

# up<sup>o</sup>physio

04|2022



... für erfolgreiche Physiotherapeuten





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], Viola Richter [vr], 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](mailto:redaktion@up-aktuell.de)  
[www.up-aktuell.de](http://www.up-aktuell.de)



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

**Jahrgang** 3  
**Erscheinungsweise** monatlich

**Druckauflage** 2.500 Exemplare  
**Verbreitete Auflage** 2.250 Exemplare  
**Druck** Krögers Buch- und Verlagsdruckerei GmbH

**Bildnachweise**  
Arendt Schmolze [3], Dominik Pfau [7]; iStock: Tatyana Khanko [Titel], howtogo [8], Betka82 [10], Luliia Mikhalitskaia [10], Luminelmages [11], viperagg [11], klebercordeiro [12], ALEKSANDR STRELNIKOV [16]

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

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

- 03 ..... **Editorial** | Fröhlich in den April starten
- 04 ..... **Therapie Abstract** | Physiotherapie 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 Zahnbürste, Bücher, Rasierschaum und Mülltüte, Nylonstrumpfhose
- 12 ..... **Für Ihre Patienten** | Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe Der Herausforderung mit positiver Kraft begegnen
- 14 ..... **Für Ihre Ärzte** | Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en), Stadium II Ausfüllhilfe für die extrabudgetäre Verordnung von Physiotherapie
- 16 ..... **Aus der Praxis für die Praxis** | Fitte Füße für den langen Therapietag #02



### 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

### Fröhlich in den April starten



Liebe Physiotherapeuten,

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 Physiotherapeutin 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 Zahnbürsten so alles geht... Machen Sie Ihre Patienten auch auf den Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe aufmerksam. Sie finden einiges über seine wichtige Arbeit unter Für Ihre Patienten.

Mit Know-how können Sie Ihre verordnenden Ärzte beim extrabudgetären Verordnen von Physiotherapie unterstützen, diesmal bei der Diagnose „Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en) Stadium II“. 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 Physiotherapie. 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

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 „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

---

## Hausärzte

---

### Behandlungsoptionen bei chronischem Husten sind Physiotherapie und Logopädie

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

---

## 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](http://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, landesrundschriftens, Ausgabe 1-2022 | kostenfreier Volltextzugriff

---

ÄrzteZeitung  
27.01.2022

KV Bremen  
1-2022

Deutsches  
Ärzteblatt  
5/2022

### **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 Nagelspanntherapie 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

---

### **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

---

### **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 Schlaganfallstationen, 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 Sachsen  
1-2022**

**DGNeurologie  
1/2022**

**Der Pneumologe  
21.1.2022**

## 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 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<sup>+</sup> 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<sup>+</sup> 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 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.

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.

---



### Kleine Borsten mit großer Wirkung

ALLTAGSGEGENSTAND | ZAHNBÜRSTE

---

#### Lifehack

Zahnbürsten sind echte Multitalente. Neben ihrem Einsatz im Mund und als kleine Putzbürste helfen sie auch in der Therapie. Mit ihrem gut greifbaren Stiel und den kleinen Borsten kann sie nicht nur der Therapeut, sondern auch der Patient beim selbstständigen Üben gut nutzen.

#### Therapieeinsatz

Die kleinen Borsten eignen sich optimal, um Narbengewebe sanft zu mobilisieren. Außerdem ist die Zahnbürste bei Sensibilitätsstörungen prädestiniert dafür, sanfte Reize auf das Nervensystem auszuüben und die Nervenaktivität zu stimulieren.

#### Fundort

Zahnbürsten werden am besten frisch verpackt im Geschäft oder bei den Vorräten zuhause entdeckt.



### Lektüre mit Gewicht

ALLTAGSGEGENSTAND | BÜCHER

---

#### Lifehack

Jetzt kommen die alten Schinken aus dem Bücherregal wieder zum Einsatz. Finden sich keine Hanteln, kann auch das Gewicht von Büchern für Übungen genutzt werden. Je nach Dicke und Einband bieten sie sogar verschiedene Gewichtsklassen.

#### Therapieeinsatz

Bücher sind ideale Gewichte für Kräftigungsübungen von Armen und Beinen. Sind sie nicht handlich genug oder werden sie für Beinübungen benötigt, können sie einfach in eine Tasche gelegt werden und erhalten so einen Henkel.

#### Fundort

Bücher befinden sich oft in vielen Räumen. Vom Kochbuch über das Lexikon bis zum Kinderbuch eignen sich alle Bücher. Da sie in Größe und Gewicht variieren, gibt es bestimmt für jede Übung das passende Buch.

# LIFEHACK



## Mit Schaum spielen

ALLTAGSGEGENSTAND | RASIERSCHAUM UND MÜLLTÜTE

### Lifehack

Rasierschaum ist nicht nur etwas für Männer! Um die Sensibilität von Kindern mit Wahrnehmungsstörungen zu schulen, können mit dem Rasierschaum taktile Reize gesetzt werden.

### Therapieeinsatz

Eine Mülltüte wird als gleitfähige Unterlage mit Klebeband auf dem Tisch befestigt. Dann wird dem Kind der Rasierschaum zunächst auf die Finger, später auf die Hände und die Unterlage gegeben. Damit bekommt es neue Reize beim Bewegen von Händen und Fingern.

### Fundort

Rasierschaum gibt es gewöhnlich im Badezimmer, und die Mülltüten sind vermutlich in der Küche oder im Abstellraum.



## Schöne Beine und starke Muskeln

ALLTAGSGEGENSTAND | NYLONSTRUMPFHOSE

### Lifehack

Nylonstrumpfhosen machen nicht nur schöne Beine, sondern auch starke Muskeln. Hat sich die erste Laufmasche eingeschlichen, bekommt die Strumpfhose eine neue Aufgabe: Durch ihre Elastizität hat sie ähnliche Eigenschaften wie ein Gymnastikband und kann es bei dem Hausaufgabenprogramm ersetzen.

### Therapieeinsatz

Fast alle Gymnastikband-Übungen lassen sich auch mit Nylonstrumpfhosen ausüben. Übrigens: Je größer die DEN-Zahl der Strumpfhose, umso größer ist der Zugwiderstand.

### Fundort

Nylonstrumpfhosen befinden sich meistens in den Kleiderschränken von Frauen. Wenn sie eine Laufmasche haben, sind sie schnell auf dem Weg in den Mülleimer. Das ist der Zeitpunkt, sie vom Kleidungsstück zum Gymnastikgerät zu befördern. Das geht natürlich auch mit neuen Strumpfhosen.

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.

---

## Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe

### Der Herausforderung mit positiver Kraft begegnen

**Die bei Männern am häufigsten auftretende Krebsart ist Prostatakrebs mit etwa 65.000 Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland. Das mittlere Erkrankungsalter liegt derzeit bei 70 Jahren, nur selten erkranken Männer vor dem 50. Lebensjahr. Da etwa drei Viertel der Fälle in einem Anfangsstadium diagnostiziert werden, sind die Heilungschancen gut.**

Die Prostata liegt unter der Harnblase, umschließt die Harnröhre und grenzt an den Enddarm. In ihr entsteht ein Eiweiß, das prostataspezifische Antigen (PSA). Es ist im Blut messbar und kann bei einem erhöhten Wert auf Krebs hinweisen. Prostatazellen und ihre Krebszellen wachsen durch das Sexualhormon Testosteron. Wird das Hormon gesenkt, kann das das Wachstum verlangsamen.

Betroffene sind oft besorgt, eine Mitschuld an der Entstehung der Krebserkrankung zu tragen. Bisher ist unbekannt, ob eine bestimmte Lebensweise zu Prostatakrebs führt. Genetische Faktoren können eine Rolle spielen: Haben oder hatten nahe Verwandte diesen Krebs, besteht ein höheres Risiko für eine Erkrankung. Verschiedene Therapien und Rehabilitationsmaßnahmen kommen

bei der Behandlung zum Einsatz. Besonders in der Nachsorge hilft Physiotherapie bei Beschwerden wie Inkontinenz und Impotenz.

#### Mit Mut und Kraft Lebensqualität erhalten

Der Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe (BPS) wirkt unter der Schirmherrschaft der Deutschen Krebshilfe und ist Mitglied der europäischen Prostatakrebsvereinigung „Europa UOMO“. Er besteht seit 2000 und umfasst aktuell etwa 200 Selbsthilfegruppen. Damit ist er die größte Organisation im Bereich Prostatakrebs-Selbsthilfe in Europa. Seine Aufgabe ist es, Betroffene und deren Angehörige zu informieren und zu stärken. Im Vordergrund steht ein offener Umgang mit allen Problemen, die mit der Erkrankung zusammenhängen – ganz ohne Tabus.

#### Betroffene sind nicht allein

Auf der Webseite des Verbands bietet die interaktive Deutschland-Karte einen Überblick über alle Selbsthilfegruppen. So finden Betroffene schnell die nächstgelegene Gruppe. Diese zeigt ihnen durch den Austausch mit anderen Erkrankten, dass sie mit





P

ihren Beschwerden und Sorgen nicht allein sind. Hier können sie neue Kraft sammeln und einen besseren Umgang mit der Erkrankung lernen.

Der **BPS** informiert unter anderem zu Früherkennung, Diagnose und das Leben mit Prostatatakrebs, ebenso zu Behandlungsmöglichkeiten und Nachsorge. Seit 2002 erscheint das **BPS**-Magazin, alle Ausgaben sind online verfügbar. Broschüren beantworten Fragen beispielsweise zur Rehabilitation oder zu Anwendungsgebieten und Wirkstoffen von Medikamenten. Diese Materialien, sowie die von anderen Organisationen, können kostenfrei bestellt oder heruntergeladen werden. Qualifizierte Ärzte und Einrichtungen für die Therapie sind mit bereitgestellten Listen zu finden. Im Prostatatakrebs-Diskussionsforum haben Betroffene die Möglichkeit, sich mit anderen Erkrankten auszutauschen.

Alle Termine zu Veranstaltungen aus dem Bereich Urologie sind veröffentlicht, etwa zu einem Selbsthilfemanagementkurs und einem Tanzworkshop mit Vorträgen. Darüber hinaus bietet der **BPS** ein kostenloses Informations- und Weiterbildungsprogramm an, zum Beispiel zu Therapien beim fortgeschrittenen Prostatatakrebs. Hinweise zu Vorträgen anderer Anbieter sind ebenso zu finden wie **BPS**-Vorträge zu Themen wie Früherkennung und Behandlungsmethoden.

#### Weitreichender Einsatz

Zusätzlich gibt es Informationen zu rechtlichen Fragen und hilfreichen Ansprechpartnern. Die Arbeitskreise des **BPS**, etwa zu Patientenbeteiligung im Gesundheitswesen und zu Psychoonkologie, bearbeiten und diskutieren die vielen Aspekte von Prostatatakrebs. Mit dem gewonnenen Wissen unterstützen sie die Selbsthilfegruppen. Ein weiterer Arbeitskreis ist als Beratungshotline aktiv, hier stehen Prostatatakrebs-Erkrankte Betroffenen telefonisch zur Seite. Der Verband arbeitet außerdem intensiv in mehreren Gremien im Gemeinsamen Bundesausschuss mit.

Der **BPS** setzt sich stark für Hygienebehälter in Herrentoiletten ein, um Männern mit Harninkontinenz eine diskrete, sichere und hygienische Entsorgung von Vorlagen zu ermöglichen. Er geht das Tabuthema offensiv an, um die Öffentlichkeit aufmerksam zu machen – auch mit Infolyern und Aufklebern, die jeder kostenfrei bestellen kann.

#### ■ Europäischer Prostata-Tag am 15. September

Der Europäische Prostata-Tag findet seit 2005 jährlich statt und wird genutzt, um zu den Ursachen und Therapiemöglichkeiten von Prostatatakrebs zu informieren. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Früherkennung, da dieser Krebs im Frühstadium gute Behandlungschancen hat. ■ [vr]

**Quelle:** Bundesverband Prostatatakrebs Selbsthilfe e. V.

#### Bundesverband Prostatatakrebs Selbsthilfe e. V.

Thomas-Mann-Straße 40  
53111 Bonn  
Telefon 0228 33 889-500  
Beratungshotline 0800 7080 123  
Di, Mi und Do von 15:00 bis 18:00 Uhr

[www.prostatatakrebs-bps.de/](http://www.prostatatakrebs-bps.de/)



#### Fünf Tipps, wenn die Diagnose Krebs ist

**Neben der ärztlichen Betreuung und Behandlung ist es wichtig, dass der Betroffene auf sich Acht gibt, um mit der Diagnose besser zurechtzukommen.**

- **Mit gesunder Lebensweise Kraft tanken:**  
Ausgewogene Ernährung, wenig Alkohol und Nikotin, regelmäßige Bewegung.
- **Geduld mit sich selbst haben:**  
Dem Körper Zeit für Erholung geben, sich langsam an die neuen Umstände anpassen.
- **Austausch mit anderen:**  
Kann zu einer besseren Verarbeitung der Belastung beitragen – ob mit Ärzten, nahestehenden Personen oder einer Selbsthilfegruppe.
- **Familie, Freunde und Bekannte:**  
Soziale Kontakte aufrechterhalten, um einen starken Rückzug zu vermeiden. Dabei unbedingt mitteilen, was guttut und was nicht.
- **Arbeitsplatz:**  
Offenen Umgang mit Diagnose genau überlegen, es gibt keine Mitteilungspflicht gegenüber dem Arbeitgeber, jedoch ist mehr Verständnis möglich. Auf die eigene Belastungsgrenze achten.

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 Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en), Stadium II

## Extrabudgetäre Verordnung von Physiotherapie

189.01.9 + LY = extrabudgetär →

Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat die Diagnose **Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en), Stadium II** in die bundesweit geltende Diagnoseliste zum langfristigen Heilmittelbedarf (Anlage 2 zur Heilmittel-Richtlinie) aufgenommen. Sie enthält alle verordnungsfähigen ICD-10-Codes mit den jeweiligen Diagnosegruppen des Heilmittelkatalogs (HMK) für den langfristigen Heilmittelbedarf (LHB) nach § 32 Abs. 1a SGB V. Dadurch gelten Verordnungen (VO) ab der ersten VO als extrabudgetär und belasten nicht das ärztliche Heilmittelbudget. Ein Antrags- und Genehmigungsverfahren erfolgt hier nicht (§ 8 Abs. 2 HeilM-RL).

- 1 Heilmittelbereich**  
Hier wird **Physiotherapie** 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 **I89.01**. Der ICD-10-Klartext kann ergänzt (siehe Beispiel) oder durch einen Freitext ersetzt werden.
- 3 Diagnosegruppe**  
Gemäß Diagnoseliste kann Physiotherapie bei Patienten mit Lymphödem der oberen und unteren Extremität(en), Stadium II für die Diagnosegruppe **LY** (siehe Beispiel) verordnet werden.
- 4 Leitsymptomatik**  
Für eine vollständig ausgefüllte VO muss zusätzlich die verordnungsbegründende Leitsymptomatik (es können mehrere sein) gemäß HMK angegeben werden – entweder buchstabenkodiert (hier **a, b** und **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, Clara**
- Unfallfolgen:** (empty)
- BVG:** Kostenträgerkennung, Versicherten-Nr., Betriebsstätten-Nr., Arzt-Nr., Datum
- 2 Behandlungsrelevante Diagnose(n) ICD-10 - Code:** **I89.01** | **Lymphödem der oberen**
- 3 Diagnosegruppe:** **LY** | **Leitsymptomatik gemäß Heilmittelkatalog** (checked) | **Leitsymptomatik (patientenindividuelle Leitsymptomatik als Freitext)** (unchecked)
- 4 Leitsymptomatik:** (empty)
- 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges Heilmittel:** **MLD-30 + Kompressionsbandagierung**
- Ergänzendes Heilmittel:** **Übungsbehandlung**
- 7 Therapiebericht:** (checked)
- 8 Hausbesuch:** (unchecked) | **ja** (unchecked) | **x** (checked)
- 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen:** (checked)
- 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](http://www.buchner.de/shop).

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

### 5 Heilmittel nach Maßgabe des Kataloges

Je nach Diagnosegruppe (hier LY) kann aus den dort verordnungsfähigen Heilmitteln ausgewählt werden (hier z. B. MLD-30 + Kompressionsbandagierung).

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

### 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 LHB nach § 8 der HeilM-RL 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**. Die Höchstmenge des ergänzenden Heilmittels richtet sich nach den verordneten Behandlungseinheiten des vorrangigen Heilmittels.

**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.

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

### 10 Dringlicher Behandlungsbedarf innerhalb von 14 Tagen

Regulär muss die Behandlung innerhalb von 28 Kalendertagen beginnen. Besteht wie hier 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 teilhaberorientierte Therapieziele ([www.dimdi.de](http://www.dimdi.de) > Klassifikationen > ICF) und/oder weitere Befunde, die für die Heilmitteltherapie relevant sind. ■ [cw, jl, ds]

**Heilmittelverordnung 13**

geb. am:   Physiotherapie  
 Podologische Therapie  
 Stimm-, Sprech-, Sprach- und Schlucktherapie  
 Ergotherapie  
 Ernährungstherapie

und unteren Extremität(en), Stadium II

a  b  c  patientenindividuelle Leitsymptomatik

6 Behandlungseinheiten

24

9 Therapiefrequenz 1-2x 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. ■