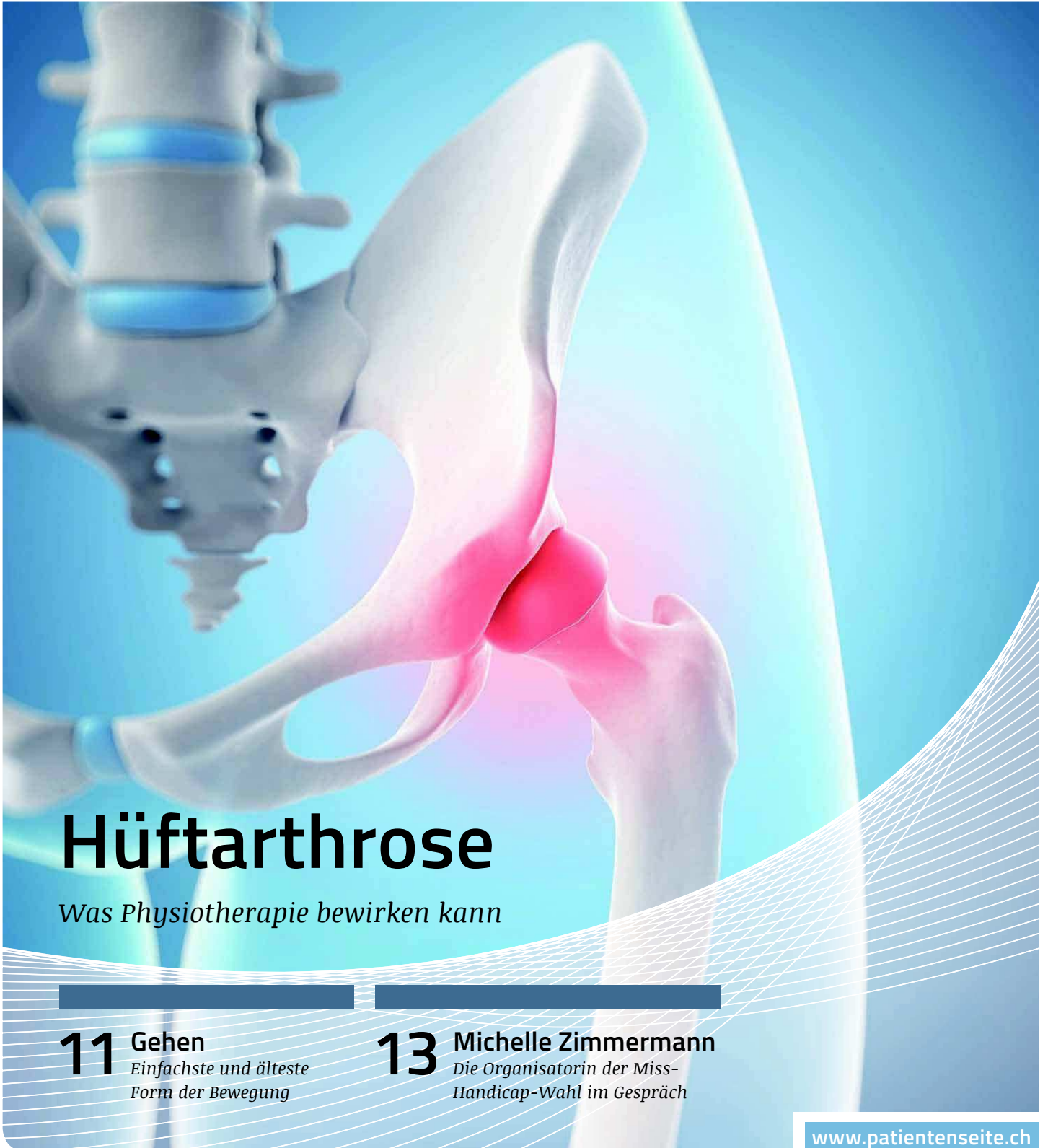




Hüftarthrose

Was Physiotherapie bewirken kann

11 Gehen
*Einfachste und älteste
Form der Bewegung*

13 Michelle Zimmermann
*Die Organisatorin der Miss-
Handicap-Wahl im Gespräch*

Natürlich schläft man am besten.



Von Metallen, Chemikalien und Kunststoffen sind wir bereits den ganzen Tag umgeben. In einem Bett haben sie nichts verloren. Aus diesem Grund fertigen wir das Hüsler Nest Original ausschliesslich aus natürlichen Materialien. Dabei geniessen die folgenden zwei Punkte absolute Priorität: Die umweltverträgliche Gewinnung der Rohstoffe und deren exzellente Qualität. Deshalb schlafen Sie in unserem bewährten Schlafsystem nicht nur optimal gestützt und aufgehoben, sondern auch im Einklang mit der Natur.

Finden Sie Ihren natürlichen Schlaf: www.huesler-nest.ch

HÜSLER NEST™

Das original Schweizer Naturbett.

Herzlich Willkommen

Sitzen Sie gerade im Wartezimmer einer Physiotherapie-Praxis? Wissen Sie schon, was Sie erwartet, oder haben Sie Ihre erste Behandlung noch vor sich? Vielleicht wurden Sie von Ihrem Arzt in die Therapie geschickt oder Sie haben von einer Bekannten gehört, dass die Physiotherapie ihr geholfen habe, und sich daher angemeldet? Wozu soll die Therapie gut sein? Was macht die Physiotherapeutin überhaupt? Das physiomagazin beleuchtet die vielfältigen Aspekte der Physiotherapie, liefert Antworten und vermittelt zudem Lust an der Bewegung.

physioswiss als Verband der Schweizer Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen sieht es als seine Aufgabe an, die Physiotherapie als zweite Säule der Medizin den Menschen, ob Patient oder nicht, näher zu bringen. Physiotherapie findet in Spitälern, Praxen und auch zuhause statt und ist so vielseitig, wie es Menschen und ihre Bedürfnisse auch sind. Das wollen wir Ihnen zeigen – einfach, verständlich, klar.

Wir freuen uns auf Sie!



P. Fankhauser

Pia Fankhauser
Vizepräsidentin physioswiss



HÜFTARTHROSE

Physiotherapie kann den Schmerz verringern und das Gelenk wieder beweglicher machen. Dies erhöht die Lebensqualität.

04

AUSDAUER

Die neuen Bewegungsempfehlungen auf einen Blick.

09

GEHEN



Mehr zu Fuss unterwegs zu sein ist die einfachste Möglichkeit, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen. Tipps und Tricks.

10

INTERVIEW



Michelle Zimmermann, die Gründerin und Organisatorin der Miss-/Mister-Handicap-Wahl, hat eine Plattform mit Glamour für Menschen mit Behinderungen geschaffen.

12

GESUNDHEITSWESEN

Taxpunktwertanpassung: eine unendliche Geschichte? Die Physiotherapeuten durften in ihrem langen Kampf für eine gerechte Entlohnung auch auf die Unterstützung der Patienten zählen.

16

KURZ NOTIERT

Mehr Physiotherapeuten sind gefragt – Erschöpfung bei Krebstherapien – Kreuzbandriss

18

GESUNDHEITSORGANISATION

Bewusst bewegt mit der Rheumaliga.

20



Am Anfang jeder Therapie stehen ein Befundgespräch (Anamnese) und eine körperliche Untersuchung.

Hüftarthrose – Therapieziel weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit

Das Wort «Arthrose» kennt fast jeder, doch was diese Gelenkerkrankung genau ist und was man dagegen tun kann, ist weniger bekannt. Josef Huber leidet an einer Hüftarthrose. Seine Ärztin hat ihm Physiotherapie verordnet.*

Sein Haar ist ergraut, traditionelles Hemd und eine Stoffhose. Josef Huber* (81) geht etwas nach vorne geneigt und hinkt ein wenig auf dem rechten Bein. Die grossen Hände zeigen mit ihren Schwielen, was sie über die Jahre geleistet haben. «Es ist leider nicht mehr wie früher», sagt der pensionierte Bauer, «nach einem bisschen Arbeit auf dem Hof gibt es nachher immer Schmerzen in der Hüfte». Ein verschmitztes Lächeln hat er sich über die Jahre bewahrt. Das zeigt er grosszügig, während er in der ersten Physiotherapiestunde sitzt und erzählt, wo sein Problem liegt. Josef Huber hat eine beginnende Arthrose, das heisst, er bekommt Schmerzen, wenn er das Hüftgelenk belastet. Dies ist bei ihm der Fall, wenn er auf dem Hof arbeitet und seine Tiere versorgt: «Meine Tiere sind mir das

Wichtigste im Leben. Hühner und Schafe habe ich noch daheim.»

Arthrose ist eine Abnutzung des Knorpels im Gelenk und kann jeden treffen, den einen früher, den anderen später. Josef Huber leidet an einer Arthrose im dritten Stadium (siehe Kasten 1), das bedeutet, dass die Beweglichkeit des Hüftgelenks eingeschränkt ist und die Hüftmuskeln und die Leiste schmerzen. «Das Socken Anziehen ist mühsam geworden», fügt Josef Huber hinzu.

Solide Muskeln schützen das Gelenk

In dieser Situation ist Physiotherapie das Wichtigste: Sie kann die Symptome der Arthrose behandeln, nämlich den Schmerz verringern und das Gelenk wieder beweglicher machen. Damit gelingt der Alltag wieder leichter. Dies erhöht

die Lebensqualität trotz der Arthrose, eine Hüftoperation wird möglicherweise gar nicht nötig. Falls es doch zur Operation kommt, so profitiert der Patient auch von der vorhergehenden Physiotherapie, weil die Muskulatur und die Strukturen rund um das Gelenk bestmöglich vorbereitet sind. Dies belegt eine neue Übersichtsstudie der Universität Heidelberg: Patienten, die vor einer Operation gezielte Übungen machten, konnten die Schmerzen verringern und erreichten eine bessere Beweglichkeit in der Hüfte nach der Operation als diejenigen Patienten, die keine Physiotherapie hatten vor der Operation.

Bei der Therapie ist besonderes Augenmerk auf die Hüftmuskulatur zu legen. Sie sollte ausgeglichen und gut gekräftigt werden. Josef Huber versteht das zuerst

* Name von der Redaktion geändert

nicht: Er arbeitet doch schon so viel, jetzt soll er auch noch zusätzliche Übungen machen? Es wird ihm erklärt, dass wenn die Muskeln das Hüftgelenk gut stützen (stabilisieren), so nutzt sich der Gelenkknorpel nicht weiter ab. Die Physiotherapeutin erklärt es ihm so: Ein Zelt steht stabil, wenn die Seile auf allen Seiten

mit zu wenig Spannung mit Übungen zu kräftigen.

Nach und nach wird das Gehen wieder sicherer

Josef Huber möchte auch gerne wieder ohne Schmerzen seine Socken anziehen. Dafür zeigt ihm seine Physiotherapeutin

Arthrose ist ein Verschleiss des Gelenkknorpels, der mit dem Alter kommt. Es ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Der Lebenswandel, Unfälle und gewisse Veranlagungen beeinflussen, wie früh der Verschleiss beginnt. Meist sind es die Hüften oder die Knie, die betroffen sind.

gleichmässig gespannt sind. Wenn es auf der einen Seite zu viel und auf der anderen Seite zu wenig Spannung hat, wird die Zeltstange schräg stehen und einseitig stärkerem Druck ausgesetzt sein. Also ist es wichtig, die Muskeln um das Gelenk, die zu viel Spannung haben, manuell zu lockern und diejenigen Muskeln

Lockerungs- und Dehnungsübungen, die er zuhause machen kann. Zum Beispiel soll er das Bein locker aus der Hüfte pendeln. In der Therapiesitzung selber macht sie zusätzlich manuelle Traktionen (sie übt gezielt Zug auf das Gelenk aus), die das Hüftgelenk entlasten. Nach ein paar Sitzungen sind die Schmerzen deutlich



1. Verkürzte Muskeln wie hier der Quadrizeps (vorderer Oberschenkelmuskel) werden gedehnt.
2. Die Beweglichkeit des Hüftgelenks wird verbessert, der Patient hilft mit.
3. Schmerzhaft verspannte Muskeln werden behandelt.

weniger geworden. Seine Physiotherapeutin geht dazu über, vermehrt kräftigende Übungen zu machen. Für zuhause bekommt Josef Huber zudem ein kleines Übungsprogramm zusammengestellt. Die Übungen sollen unter anderem seine seitlichen Hüftmuskeln stärken. Sie fallen ihm zwar sehr schwer, sie sind aber äusserst wichtig für ein stabiles Hüftgelenk. Auch für das Gleichgewicht ist eine Übung dabei. Nach und nach wird das Gehen stabiler und sicherer, er kann sich die Socken wieder viel besser anziehen. Josef Huber freut sich über die wiedergewonnene Lebensqualität.

Manchmal wird ein künstliches Hüftgelenk nötig

In einer der Physiotherapiesitzungen spricht Josef Huber das Thema Hüftoperation an. Die Vorstellung, operiert

zu werden, ist für ihn nicht besonders verlockend, denn er würde auf dem Hof fehlen. «Ob es dann nachher besser geht, ist ja auch nicht gesagt», meint er. Tatsache ist, dass er bisher nur nach schweren Belastungen Schmerzen bekommen hat. Einerseits kann in seiner Lage tatsächlich noch gewartet werden. Erst wenn ein Dauerschmerz auftritt oder die Einschränkung im Alltag für den Patienten nicht mehr tragbar sind und alle konservativen Massnahmen ausgeschöpft sind, ist aus physiotherapeutischer Sicht eine Operation die beste Option. Andererseits muss auch das Alter berücksichtigt werden. Jüngere Patienten vertragen eine Operation meist deutlich besser als Menschen mit einem Alter über 80 Jahre. Deshalb könnte ein Arzt in dieser Situation raten zu operieren, bevor Josef Huber in ein paar Jahren mehr Mühe

DIE VERSCHIEDENEN STADIEN EINER HÜFTARTHROSE

Stadium 1

In diesem Stadium gibt es keine Beschwerden. Meist ist es ein zufälliger Befund, wenn die Hüfte aus anderen Gründen geröntgt wird und dabei ein beginnender Knorpelschaden festgestellt wird.

Stadium 2

Meistens entstehen die ersten charakteristischen Schmerzen in der Leiste oder über dem Gesäss. Anfangs treten die Schmerzen nur nach körperlich schweren Belastungssituationen auf.

Stadium 3

In diesem Stadium bestehen ein Anlaufschmerz nach längerem Sitzen und eine vermehrte Bewegungseinschränkung. Meistens suchen die Patienten in diesem Stadium den Arzt auf, wenn sie etwa nur noch mit Mühe ihre Socken anziehen können. Im Röntgen zeigt sich hier, dass der Gelenkspalt verschmälert ist. Bis in dieses Stadium kann Physiotherapie Linderung bringen und das Fortschreiten der Arthrose verlangsamen.

Stadium 4

Es besteht ein Dauerschmerz in der Hüfte, der auch in Ruhephasen wie nachts nicht mehr nachlässt. Hier ist eine Operation mit Gelenkersatz zu empfehlen.

URSACHEN EINER HÜFTARTHROSE

Die Ursache einer Arthrose ist immer ein Verschleiss. Es sind vor allem Menschen über 70 Jahren betroffen. Tritt die Arthrose früher auf, gibt es dafür unterschiedliche Gründe. Faktoren, die Arthrose begünstigen:

- Abnutzung durch übermässige Beanspruchung, zum Beispiel durch Hochleistungssport, oder schwerste körperliche Arbeit oder auch durchgemachte Verletzungen im Hüftbereich (Unfall).
- Übergewicht kann frühzeitigen Verschleiss ebenso begünstigen.
- Hüftdysplasien (Hüftfehlstellungen): Diese sind von Geburt an angelegt. Dabei steht der Hüftkopf nicht richtig in der Hüftpfanne. Dadurch gibt es punktuell grössere Belastungen und damit auch Abnutzungen. Seit den 80er-Jahren werden alle Babys routinemässig mit dem Ultraschall untersucht. Wird eine Fehlstellung festgestellt, werden die Babys direkt mit Therapie versorgt, damit sich der Hüftkopf besser zentriert. Ältere Personen konnten noch nicht auf diese Weise untersucht werden. Unter ihnen gibt es viele, die erst durch eine beginnende Arthrose die Diagnose erhalten. Eine Hüftfehlstellung ist durch eine verminderte Beweglichkeit der Hüfte charakterisiert.



Kräftigung und Gleichgewichtsübungen verbessern das Gehen.

mit der Erholung nach einer Operation hätte. Die gute Nachricht ist, dass sich die Operationstechniken und die Narkose in den letzten Jahren verbessert haben, und so der Eingriff weniger belastend als früher ist.

Nach der Operation fängt die Physiotherapie wieder an

Bei Josef Huber würde man ein künstliches Gelenk einsetzen und danach wieder mit der Physiotherapie beginnen. Nach einer Operation fängt der Physiotherapeut zuerst an, die Beweglichkeit zu verbessern und mit dem Patienten zu besprechen, was er am Anfang machen darf und was nicht. Auch kann der Patient direkt mit einigen sanften Übungen beginnen und später die Kraft wieder trainieren. Josef Huber möchte mit einer Operation jedoch noch zuwarten. «Es geht schon wieder recht gut», sagt er bei seinem letzten Besuch in der Physiotherapie.



Alexa Oberson, Physiotherapeutin FH, arbeitet in der Physiotherapie physiocolor in Willisau.

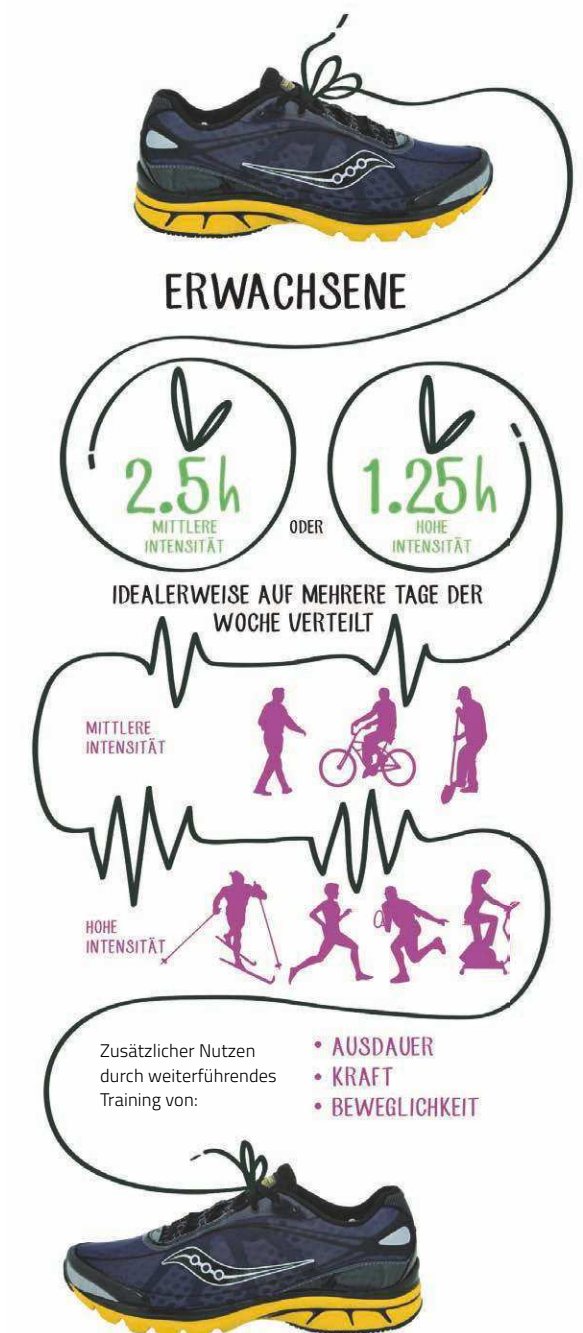
Ausdauer – schrittweise zu mehr Gesundheit

Bewegung tut dem Körper und der Psyche gut, wir wissen es alle. Dies gilt insbesondere für das Ausdauertraining, weil es den Kreislauf anregt und so alle Organe und Muskeln besser mit Sauerstoff und Energie versorgt.

Wie viel Bewegung braucht der Mensch, um gesund zu bleiben? Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse sagen, mindestens 2½ Stunden pro Woche, auf mehrere Tage verteilt. Das «Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz» verdeutlicht mit seinen aktuellen Empfehlungen, was dies für den Alltag bedeutet. Die Basis bilden 2½ Stunden Bewegung von mittlerer Intensität oder 1½ Stunden mit hoher Intensität, verteilt auf mehrere Tage in der Woche. Als mittlere Intensität gelten beispielsweise Gehen, Velofahren oder Gartenarbeiten, als hohe Intensität Joggen, sportliches Velofahren, Schwimmen oder Langlauf. Ergänzend können weitere spezifische Trainings durchgeführt werden, für die Kraft, für das Gleichgewicht, die Beweglichkeit oder die Ausdauer. Hier haben dann alle Sportarten ihren Platz, von Tennis über Krafttraining bis zum Tanzen, vom Nordic Walking bis zum Vereinsturnen.

Schon nach zehn Minuten gibt es erste Effekte

Es lässt sich nicht von heute auf morgen alles verändern. Ein wenig trainierter Körper muss zunächst mit kleinen und einfachen Belastungen trainiert werden und kann schrittweise besser, stärker und beweglicher werden. Damit der Kreislauf trainiert und die Gesundheit verbessert wird, ist es notwendig, Aktivitäten länger als etwa 10 Minuten am Stück auszuführen. Erst nach einigen Minuten kommt der Kreislauf in Schwung. Zeichen dafür sind das (etwas) schnellere Schlagen des Herzens oder verstärktes Schnaufen. (gl)



Gehen – älteste und einfachste Form der Bewegung

Am einfachsten lässt sich die körperliche Aktivität im Alltag steigern, wenn wir mehr zu Fuss gehen. Tipps und Tricks, damit es nicht nur beim guten Vorsatz bleibt, sondern die Schrittzahl auch wirklich steigt.

Seit Millionen Jahren bewegt sich der Mensch auf zwei Beinen, er kann aufrecht gehen. Das Gehen ist eine der ältesten Formen der Bewegung. Wir können gehen und gleichzeitig mit jemandem sprechen, die Umgebung betrachten oder auch noch Dinge mit uns herumtragen. Gehen ist nicht nur einfach, sondern auch ein sehr effizientes Training, vor allem wenn man zügig unterwegs ist. Beim Gehen werden die Muskeln der Beine und des Rückens rhythmisch aktiviert und trainiert, und wenn das Gehen länger als 10 Minuten dauert, kommt auch der Kreislauf in Schwung. Der Impuls, welcher bei jedem Aufsetzen des Fusses entsteht, stärkt die Knochen und Gelenke. Zudem regt die erhöhte Durchblutung auch das Denken an.

Das Gehen in den Alltag einbauen

Ideal ist, wenn das Gehen in den Alltag eingebaut werden kann: Den Arbeitsweg zu Fuss zurücklegen, das Mittagessen beim übernächsten Take-Away holen oder die Kaffeepause am Nachmittag in den Park verlegen. Treppensteigen ergänzt das regelmässige Gehen perfekt. Dabei werden die Muskeln stärker aktiviert, vor allem treppauf ist viel Kraft notwendig,

um das Gewicht auf die nächste Stufe zu heben. Treppab dagegen sind die Impulse beim Aufsetzen stärker, so dass die Wirkung auf Knochen und Gelenke intensiver ist. Also Treppe nehmen, wo immer es möglich ist, und gerne hie und da einen Umweg wählen, um auf zusätzliche Schritte zu kommen. Übrigens gibt es für Smartphones ganz einfache Gra-

tisapps, welche permanent die eigenen Schritte zählen. Eine gute Möglichkeit, um zu überprüfen, wie aktiv man ist. Dafür muss man das Handy immer dabei haben.



Beim Gehen werden die Muskeln der Beine und des Rückens rhythmisch aktiviert und trainiert.

TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT SCHMERZEN UND MOTIVATIONSPROBLEMEN

Wir Menschen sind geübt darin, Gründe und Ausreden zu finden, warum es gerade jetzt nicht geht zum Bewegen, warum ich gerade diese Woche keinesfalls aktiver sein kann.

Hier kommt der Kopf ins Spiel. Es gilt sich Unterstützung zu suchen und die Ausreden nichtig zu machen. Das Wetter können auch wir Physiotherapeuten nicht ändern. Hier jedoch ein paar Hinweise, wie mit Beschwerden und Motivationsproblemen umgegangen werden kann:

«Nach ein paar Minuten gehen
schmerzen meine Knie
(oder die Hüfte, der Rücken...).»

Bewegung muss immer angepasst werden. Vielleicht lässt sich mit anderen Schuhen etwas verbessern, vielleicht helfen gezielte Übungen vor dem Gehen, vielleicht braucht es zunächst eine andere Art von Bewegung. Ihre Physiotherapeutin kann die Schmerzen untersuchen und mit ihnen zusammen Wege finden, sich trotz Schmerzen zu bewegen. Und

häufig nehmen die Schmerzen durch die Bewegung ab.

«Schon nach wenigen hundert Metern gehen rast mein Herz und ich bekomme kaum noch Luft.»

Wenn der Kreislauf die Möglichkeiten so stark einschränkt, ist es umso wichtiger, die Bewegung anzupassen. Das Training kann in Intervallen gemacht werden, mit sinnvollen Pausen zwischen den einzelnen Gehstrecken. Ein Veloergometer beispielsweise erlaubt zu Beginn tiefere Belastungen.

«Mit meinem Gewicht wird das Gehen zur Qual, nach wenigen Minuten bin ich nassgeschwitzt und die Beine tun mir weh.»

Ein hohes Körpergewicht erfordert spezifische Anpassungen der Bewegung. Gleichzeitig ist Bewegung einer der wichtigsten Faktoren, um effizient und langfristig das Gewicht zu reduzieren. Sinnvoll

kann es sein mit Bewegungsformen zu beginnen, welche die Gelenke entlasten und runde Bewegungsabläufe erlauben wie Schwimmen, Velofahren oder auch Training auf einem Crosstrainer.

«Alleine um den Block zu gehen, ist mir zu langweilig. Und wenn es dann noch regnet, bleibe ich lieber zuhause vor dem Fernseher.»

Hier kann das Training in der Gruppe motivieren. Mit anderen für das Nordic Walking abmachen, in den Turnverein gehen oder mit einem Kollegen den Arbeitsweg zu Fuss bewältigen hilft, dass man dran bleibt. Natürlich kann man sich auch in einem Fitnesscenter einschreiben und sich so verpflichten, regelmässig in Bewegung zu bleiben. Entscheidend ist, den richtigen Weg für sich selber zu finden und die Bewegung möglichst gut in den Alltag zu integrieren. Ihre Physiotherapeutin hilft das Training bei all diesen Problemen gezielt anzupassen.



Treppensteigen ergänzt das Gehen perfekt, es trainiert zusätzlich die Kraft.



Gere Luder, Physiotherapeut MSc, hat eine eigene Praxis in Bern und arbeitet in der Forschung am Institut für Physiotherapie des Berner Inselspitals. Im August 2014 kam er gemäss Smartphone-Messung auf durchschnittlich 8'000 Schritte pro Tag.



Die Genferin Celine van Till ist die amtierende Miss Handicap – sie wird ihr Krönchen Ende Oktober 2014 an eine neue Botschafterin übergeben.

© Eduard Meltzer, Miss Handicap Organisation

«Miss und Mister Handicap sind Botschafter für Menschen mit einer Behinderung»

Dieses Jahr werden die Miss und der Mister Handicap 2014 an der Wahlnacht vom 25. Oktober 2014 in Luzern gewählt. Die Miss und der Mister Handicap sind authentische Botschafter für Menschen mit Behinderung. Ohne Mitleid zu erregen, leisten sie Aufklärungsarbeit und vertreten die Interessen von Menschen mit Behinderung in der Schweiz. [physio](#)magazin sprach mit Michelle Zimmermann, der Erfinderin und Organisatorin der Wahl.



Michelle Zimmermann

Miss und Mister Handicap, was ist das?

Die Miss und Mister Handicap Wahl ist ein Projekt zur Förderung der Inklusion von Menschen mit Behinderung und keine Schönheitswahl. Der Titel Miss und Mister Handicap öffnet Türen für die Sensibilisierungs- und Aufklärungsarbeit. Wir bilden Botschafterinnen und Botschafter aus, die als aufgeschlossene Menschen mit einer Behinderung an Schulen und in Jugendgruppen, in Firmen und Vereinen oder an Podiumsdiskussionen und gesellschaftlichen Anlässen authentisch und glaubwürdig über ihre Bedürfnisse informieren. Mit viel Engagement und Überzeugungskraft bauen zudem unsere Botschafterinnen und Botschafter Vorurteile ab und helfen, verbreitete Hemmschwellen zu überwinden im Umgang mit Menschen mit einer Behinderung.

Können Sie uns die Organisation, die hinter den Wahlen steht, näher bringen?

Die Miss-Handicap-Organisation ist ein Verein, bei dem Menschen mit und ohne Behinderung gleichgestellt zusammenarbeiten. Ausser einer bezahlten Stelle arbeiten alle Personen ehrenamtlich. Zudem bieten wir zwei Praktikumsplätze für Menschen, die sich auf den Arbeitsmarkt vorbereiten oder sich wieder in diesen eingliedern möchten.

Was bewegt die Menschen mit einer Behinderung, an einer Wahl zur Miss oder Mister Handicap teilzunehmen?

Da gibt es bestimmt viele Gründe. Die meisten haben mir mitgeteilt, dass sie als Vorbild anderen Menschen Mut machen möchten. Sie wollen sich aktiv für die Anliegen von Menschen mit Behinderung

MICHELLE ZIMMERMANN

Die 34-jährige Michelle Zimmermann lebt mit der seltenen, genetisch bedingten Hautkrankheit Epidermolysis Bullosa Dystrophica. Umgangssprachlich nennt man die Krankheit «Schmetterlingshaut», weil die Haut so verletzlich wie die Flügel eines Schmetterlings ist.

Die Krankheit schränkt Michelle Zimmermann so stark ein, dass die diplomierte Sachbearbeiterin Personal ihren früheren Beruf aufgeben musste. Doch statt zuhause zu bleiben und sich zu verstecken, wollte sie lieber etwas Gutes tun. Dies war mitunter ein Grund, wieso sie sich für das Projekt der Miss- und Mister-Handicap-Wahl entschieden hat. Als Organisatorin hat sie ihre Berufung gefunden, denn «die strahlenden Augen der Kandidatinnen und Kandidaten, die Möglichkeit etwas in der Gesellschaft zu bewegen» treiben sie an. Dies ist mit ihrem organisatorischen Flair und den sprudelnden Ideen eine gute Kombination, um Ideen erfolgreich in die Tat umzusetzen.

In der Freizeit ist Michelle Zimmermann gerne mit ihrem Pferd unterwegs. Dank diesem kann sie die Natur ohne Rollstuhl intensiv erleben – was wichtig ist für eine hohe Lebensqualität.



einsetzen und die immer noch vorhandenen Hemmschwellen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung abbauen. Sie schätzen bei dem Miss- und Mister-Handicap-Projekt die Chancen, sich für die Anliegen von Menschen mit Behinderung

ches Jahr mit vielen neuen Begegnungen. Gleichzeitig haben sie die Gelegenheit, mit Unterstützung der Organisation ein eigenes Projekt zu realisieren, welches der Inklusion dient. Wir wünschen uns auch für die zukünftigen Botschafter ein Engage-

«Die meisten Kandidatinnen und Kandidaten möchten als Vorbild anderen Menschen Mut machen.»

einzusetzen und haben dabei eine Begegnungsplattform, ohne Mitleid zu erregen. Gleichzeitig schätzen sie den Austausch untereinander, der nicht im Rahmen einer Selbsthilfeorganisation geschieht.

Welche Vorteile hat die Gewinnerin, der Gewinner?

Die Gewinner erwartet ein erlebnisrei-

ment bei Firmen, Events, Verbänden sowie Schulklassen. Zudem gewinnen sie auch Preise von unseren Partnern wie Kleider, Produkt-Gutscheine und die Möglichkeit, ein Jahr lang gratis zum Coiffeur zu gehen.

Wie kamen Sie auf die Idee, die Miss-Handicap-Organisation zu gründen?

Ich selber lebe seit Geburt mit einer sel-



1. Michael Fässler, Mister Handicap 2012
2. Kandidatinnen und Kandidaten 2014

tenen und sehr schweren Hauterkrankung (Epidermolysis Bullosa Dystrophica) und habe festgestellt, dass wenn wir uns als Menschen mit einer Behinderung auch öffnen und raus gehen, viel Verständnis zurückkommt. So hatte ich die Gelegenheit, in den Medien aktiv zu sein. Eine Miss oder ein Mister gewinnt über Nacht an Bekanntheit (siehe Miss-Schweiz-Wahl). Und dies nicht etwa wegen einer sportlichen Leistung, sondern wegen Persönlichkeit und Ausstrahlung. Diese Plattform mit Glamour wollte ich den jungen Menschen mit Behinderung zugänglich machen. Um Hemmschwellen

abzubauen, brauchen wir authentische und lebensfrohe Botschafterinnen und Botschafter.

Viele Menschen mit körperlichen Leiden und Behinderungen benötigen Physiotherapie. Wie wichtig ist in Ihren Augen diese Fachdisziplin im Gesundheitswesen?

Sehr wichtig! Und da spreche ich aus eigener Erfahrung. Durch eine gezielte und oft auch langfristige Physiotherapie erhalten wir Menschen mit einer körperlichen Behinderung sehr viel mehr Lebensqualität, die Möglichkeit zur Erhaltung oder Verbesserung der Körper-Funktionen, die wieder einen grossen Einfluss auf das Selbstwertgefühl und die Selbstbestimmung im Leben hat. Nicht zu vergessen sind auch die Schmerzlinderung und das sich dies alles positiv auf die Psyche auswirkt.

Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, wie würde dieser lauten?

Für das Miss- und Mister-Handicap-Projekt wäre dies, dass wir noch vielen jungen Menschen mit Behinderung unvergesslich schöne Erlebnisse als Botschafter bieten können und wir weniger finanzielle Sorgen haben. Ganz privat wünsche ich mir eine Familie, massive Besserung meiner Hautsituation und der Funktionen von meinen Händen und Füßen.

Interview: Daniel Amstutz

WWW.MISSHANDICAP.CH

Taxpunktwertanpassung: eine unendliche Geschichte?

Tarifstruktur und Taxpunktwert sind fremde Begriffe für die meisten Besucherinnen und Besucher einer Physiotherapie-Praxis. Für alle Physiotherapeuten sind sie aber das täglich Brot – ein täglich Brot, das immer härter zu werden scheint.

Sechzehn Jahre lang erhielten die selbstständigen Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten keine Anpassung ihres Taxpunktwertes, der als Berechnungsgrundlage für die Entschädigung der Physiotherapieleistung dient. Somit musste beispielsweise ein selbstständiger Physiotherapeut den Lebensunterhalt seiner Familie und sämtliche anfallenden Kosten des Jahres 2014 de facto mit einer Vergütung des Jahres 1998 begleichen.

Steiniger Weg zu halbem Teuerungsausgleich

Diese Situation änderte sich im April 2014, als ein erster Durchbruch erreicht wurde: Nach langen Verhandlungen konnten sich der Schweizer Physiotherapie Verband physioswiss und die grösste Leistungseinkäuferin der Krankenkassen (tarifsuisse) auf einen neuen Tarifvertrag einigen. Dieser brachte eine moderate Erhöhung des Taxpunktwertes mit sich. Die Anpassung belief sich auf die Hälfte der Teuerung der vergangenen sechzehn Jahre. Diese Erhöhung ermöglicht es, die Physiotherapie als zweite Säule der

Schulmedizin in der ganzen Schweiz weiterhin zu gewährleisten. Der Weg dahin war steinig. Verhandlungen über mehr als ein Jahrzehnt blieben lange erfolglos. Es folgten die Kündigung des Tarifvertrags Ende 2009, eine Kundgebung mit über 4'000 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten in Bern im Jahr 2012 sowie eine der erfolgreichsten Petitionen der jüngsten Geschichte im 2013. Über 150'000 Patientinnen und Patienten unterstützten innert sechs Wochen die Physiotherapeuten.

Einige Krankenversicherer tragen die moderate Anpassung nicht mit
Doch leider tragen – trotz vielen Sympathiebekundungen – einige wenige Krankenkassen die mit tarifsuisse erzielte Erhöhung nicht mit und wehren sich aktiv gegen diese Einigung. So bieten die Krankenkassen des Verbandes Curafutura, namentlich die CSS, Helsana, Sanitas und KPT, sowie alle deren Tochtergesellschaften einzig an, einen Viertel der aufgelaufenen Teuerung nach sechzehn Jahren zu übernehmen. Dies stellt eine unbefrie-

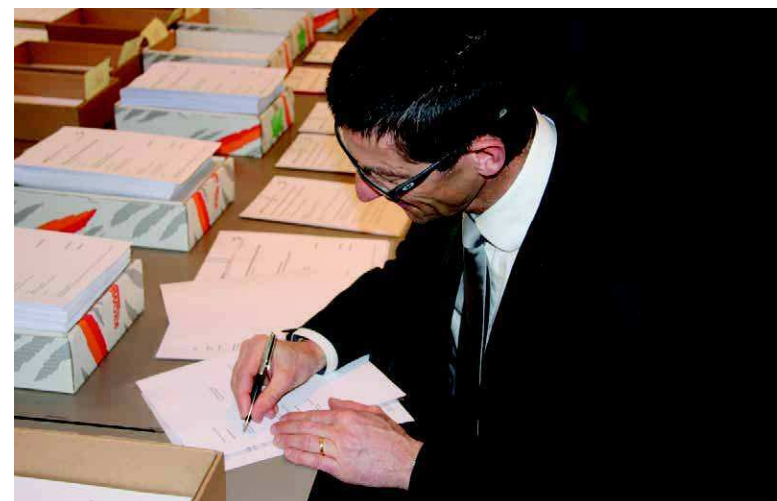
digende Situation dar, denn somit erhält eine selbstständige Physiotherapeutin von einem Versicherten dieser Krankenkassen eine tiefere Entlohnung als von einem Versicherten der meisten anderen Schweizer Krankenkassen. Dies haben inzwischen auch die Patienten der erwähnten Krankenkassen bemerkt: Bei einer repräsentativen Umfrage Ende September 2014 bei über 1'300 Kunden der Curafutura-Vertreter gaben 98% der Befragten an, dass sie die Anpassung der Teuerung trotz kleiner Mehrkosten bei der Prämie unterstützen. Und über 50% davon haben aufgrund der Haltung der Curafutura-Vertreter einen Wechsel der Krankenkasse ins Auge gefasst. Um eine gefährliche Zwei-Klassen-Gesellschaft in der Physiotherapie zu vermeiden, will physioswiss schnellstmöglich eine Lösung finden. Nach über sechzehn Jahren des Wartens und auch im Sinne aller Patientinnen und Patienten ist dies mehr als nachvollziehbar. (da)



März 2012: Kundgebung von über 4'000 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten vor dem Bundeshaus in Bern.



Juni 2013: Der Zentralvorstand von physioswiss übergibt über 150'000 Unterschriften der Bundeskanzlei.



April 2014: Roland Paillex, der Präsident von physioswiss, unterschreibt den Vertrag mit tarifsuisse.

BERUFSVERBAND PHYSIOSWISS

physioswiss ist ein klassischer Berufsverband aus dem Gesundheitswesen. Er vertritt die Interessen von mehr als 8'600 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, davon sind je etwa 5'200 Freipraktizierende, 2'850 Angestellte und 350 in Ausbildung. Weiter sind dem Verband über 200 Organisationen angeschlossen.



physioswiss
Stadthof · Centralstrasse 8b · 6210 Sursee
T 041 926 69 69 · www.physioswiss

Mehr Physiotherapeuten sind gefragt



In der Schweiz arbeiten heute rund 11'000 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, sie teilen sich knapp 8'000 Vollzeitstellen. Eine Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW prognostiziert, dass es bis im Jahr 2025 in der Physiotherapie 23 Prozent mehr Berufsleute brauchen wird. Dies, weil einerseits die Bevölkerung wächst und das Durchschnittsalter steigt. Andererseits nehmen auch chronische Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen zu. Im Moment wandern jährlich gleich viele ausländische Physiotherapeuten in die Schweiz ein, wie einheimischer Physiotherapie-Nachwuchs ausgebildet wird. Um einen Fachkräftemangel zu verhindern, müssen in der Schweiz künftig mehr Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten ausgebildet werden. (bc)



Erschöpfung bei Krebstherapien – körperliche Aktivität hilft

Krebserkrankungen und ihre Therapien können ausgeprägte Erschöpfungszustände (Fatigue) auslösen, die nicht selten lange über das Therapieende hinaus bestehen bleiben. Die Erschöpfung kann so stark sein, dass nur schon alltägliche Aufgaben zu bewältigen, extrem anstrengend ist. Grosse Überblicksstudien zeigen nun, dass ein leichtes, angepasstes und regelmässiges Ausdauertraining die Fatigue von Krebspatienten und Krebspatientinnen verbessert. Gehen, Walking oder Velofahren auf dem Heimvelo können also gezielt eingesetzt werden, um die Behandlungsfolgen der Krebstherapien zu lindern. Physiotherapeutinnen in Spitälern und in Praxen stellen ein individuell angepasstes Trainingsprogramm zusammen und begleiten und unterstützen die Patienten beim Training. (bc)



Kreuzbandriss – Physiotherapie als erste Behandlungsoption



Jedes Jahr verletzen sich 10'000 bis 12'000 Personen das Kreuzband. Die meisten Verletzungen geschehen dabei beim Sport. Die Patientinnen und Patienten spüren oft sofort, dass etwas im Knie gerissen hat. Sie haben nachher ein sehr unsicheres Gefühl, das Knie «hält» nicht mehr und schwillt an. Ein Kreuzbandriss



kann entweder operiert oder konservativ behandelt werden. In der Operation wird das Band rekonstruiert, meist mit einem Sehnteil von einer andern Körperstelle. Bei der konservativen Therapie tragen die Patienten zuerst eine bewegliche Knie-schiene, und bald setzt die Physiotherapie ein. Man gibt so den verletzten Strukturen Zeit zu heilen, und mit Kraft- und Koordinationstraining wird das Knie wieder stabil. Auch nach einer Operation ist Physiotherapie nötig, um die Beweglichkeit, Kraft und Koordination wiederherzustellen.

Oft kann auf eine Operation verzichtet werden

Studien haben nun gezeigt, dass bei sehr vielen Patientinnen und Patienten auf eine Operation verzichtet werden kann. Denn die Resultate sind bei Operierten und Nicht-Operierten gleich gut. Ohne Operation kann sogar früher an den Ar-

beitsplatz zurückgekehrt und früher wieder Sport getrieben werden. Sollte beim konservativen Vorgehen kein befriedigendes Resultat erzielt werden, kann auch noch zu einem späteren Zeitpunkt problemlos operiert werden.

Diese Tatsache hat im 2009 das Swiss Medical Board, ein unabhängiges Schweizer Expertengremium, bewogen, von einer Operation als erste Option abzuraten. Diese Empfehlung hat es im 2014 wiederholt. Viele Kreuzbandoperationen – und die mit dem Eingriff einhergehenden Risiken – können so vermieden werden. Um die intensiven Physiotherapiestunden, wo an der Beweglichkeit, Kraft und Stabilität des Knies gearbeitet wird, kommen jedoch weder Operierte noch Nicht-Operierte herum. (bc)

Bewusst bewegt mit der Rheumaliga

Rheuma kann jeden treffen und die Folgen für die Betroffenen wie für die ganze Gesellschaft werden in der Öffentlichkeit nach wie vor zu wenig wahrgenommen. Die geringe Wahrnehmung kontrastiert mit den Zahlen, denn jeder fünfte Einwohner der Schweiz leidet unter rheumatischen Beschwerden.

Unter «Rheuma» fallen über 200 verschiedene Krankheitsbilder. Allen gemeinsam sind Bewegungseinschränkungen und schmerzhafte Beschwerden. Die fünf häufigsten Formen sind:

- Arthrose (Gelenkabnutzung)
- Arthritis (Gelenkentzündung)
- Weichteilrheuma (z.B. Fibromyalgie, Tennisellbogen)
- Rückenschmerzen
- Osteoporose (Knochenschwund)

Entgegen dem Vorurteil, Rheuma sei eine typische Alterskrankheit, können bereits die Kleinsten davon betroffen sein: Eines bis zwei von 1'000 Kindern leben mit Arthritis.

Die Rheumaliga Schweiz hilft

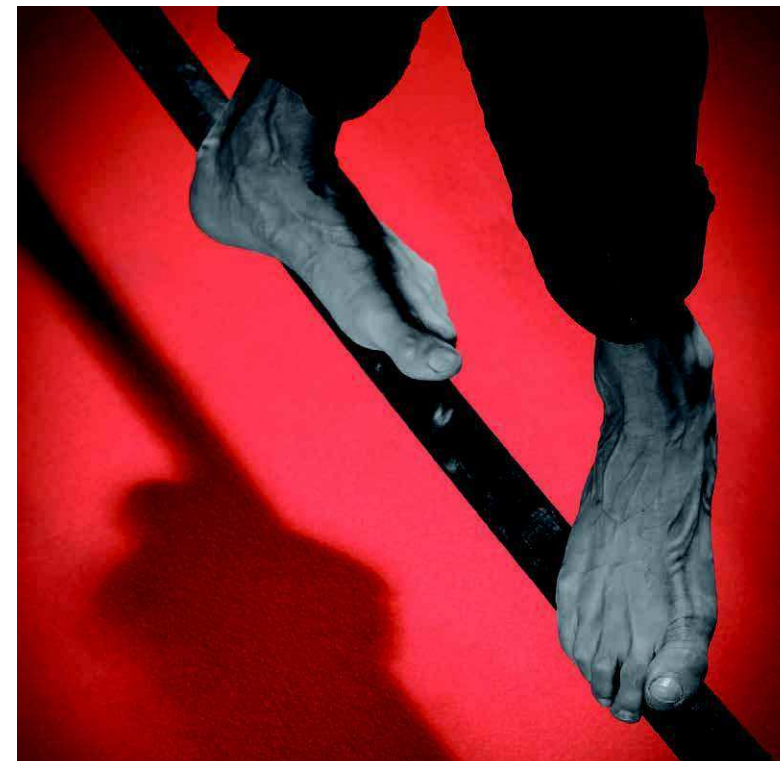
Bei über 200 rheumatischen Erkrankungen sind die Auswirkungen für die Patienten selbst sehr unterschiedlich. Leider gibt es bei Rheuma kein Patentrezept, wie man mit den Schmerzen und Einschränkungen am besten leben kann. Letztlich

wissen nur die Betroffenen selbst, was ihnen am ehesten hilft. Dies berücksichtigt die Rheumaliga bei ihren Dienstleistungen (siehe Infobox).

Bewusst bewegt

Der Schwerpunkt des Rheumaliga-Angebots liegt auf dem Thema Bewegung – denn Bewegung ist die Zauberformel für mehr Lebensqualität. Grundsätzlich sind für Rheumabetroffene gleichfö-

mige Bewegungsabläufe zu empfehlen, die möglichst regelmässig belasten und entlasten. Die kantonalen Rheumaligen bieten eine grosse Auswahl an verschiedenen Bewegungskursen. Angeboten werden unter anderem die vier nationalen Kursprogramme Active Backademy (Rückentraining), Osteogym (spezifisches Osteoporose-Training), Aquawell (Wassertraining) und Aquacura (therapeutische Wassergymnastik).



Aufklärung und Sensibilisierung

Noch immer ist das Bild von Rheuma in der Öffentlichkeit sowie teilweise bei den Betroffenen selbst diffus und unklar. Der Bedarf an Aufklärungsarbeit – auch im Sinne von Prävention – ist nach wie vor gross.

Mit gezielten Aktionen sensibilisiert die Rheumaliga Schweiz Öffentlichkeit, Medien und Politiker für die Anliegen von Rheuma-Betroffenen. Ein wichtiger Teil dieser Arbeit stellt das jährliche Schwerpunktthema dar. In diesem Jahr lenkt die Rheumaliga das Augenmerk auf die Füsse.

Füsse im Fokus

Sie tragen uns ein Leben lang und gehen dabei dreimal rund um die Welt. Aber sind die Füsse erst einmal den Babyschuhen entwachsen, erhalten sie meist nur noch geringe Aufmerksamkeit. Dies möchte die Rheumaliga Schweiz ändern. So organisierte die Rheumaliga im September 2014 öffentliche Gesundheitstage in der ganzen Schweiz mit Informationsständen und Fachrefera-

Dienstleistungen der Rheumaliga

- Broschüren und Faltblätter für Betroffene
- Sensibilisierung der Medien und Öffentlichkeit
- Alltagshilfen für Rheuma-Betroffene
- Weiterbildung und Aufklärung für Apotheker und medizinisches Fachpersonal
- Bewegungskurse
- www.rheumaliga.ch - das Rheumaportal mit Informationen zu Krankheitsbildern
- Sozialberatung für Rheumabetroffene

WWW.RHEUMALIGA.CH

T 044 487 40 00

ten von Fussexperten. Beim Gesundheitstag in Bern wurden alle Vorträge gefilmt und können auf der Webseite der Rheumaliga angesehen werden. Dort sind auch viele weitere Informationen rund ums Thema Fuss abrufbar.

Auf gesunden Füssen

Auch an Laufsportveranstaltungen wie dem GP Bern und dem Greifenseelauf in Uster war die Rheumaliga präsent. Laufbegeisterte und Besucher konnten sich am Stand über Vorsorgemassnahmen beraten lassen. Denn um Verletzungen vorzubeugen, helfen einfache Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen. Diese Übungen und weitere nützliche Informationen sind zusammengefasst in der neuen, kostenlosen Broschüre «Auf gesunden Füssen». Darüber hinaus stecken in der Broschüre nützliche Informationen rund um die Fussgesundheit wie ein Überblick über die häufigsten Erkrankungen des Fusses und eine Checkliste, anhand derer man gutes, geeignetes Schuhwerk erkennt.

Eva Rösch, Rheumaliga

