

Besonders passive Dehnungen, zum Beispiel des M. trapezius, sind bei unspezifischen Nackenschmerzen effektiv.



## „Führt mit Patienten mit unspezifischen Nackenschmerzen passive Dehnungen und Kraftausdauertraining durch!“

Liebe Physiokollegen, in meiner Bachelorarbeit fand ich heraus, dass ...

- ... Patienten mit unspezifischen Nackenschmerzen ihre Schmerzen und Funktionseinschränkungen vor allem durch passive Dehnungen und ein Kraftausdauertraining loswerden können. Besonders effektiv sind passive Dehnungen des M. sternocleidomastoideus, M. levator scapulae und M. trapezius pars descendens für mindestens 15 Sekunden. Beim Kraftausdauertraining in drei Sätzen à 15 Wiederholungen sollten sie neben den Nackenmuskeln auch die Oberarm- und Schultermuskulatur mit einem Theraband trainieren.
- ... vor allem die Regelmäßigkeit wichtig ist. Der Patient sollte die Übungen auch zu Hause mindestens dreimal pro Woche durchführen.
- ... Patienten besonders motiviert sind, wenn sie ihren Trainings- und Schmerzverlauf in einem Tagebuch dokumentieren.

Philipp Kull hat seine Bachelorarbeit über therapeutische Übungs- und Trainingsinterventionen bei unspezifischen Nackenschmerzen 2016 an der Steinbeis-Hochschule Berlin geschrieben.

Kontakt: philipp.kull@online.de  
Auch über Instagram freut sich Philipp Kull über regen Austausch mit Kollegen zu seinem Thema: philippkull\_therapie.



### Gratulation den Gewinnern aus physiopraxis 2/2017

Olivia Oppon, Frankfurt/Angelika Stelzig, Olching/Dorothee Hennemann, Kassel  
Sebastian Wilbers, Rhaderfehn/Ulrike Hagenbruch, Kirchhain/Karin Hupfer, Lahr  
Lorena Aliesch, Mastrils, Schweiz/Martina Uhl, Lauda-Königshofen  
Catherine Maiworm-Darnand, Kleve

Community

**physiopraxis**  
PATIENTENINFORMATION

## Patienteninformationen jetzt auch auf Arabisch

Die praktischen Merkzettel aus physiopraxis für Patienten gibt es jetzt auch in arabischer Sprache. Mahmoud Albaker, der 2014 aus Syrien geflohen ist und seit zweieinhalb Jahren in Deutschland lebt, hat sie übersetzt. Der junge Syrer hat in Aleppo ein fünfjähriges Pharmaziestudium abgeschlossen und dort ein Jahr in einer Apotheke gearbeitet. Nach seiner Flucht hat

er in nur zwei Jahren die deutsche Sprache erlernt und arbeitet seit Winter 2016 im Thieme Verlag. Er übersetzt für seine Landsleute gesundheitsrelevante Informationen, die ihnen eine therapeutische Behandlung erleichtern sollen, und saugt jeden Tag neue Wörter in sich auf. In diesem Sommer möchte er ein Masterstudium in der pharmazeutischen Technologie beginnen. Wir wünschen Mahmoud viel Glück!

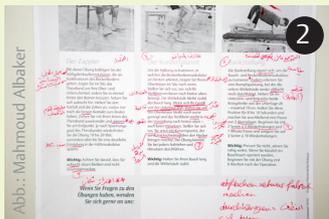


Abb.: Mahmoud Albaker



1

ABB. 1 Mahmoud Albaker hat die Patienteninformationen der physiopraxis ins Arabische übersetzt.

Abb. 2 Sein Arbeitsskript

☑ Patienteninformationen auf Arabisch:  
[www.thieme.de/patienteninformation](http://www.thieme.de/patienteninformation). Wenn Sie auf den jeweiligen Link klicken, gelangen Sie in unser Online-Archiv, wo Sie die deutsche und die arabische Version herunterladen können.

# Spannende Erfahrung

## Planspiel zum Direktzugang

Im Januar 2017 habe ich zusammen mit Studenten der Hochschule für Gesundheit in Bochum an einem Planspiel des Bundesverbandes selbstständiger Physiotherapeuten – IFK teilgenommen. Unsere Aufgabe war es, die Einführung des Direktzugangs aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und zu diskutieren.

Wir simulierten eine Anhörung im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestages mit Vertretern von Krankenkassen, Verbänden, Ärzteschaft, Politik, Wissenschaft, Berufsfachschulen und Hochschulen sowie Patienten. Ich habe zusammen mit zwei Studenten den GKV-Spitzenverband vertreten und den Direktzugang in Bezug auf Finanzierung,

Wirtschaftlichkeit und Zweckmäßigkeit betrachtet. Als Verfechterin des Zugangs musste ich nun gegenteilig argumentieren - eine große Herausforderung!

- Insgesamt zeigte mir das Planspiel:
- dass es Hürden für die Einführung des Zugangs gibt wie die Angleichung der Ausbildung oder die Durchführung wissenschaftlicher Studien, um Wirtschaftlichkeit und Sicherheit des Zugangs nachzuweisen.
  - dass Physiotherapeuten, die sich in Verbänden organisieren, autonomer reagieren können.
  - dass die akademische Ausbildung für eine zunehmende Professionalisierung ausgebaut werden sollte.
  - dass es schwer ist, Veränderungsvorschläge politisch durchzusetzen.
  - dass ein Verband bei der Durchsetzung von Reformen helfen kann.

Eine spannende, interessante Erfahrung, die für mich die aktuelle Diskussion um den Direktzugang viel greifbarer machte.

*Denise Wieczorek, Studentin der Hochschule für Gesundheit Bochum*



Physiotherapie-Studenten des 7. Semesters der Hochschule für Gesundheit in Bochum beim Planspiel des IFK

### Community „Eine Weiterbildung für Praxisanleiter muss her!“ > *physiopraxis* 2/17

#### Wir brauchen keine Weiterbildung

 Sehr geehrte Frau Kilch, es hat mich gefreut, dass Sie auf den Community-Seiten der *physiopraxis* 2/17 auf die berufspolitisch wichtigen – da ausbildungsrelevanten – Ergebnisse Ihrer Bachelorarbeit hingewiesen haben. Ihrer Forderung nach einer Weiterbildung kann ich aber nicht folgen, da ich den Fortbildungsmarkt heute als unübersichtlich, unzureichend reglementiert und nicht qualitätsgesichert wahrnehme. Zwar wurde der Bundesverband Medizinischer Bildungszentren e.V. (BVMBZ) gegründet, doch das ist meiner Ansicht nach nur ein kleiner Schritt, um die Qualität medizinisch-therapeutischer Fortbildungen zu verbessern. Wäre es nicht sinnvoll, dass künftig (nur noch) Physiotherapeuten mit akademischem Abschluss die Praktikumsanleitung übernehmen? Sie könnten ihre Kompetenzen in eine berufliche Tätigkeit, mit entsprechender Höhervergütung für diese verantwortungsvolle

Aufgabe einbringen. – Über einen Austausch würde ich mich sehr freuen. *Herzliche Grüße, Claudia Pott*

#### Anmerkung der Autorin

Sehr geehrte Frau Pott, danke für ihr Interesse an dem mir so wichtigen Thema. Ich glaube nicht, dass die Studieninhalte eines Bachelorstudenten der Physiotherapie diesen zum Mentor befähigen. Grundlagen des Studiums und Fähigkeiten des Bachelorabsolventen liegen eher im wissenschaftlichen Bereich, nicht im pädagogischen. Sie haben Recht, der Fortbildungsmarkt ist unübersichtlich und qualitativ unterschiedlich. Ich wollte mit meiner Arbeit eher gesetzliche Grundlagen zur Praxisanleitung anstoßen, ähnlich wie in Pflegeberufen. Interesse besteht ja bei den Mentoren, 99% sind ohne Bachelor! *Mit freundlichen Grüßen, Kristin Klich*

#### Wir freuen uns auf Ihre Nachrichten, Fotos, Posts ...

... und alles andere, was Sie gerne mit Ihren Kollegen beruflich teilen wollen. Einfach an [physiopraxis@thieme.de](mailto:physiopraxis@thieme.de) senden. Wir behalten uns vor, Texte zu kürzen und Inhalte abzulehnen. Leserbriefe geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder, sondern die persönlichen Ansichten der jeweiligen Einsender.



Abb.: Petar Chernaeve/iStockphoto.com