

TIPP
Auch Elektrostimulation fördert Durchblutung, entspannt und kräftigt die Muskulatur

Therapien mit Wärme, Kälte, Ultraschall

Sanfte Impulse für den Körper

Physikalische Therapien nutzen gezielte Reize, um Durchblutung und Nervenfunktionen anzuregen. Ihr Einsatz reicht von Schmerztherapie bis zur Prävention und unterstützt die Regeneration des Körpers



Dr. med. Martin Rinio
Facharzt für Orthopädie
und Unfallchirurgie an
der Gelenk-Klinik
Gundelfingen

Wenn es um Beschwerden am Bewegungsapparat geht, müssen es nicht immer Schmerzmittel oder eine Operation sein. Physikalische Therapien aktivieren unseren Körper auf sanfte Weise. Sie umfassen Behandlungen wie Wärme-, Kälte- oder Lichttherapie, die mit physikalischen Reizen auf den Körper einwirken. Zudem lassen sich viele dieser Verfahren gut mit aktiven Maßnahmen wie Physiotherapie oder Bewegungstraining kombinieren. Was einzelne Methoden können und wann sie sinnvoll sind, erklärt Unfallchirurg Dr. Martin Rinio von der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Ultraschall

Sehnenscheidenentzündungen, Verspannungen oder Arthrose sind das Problem? Dann kann eine Ultraschall-Therapie die Beschwerden lindern. Der Schallkopf gibt mechanische Schwingungen ins Gewebe ab und kurbelt so die Gewebe-Selbstheilung an. Dies kann sich sogar positiv auf die Regeneration von Knochenbrüchen auswirken.

Stoßwellen-Therapie

Die mechanisch-akustischen Druckimpulse, die bei dieser Therapieform gesetzt werden, können Entzündungen lindern und schmerzhafte Ablagerungen an den Gelenken zerstören. Charakteristisch ist die Kombination aus schnellem Druckanstieg und kurzer Impulsdauer. Die Wellen durchdringen elastisches Gewebe wie Haut, Muskeln und Fett, ohne es zu verletzen. Ihre Energie setzen sie erst dann frei, wenn sie auf festen Widerstand, wie z. B. Verkalkungen, treffen. Deshalb ist diese Therapie eine bewährte OP-Alternative bei Kalkschulter und Nierensteinen. Laut Dr. Rinio ist sie „die bei weitem erfolgreichste nicht-operative Behandlungsmethode.“

Kältetherapien

Bei Entzündungen und akuten Verletzungen ist Kälte eine Wohltat. Als simple Kühlauflege leistet sie bei akuten Verletzungen gute Dienste, wirkt abschwellend und vertreibt Juckreiz. Als Ganzkörper-Anwendung kommen spezielle Kältekabinen (Kyrokammern) mit Extremtemperaturen von bis zu -170 Grad zum Einsatz. Durch die extreme Kälte wird die Freisetzung von entzündungsfördernden Stoffen verringert. Außerdem werden die Nervenenden betäubt und Schmerzen vorübergehend gemindert. Sie eignet

sich für die Behandlung von entzündlichen Gelenkerkrankungen (Rheuma) und chronischen Schmerzen. Auch bei Sportverletzungen kommt Kälte häufig zum Einsatz.

Tiefenwärme & Infrarotlicht

Egal ob Temperaturimpulse oder Schallwellen: Ein solches Reiz-Reaktions-Prinzip kann nach Gelenk- oder Wirbelsäulen-Eingriffen die Regeneration unterstützen. Es eignet sich zudem bei Verletzungen, Verschleißerkrankungen und rheumatischen Leiden. „Die richtige Methode auszuwählen und zu kombinieren, braucht spezielles Fachwissen“, betont der Medi-

ziner. „Tiefenwärme lindert etwa Schmerzen, steigert die Durchblutung, entspannt die Muskulatur, aktiviert den Stoffwechsel und hemmt Entzündungen.“ Eine Anwendung, zu der in der Gelenk-Klinik gern geraten wird: wassergefiltertes Infrarotlicht (wIRA). Bei gewöhnlichen Therapien (z. B. Wärmflasche, Heizkissen) kann es zu Verbrennungen kommen, bei wIRA ist

das nicht der Fall. Infrarotlicht erwärmt den Körper vor allem in den oberen Gewebeschichten: IR-A-Strahlung dringt von den Infrarotanteilen am tiefsten in das Gewebe ein. IR-B- und IR-C-Strahlung wird überwiegend oberflächlich absorbiert. Je nach Anwendung kann dies Beschwerden wie Schmerzen, Steifigkeit oder Muskelverspannungen  ergehend lindern.