

Das Posturomed – Ein neuer Ansatz in der posttraumatischen Rehabilitation der unteren Extremität

Michael Lierke (AG Sportphysiotherapie)

Der Behandlung von Verletzungen des Kniegelenkes kommt in der Physiotherapie ein großer Stellenwert zu. Bei Verletzungen des Kniegelenkes finden sich regelmäßig insbesondere Atrophien des M. vastus medialis, dessen Stabilisation in der Therapie ein besonderes Augenmerk gilt. Eine Befragung unter mehr als 250 Physiotherapeuten im Rahmen einer Fortbildungsveranstaltung ergab, dass die Vorgehensweisen hinsichtlich dieses Therapiezieles höchst unterschiedlich sind. Gezielt auf Möglichkeiten zur Verbesserung bzw. Wiederherstellung der Funktion des M. vastus medialis bei einem Patienten mit erlaubter Vollbelastung angesprochen, nannten über 94% der Befragten Übungen, bei denen sich der Patient im Liegen oder Sitzen auf der Therapieliege befindet und ein Widerstand über die Tibiakante oder den Fußrücken erfolgt. Am häufigsten wurden Beinhebeübungen gegen einen Widerstand Mittels Theraband genannt, gefolgt von manuellem Widerstand im Sinne von PNF, wobei die Ausführung zumeist mit gestrecktem Knie erfolgte. Stabilisationsübungen im Stehen, bzw. mit Bodenkontakt der Fußsohle wurden nur von 6% der Befragten genannt. Diese werden – wenn überhaupt – vielfach erst in einem sehr späteren Therapiestadium durchgeführt, selbst wenn die betroffenen Patienten zu diesem Zeitpunkt bereits seit längerer Zeit alltäglichen Belastungssituationen im Stehen ausgesetzt sind. Selbst Patienten, denen ärztlicherseits keinerlei Belastungsbeschränkungen auferlegt wurden, scheinen hierzulande überwiegend im Liegen oder Sitzen therapiert zu werden.

Angesichts der durch die Kostenträger zunehmend reglementierten Therapieumfänge und der durch Zwangsmaßnahmen der kassenärztlichen Vereinigungen in ihrer Verordnungsfreiheit eingeschränkten Ärzteschaft kommt einer möglichst effektiven Ausgestaltung physiotherapeutischer Behandlungsmaßnahmen eine immer größere Bedeutung zu. Dieser Vortrag soll aufzeigen, dass selbst Patienten, denen vom Arzt lediglich eine Teilbelastung freigegeben wurde, frühzeitig mit Stabilisationsübungen in alltagskonformen Ausgangsstellungen beginnen können. Eine schnellere Wiederherstellung der vollen Belastbarkeit und eine verbesserte sensomotorische Kontrolle über einen verletzten Körperabschnitt sollten das vorrangige Therapieziel sein.

Unter der Vielzahl in der Physiotherapie gebräuchlicher Übungsgeräte besitzt das Reha-Trainingsgerät „Posturomed“ in Deutschland den größten Bekanntheitsgrad und die weiteste Verbreitung. In der physiotherapeutischen Anwendung hat es sich seit Mitte der 90er Jahre insbesondere für die Verbesserung sensomotorischer Defizite etabliert. Hier soll jedoch aufgezeigt werden, dass sich das Posturomed über die weithin bekannten Anwendungsmöglichkeiten hinaus geradezu ideal zur frühfunktionellen muskulären Beinachsenstabilisation innerhalb geschlossener kinetischer Ketten (auch als „geschlossenes System“ bezeichnet) eignet. Mit geeigneten Hilfsmitteln können Patienten bereits in einer sehr frühen Therapiephase mit alltagskonformen Belastungssituationen konfrontiert werden, selbst wenn noch keine Vollbelastbarkeit ihrer Verletzung gegeben ist. Dies ermöglicht eine deutlich schnellere Wiederherstellung der allgemeinen Beinachsenstabilität, als mit weithin gebräuchlichen Therapieverfahren.

Eine Auswahl der mit dem Posturomed durchführbaren Stabilisationsübungen wird chronologisch aufeinander aufbauend am Beispiel einer Verletzung des Kniegelenkes vorgestellt. Auch Möglichkeiten der Stabilisation ohne dieses Trainingsgerät werden kurz angesprochen. Ergänzt wird dieser Vortrag durch einen Workshop der Arbeitsgemeinschaft Sportphysiotherapie, der es den Teilnehmern ermöglicht, praktische Erfahrungen mit den hier theoretisch vorgestellten Übungsansätzen zu gewinnen.

Literaturangaben:

Dirk Erhardt – Praxishandbuch Funktionelles Training, Thieme-Verlag, 2012

Michael Lierke – Posturomed in „Krankengymnastik“, Pflaum-Verlag, 1995