

# up<sup>-</sup>logo

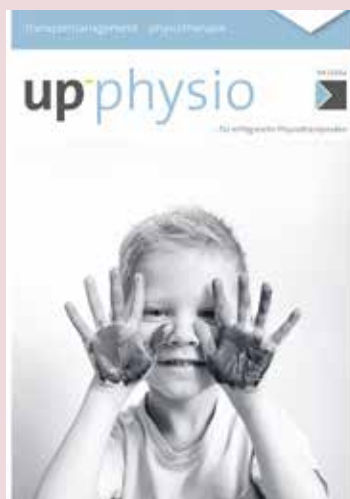
04 | 2022



... für erfolgreiche Logopäden



- 03 ..... **Editorial** | Fröhlich in den April starten
- 04 ..... **Therapie Abstract** | Logopädie 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  
Gartenschlauch, Linsen, Erbsen, Reis und Kirschkern, Toilettenpapierrolle,  
Luftballon
- 12 ..... **Für Ihre Patienten** | Deutsche Krebshilfe  
Gemeinsam gegen Krebs
- 14 ..... **Für Ihre Ärzte** | Diffuse Hirnsklerose  
Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Logopädie
- 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 Logopäden,

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 Lifestricks: Alltagsgegenstände, mit denen Ihre Patienten zuhause trainieren können. Was mit Toilettenpapierrollen so alles geht... Machen Sie Ihre Patienten auch auf die Deutsche Krebshilfe aufmerksam. Sie finden einiges über die wichtige Arbeit dieser Selbsthilfeorganisation unter Für Ihre Patienten.

Mit Know-how können Sie Ihre verordnenden Ärzte beim extrabudgetären Verordnen von Logopädie unterstützen, diesmal bei der Diagnose „Diffuse Hirnsklerose“. 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\_ergo lesen Sie diesmal:

- Ergotherapie Teil der Versorgung von Demenzpatienten
- Sachsen: Heilmittelrichtgrößen für 2021 und 2022 vereinbart
- Therapie-Sternstunden: Furunkulose
- Patientenleitfaden Long-/Post-COVID-Syndrom
- Hilfsmittel Spezial: Hosenträger, Tennis-, Igel- oder Golfball, Wasserflaschen, Treppenstufe
- Brustkrebs Deutschland e. V.
- Extrabudgetär verordnen: Demenz bei Alzheimer-Krankheit mit spätem Beginn
- Fitte Füße für den langen Therapietag #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

---

### WIdO-Heilmittelbericht: Rückgang von Heilmittelbehandlungen im Jahr 2020

Ärztezeitung  
27.01.2022

Im Jahr 2020 wurden je 1.000 GKV-Versichte 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 „Nachholeffekte“ deutlich und zum Jahresende normalisierte sich die Inanspruchnahme.

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

---

Der Pneumologe  
21.1.2022

## Hausärzte

---

### Behandlungsoptionen bei chronischem Husten sind Physiotherapie und Logopädie

Deutsches  
Ärzteblatt  
5/2022

Das Symptom Husten ist für fast jeden zehnten Besuch beim Hausarzt verantwortlich. Unterschieden wird zwischen akutem (bis acht Wochen Dauer) und chronischem Husten (länger als acht Wochen). Die genaue Abklärung des chronischen Hustens wird oft aufgrund zahlreicher Differenzialdiagnosen wie die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) bei Rauchern, das Asthma bronchiale oder der medikamentös verursachte Husten erschwert. Häufig werde

die Diagnose „ungeklärter oder therapierefraktärer Husten“ voreilig und ohne strukturiertes Vorgehen gestellt, so die Autoren.

Ein strukturiertes hausärztliches Vorgehen beschreibt die im Juni 2021 aktualisierte S3-Leitlinie „Akuter und chronischer Husten“. Nach einer umfassenden Anamnese und körperlichen Untersuchung umfassen die Behandlungsoptionen neben medikamentösen auch physiotherapeutische und logopädische Verfahren (Schwerpunkt Atemtherapie). Dabei werden nach Beratung und Edukation in zwei bis vier Sitzungen Übungen und Körperhaltungen trainiert, mit denen verstärkter Hustenreiz unterdrückt und Räusperzwang reduziert werden kann.

Quelle: K. Krüger et al., Deutsches Ärzteblatt, Ausgabe 5/2022 | + kostenpflichtiger 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 Stuhlinkontinenz. Die Patienten erhalten wöchentlich durchschnittlich mindestens 15 Therapieeinheiten. Sowohl die Physio- wie auch die Ergotherapie verfolgen das Ziel, die Selbständigkeit und Mobilisationsfähigkeit 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/arsneimittel-co/heilmittel](http://www.kvhb.de/praxen/arsneimittel-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-Co-vid-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.

Heilberufe  
2/2022

Insbesondere muskuloskeletale Erkrankungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates sollten bei älteren Patienten früh 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](mailto:redaktion@up-aktuell.de)

**up** therapie  
management

# Therapie-Sternstunden

---

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 unterspritzte 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.

## Offene Rubrik

---

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](mailto: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.

---



### Blubberblasen bringen's

ALLTAGSGEGENSTAND | GARTENSCHLAUCH

---

#### Lifehack

Wenn Probleme mit der Stimme wie Heiserkeit oder Erkältungsanzeichen auftauchen, hilft der Gartenschlauch. Ein 35 Zentimeter langes Stück mit einem Durchmesser von ungefähr einem Zentimeter kann einen professionellen LaxVox-Schlauch ersetzen.

#### Therapieeinsatz

Der Schlauch wird in eine Flasche gesteckt, die im unteren Drittel mit Wasser gefüllt ist. Für die Therapie nimmt der Patient den Schlauch in den Mund und atmet eine Minute lang auf ‚Uuuuu‘ aus. Dabei beginnt das Wasser in der Flasche zu blubbern. Nach der Übung ist die Stimme wieder weicher und der Hals-Rachenraum entspannter.

#### Fundort

Den Gartenschlauch besorgt man sich in diesem Fall am besten neu im Baumarkt. Die Wasserflasche befindet sich im Haushalt.



### Ene mene miste, es rappelt in der Kiste

ALLTAGSGEGENSTAND | LINSEN, ERBSEN, REIS UND KIRSCHKERNE

---

#### Lifehack

Hier geht es nicht um die Zutatenliste für ein leckeres Rezept, sondern um eine Möglichkeit, Sensibilität und Feinmotorik zu schulen. Getrocknete Linsen oder Erbsen, Reis oder Kirschkerne werden in eine Kiste gefüllt und dienen als Anreiz für Bewegungen von Händen und Fingern.

#### Therapieeinsatz

Die Kiste kann neben den oben genannten Zutaten zusätzlich mit kleinen Gegenständen wie Spielzeugautos oder Spieltieren gefüllt werden. So lassen sich in der Kiste kleine Suchspiele durchführen, bei denen erfühlt wird, um welchen Gegenstand es sich handelt. Die Kiste lädt aber auch ohne versteckte Dinge dazu ein, Hände und Finger darin zu bewegen.

#### Fundort

Eine Kiste findet sich bestimmt im Keller oder im Abstellraum. Sie sollte mindestens so groß sein wie ein Schuhkarton, besser noch größer. Getrocknete Hülsenfrüchte oder Reis warten im Vorratsschrank auf ihre neue Aufgabe.

# LIFEHACK



## Wenn die Fetzen fliegen

ALLTAGSGEGENSTAND | TOILETTPAPIERROLLE

### Lifhack

Eine Toilettenpapierrolle besteht gleich aus zwei tollen Therapiegegenständen: den einzelnen Toilettenpapierblättern und der Rolle, auf die sie gewickelt sind.

### Therapieeinsatz

Mit den Toilettenpapierblättern sind Pustespiele eine Leichtigkeit. Außerdem eignen sie sich für Greifübungen mit Händen und Füßen.

Die Rollen sind einfache Kegel, die man entweder mit einer anderen Toilettenpapierrolle oder einem Ball umkegeln kann. Wer mag, kann sie außerdem künstlerisch gestalten. Und mit aufgestapelten Rollen ist ein spezielles Dosenwerfen möglich.

### Fundort

Toilettenpapierrollen befinden sich meistens in der Nähe der Toilette, des Badezimmers und im Vorratsregal. Wer bei Freunden und Bekannten nach leeren Toilettenpapierrollen fragt, hat die Kegel für das Spiel schnell zusammen.



## Lässt das Training nicht platzen

ALLTAGSGEGENSTAND | LUFTBALLON

### Lifhack

Der Luftballon eignet sich für Patienten aller Altersklassen. Da er sich eher langsam bewegt und leicht ist, sind Übungen in Ruhe und ohne Verletzungsrisiko ausführbar. Trotzdem bringt der Ballon eine schöne Dynamik hinein. Das führt zu vielen Erfolgserlebnissen während der Therapie.

### Therapieeinsatz

Der Luftballon ist vielseitig einsetzbar. Muss er erst noch aufgeblasen werden, ist er ein gutes Hilfsmittel in der Atemtherapie. Mit Luft gefüllt eignet er sich für verschiedene Übungen, die Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit fördern.

### Fundort

In beinahe jedem Haushalt dürfte es eine Schublade geben, in der eine Tüte mit Luftballons auf ihren Einsatz wartet.

## 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 Krebshilfe

### Gemeinsam gegen Krebs

**Krebs ist in Deutschland eine weit verbreitete Krankheit: Jährlich erkranken etwa 510.000 Menschen. Auch wenn die Anzahl der Betroffenen steigt, haben sich die Heilungschancen dank Forschung und Medizin um ein Vielfaches verbessert. Während in den 1970er Jahren nur jeder vierte Erkrankte überlebte, kann heutzutage ungefähr die Hälfte aller Patienten geheilt werden.**

Die Entstehung von Krebs zeigt sich in einer Veränderung der Gene, die nicht mehr repariert werden kann. Die Reparatur-Funktion lässt mit zunehmendem Alter nach, deshalb erkranken Menschen durchschnittlich mit 69 Jahren an einer Krebsart. In den meisten Fällen entwickelt sich diese im Laufe des Lebens, nur bei fünf bis zehn Prozent ist sie ererbte. Zur Entstehung können beispielsweise UV-Strahlen, Tabakrauch, Chemikalien, chronische Infektionen, erhöhter Alkoholgenuß und eine ungesunde Lebensweise beitragen.

Zu den Organen, die am häufigsten betroffen sind, zählen Brust, Darm, Prostata, Lunge, Haut, Gebärmutterhals, Bauchspeicheldrüse, Eierstock und Speiseröhre. Eine häufig auftretende Krebsart ist die chronisch lymphatische Leukämie. Krebszellen können sich schnell verbreiten und sich in naheliegendes Gewebe einnisten. Das ist möglich, weil ihre Teilbarkeit unbegrenzt ist und sie sich in ihrem Wachstum nicht hemmen lassen. Somit können vom erkrankten Organ aus weitere Tumore, auch Metastasen genannt, entstehen.

Die Symptome für eine Krebserkrankung sind nicht immer eindeutig und können einzeln oder gemeinsam auftreten. Im fortgeschrittenen Stadium sind dies beispielsweise Schmerzen, allgemeine Schwäche, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen, Verstopfung oder Durchfall, Luftnot, Mundtrockenheit, Ängste und Depressionen.

#### Rückhalt für den Umgang mit Krebs

Die **Deutsche Krebshilfe** ist eine gemeinnützige Organisation, die Dr. Mildred Scheel 1974 gegründet hat. Ihr Fokus liegt auf der Forschung und der Aufklärung aller Krebsarten – wie sie entstehen und geheilt werden können. Außerdem unterstützt sie Erkrankte und deren Angehörige. Die Organisation fördert Forschungsprojekte im Bereich der Prävention, Früherkennung, Diagnose, Therapie, medizinischen Nachsorge und psychosozialen Versorgung sowie der Krebs-Selbsthilfe. Sie gehört zum wichtigsten privaten Geldgeber der deutschen Krebsforschung.

#### Helfen. Forschen. Informieren.

Die **Deutsche Krebshilfe** unterstützt die Errichtung von Kinderkrebszentren und Elternhäusern in Kliniknähe. Sie bietet regelmäßig Weiterbildungen für medizinisches Personal, Betroffene und Angehörige in der Dr. Mildred Scheel Akademie an, etwa zu Kommunikation, kreativen Therapieformen und zum Umgang



mit Trauer. Auf ihrer Webseite sind sämtliche psychosozialen Krebsberatungsstellen gelistet, ebenso gibt es einen Hinweis zu ihrem telefonischen Beratungsangebot INFONETZ KREBS. Auch die Selbsthilfegruppen, die die Organisation finanziell fördert, sind hier zu finden.

Ein Lexikon mit sämtlichen Begriffen, die im Zusammenhang mit Krebs stehen, bietet eine hilfreiche Übersicht. Die Organisation unterstützt mit einem Härtefonds Krebspatienten in unverschuldeter finanzieller Not. In ihrem Blog informiert sie nicht nur über Aktuelles aus der Forschung, sondern lässt auch Betroffene und Angehörige erzählen, wie sie mit der Erkrankung leben. In der Infothek können Broschüren und Flyer als PDF kostenfrei heruntergeladen oder bestellt werden. Diese informieren über Krebsrisiken, Krebsarten und einen gesunden Lebensstil. Es gibt außerdem ein Krebswörterbuch, einen Ratgeber für Angehörige und einen für die Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Patienten.

Die **Deutsche Krebshilfe** schafft neben neuen Beratungsstellen auch Vernetzungsmöglichkeiten in medizinischen Fachgebieten. So sollen etwa die onkologischen Spitzenzentren zu einem bereichsübergreifenden Austausch führen und Forschungsergebnisse schnellstmöglich zur Verbesserung der Lebensumstände von Patienten umsetzbar machen. Die Forschung wiederum soll Untersuchungen zur Krebsfrüherkennung weiterentwickeln und optimieren.

#### Was Krebspatienten zum Coronavirus wissen müssen

Wichtig ist, dass Arzttermine und das Impfangebot wahrgenommen werden. Die zugelassenen Impfstoffe gelten auch für Krebspatienten als sicher. Eine Impfung gegen Influenza und Pneumokokken kann sogar einer Erkrankung mit anderen Viren entgegenwirken. Grundsätzlich gilt, ärztliche Rücksprache zu halten.

#### ■ Weltkrebstag am 4. Februar

Der Weltkrebstag macht seit dem Jahr 2000 auf die Erkrankung und ihre Bekämpfung aufmerksam – durch Prävention und Möglichkeiten der Krebsfrüherkennung. Außerdem geht es um den aktuellen Stand von Diagnosen, Therapie und Nachsorge. Dafür darf jeder das kostenfreie Infomaterial der **Deutschen Krebshilfe** bestellen und verteilen. ■

[vr]

Quelle: Stiftung Deutsche Krebshilfe

## K

### Stiftung Deutsche Krebshilfe

Buschstraße 32  
53113 Bonn  
Telefon 0228 729 90-0  
Beratungshotline  
INFONETZ KREBS 0800 80 708 877

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



### Gesund leben – Krebsrisiko senken

Eine gesunde Lebensweise kann das Risiko verringern, an Krebs zu erkranken. Da Krebs unterschiedliche Ursachen hat, kann die Erkrankung nicht in jedem Fall vermieden werden. Die **Deutsche Krebshilfe** bietet Präventionsprojekte für Kinder an, um schon in frühen Jahren darauf aufmerksam zu machen, Rauchen und direktes Sonnenlicht zu meiden. Folgende Tipps sollen einer Krebserkrankung vorbeugen:

- Mindestens 30 Minuten am Tag bewegen
- Gewicht beachten und regulieren
- Gesund, frisch und regional ernähren
- Wenig oder keinen Alkohol trinken
- Krebsregende Stoffe wie Tabak nicht konsumieren
- UV-Schutz verwenden
- Stillen kann das Brustkrebsrisiko senken
- Hormontherapie bei Wechseljahresbeschwerden abwägen und bestenfalls nicht durchführen
- Impfungen für Kinder: Hepatitis-B, HPV
- Über Krebsfrüherkennungsuntersuchungen informieren und sie gegebenenfalls wahrnehmen

## 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 Diffuse Hirnsklerose Extrabudgetäre Verordnung von Logopädie

G37.0 + SC = extrabudgetär →

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV) und der GKV-Spitzenverband haben für die Diagnose **Diffuse Hirnsklerose** 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 mit Logopädie versorgt werden, ohne das Heilmittelbudget des Arztes zu belasten.

**Wichtig:** Voraussetzung ist die Angabe des ICD-10-Codes der Diagnoseliste (hier z. B. G37.0) und einer der dort vereinbarten Diagnosegruppen (hier z. B. SC). Nur dann werden die Kosten bei Wirtschaftlichkeitsprüfungen aus dem ärztlichen Verordnungsvolumen herausgerechnet.

- 1 Heilmittelbereich**  
Hier wird **Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie** 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 **G37.0**. Der ICD-10-Klartext kann ergänzt (siehe Beispiel) oder durch einen Freitext ersetzt werden.
- 3 Diagnosegruppe**  
Gemäß Diagnoseliste kann Logopädie bei diffuser Hirnsklerose für die Diagnosegruppe **SC** (siehe Beispiel), aber auch für **ST1, SP5** und **SP6** 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 **c**) 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 form with the following fields and content:

- Zuzahlungsfrei:** Krankenkasse bzw. Kostenträger
- Zuzahlungspflicht:** Name, Vorname des Versicherten: Musterfrau, Helene
- Unfallfolgen:** (empty)
- BVG:** Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Betriebsstätten-Nr., Arzt-Nr., Datum
- 2 Behandlungsrelevante Diagnose(n) ICD-10 - Code:** G37.0, Diffuse Hirnsklerose
- 3 Diagnosegruppe:** SC, Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog (partially visible)
- 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges Heilmittel:** Schlucktherapie-45
- 7 Therapiebericht:**  (checked)
- 8 Hausbesuch:**  ja  (checked)
- 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen:**  (empty)
- 11 ggf. Therapieziele / weitere med. Befunde und Hinweise:** (empty text area)
- IK des Leistungserbringers:** (grid of boxes)

Alle Verordnungen finden Sie zum Download unter [www.buchner.de/shop](http://www.buchner.de/shop).

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

**Heilmittelverordnung 13**

geb. am

atus

1

Physiotherapie

Podologische Therapie

Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie

Ergotherapie

Ernährungstherapie

a  b  c

patientenindividuelle Leitsymptomatik

ext 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 SC) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln ausgewählt werden (hier z. B. Schlucktherapie-45).

**Hinweis:** In der Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie können bis zu drei verschiedene Behandlungszeiten oder Einzel- und Gruppenbehandlungen miteinander kombiniert 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 VVB 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. Falls verordnete Behandlungseinheiten innerhalb des 12-Wochen-Zeitraums nicht vollständig erbracht wurden, behält die VO dennoch ihre Gültigkeit.

### 7 Therapiebericht

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

**Hinweis:** Logopädische 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. 1-2x wöchentlich) angegeben werden. Der HMK enthält je Diagnosegruppe Empfehlungen für den verordnenden Arzt, der in medizinisch begründeten Fällen ohne zusätzliche Dokumentation auf der VO davon abweichen kann.

### 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

Regulär muss die Behandlung innerhalb von 28 Kalendertagen beginnen. Besteht 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. ■ [cw, jl, ds]



## 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. ■