden.

4 Leitsymptomatik

Für eine vollständig ausgefüllte VO muss zusätzlich die verordnungsbe gründende 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, likely from a German health insurance system. The form is titled 'Behandlungsrelevante Diagnose(n)' and includes the following fields and information:

- Zuzahlungsfrei:** Krankenkasse bzw. Kostenträger
- Zuzahlungspflicht:** Name, Vorname des Versicherten: **Mustermann, Ulrich**
- Unfallfolgen:** (empty)
- BVG:** Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Betriebsstätten-Nr., Arzt-Nr., Datum
- 2. Behandlungsrelevante Diagnose(n) ICD-10 - Code:** **F00.1** and **Demenz bei Alzheimer-K**
- 3. Diagnosegruppe:** **PS4**
- 4. Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog:** **Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext)**
- 5. Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges:** **Hirnleistungstraining**
- 7. Therapiebericht:** **8. Hausbesuch:** ja nein
- 10. Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen:**
- 11. ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweise:** (empty)
- IK des Leistungserbringers:** (empty grid)

Alle Verordnungen finden Sie zum Download unter www.buchner.de/shop.

Kostenlos für up|plus- und up|Datenschutz-Kunden

5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

Je nach Diagnosegruppe (hier PS4) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln (hier z.B. Hirnleistungstraining) 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 1-3x wöchentlich ist der höchste Frequenzwert für die maximale Verordnungsmenge maßgeblich, also z. B. $36 \text{ (Menge)} / 3 \text{ (höchste Frequenz)} \leq 12$.

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. Beim vorliegenden Beispiel ist dies nicht erforderlich.

9 Therapiefrequenz

Sie kann entweder als Frequenz (z. B. 2x wöchentlich) oder als Frequenzspanne (hier z. B. 1-3x 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 > Klassifikationen > ICF) und/oder weitere Befunde, die für die Heilmitteltherapie relevant sind. ■ [cw, jl, ds]

Heilmittelverordnung 13

Physiotherapie

Podologische Therapie

Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie

Ergotherapie

Ernährungstherapie

1

Krankheit, mit spätem Beginn

a b c patientenindividuelle Leitsymptomatik

angeben)

6 Behandlungseinheiten

36

9 Therapiefrequenz 1-3x wöchentlich

Vertragsarztstempel / Unterschrift des Arztes

Muster 13 (10.2020)



Im Check: Fitte Füße für den langen Therapietag #02

Die Arbeit als Therapeut kann für den Körper eine einseitige Belastung werden. Die einen stehen stundenlang an der Therapiebank, die anderen sitzen während der Behandlung lange in derselben Position. Beides kann dazu führen, dass die Muskulatur der Waden und Füße ermüdet und schmerzt.

Doch so weit muss es nicht kommen! Mit ein paar Übungen und Tricks halten Sie Ihr Fundament topfit für den anspruchsvollen Therapietag.

Trainieren beim Therapieren

Führen Sie diese Übungen regelmäßig durch, um langfristige Erfolge zu erzielen.

- „Fuß-Push-ups“ funktionieren mit gesundem Schuhwerk gut und sind ein echtes Powertraining für die größeren Fußmuskeln. Stellen Sie sich dazu auf Ihren Vorfuß und Zehenbereich und drücken Sie sich für gut 30 Sekunden immer wieder leicht hoch. Dann senken Sie die Fußsohlen ab, entspannen einen Moment und wiederholen das Ganze.
- Die Übung „Treppensteher“ dehnt die Achillessehne, sichert die Flexibilität des komplexen Bandapparates des Fußes und beugt so typischen Schädigungen wie dem Fersensporn vor. Stellen Sie sich dazu mit den Vorfüßen auf eine Treppenstufe, sodass beide Fersen frei über die Kante ragen. Senken Sie langsam die Fersen so weit ab, wie es schmerzfrei geht. Dann bewegen Sie Ihre Ferse zurück in die Startposition und wiederholen die Übung.

Tipp: Schuhwerk wechseln

Beim Thema Schuhwerk ist es besonders wichtig, den Füßen in Länge und Breite genug Raum zu lassen und gleichzeitig Halt zu geben. Ist die Haltung im Schuh zu einseitig, wird die Fuß-Muskulatur nicht mehr gefordert. Sie wird müde und ruht sich auf der Entlastung aus. Darum ist es wichtig, gutes Schuhwerk in Halt und Stabilität zu variieren. Wechseln Sie also bei weniger Belastung ruhig Ihre Schuhe und tragen einige Stunden ein locker sitzendes Modell mit weicher Sohle.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Socken locker sitzen, sodass sie die Zehenstellung nicht beeinflussen. ■