



## Hüftgelenk

Das können Sie bei  
Schmerzen tun

Seite 7  
Bleiben Sie agil  
Übungen für  
Zuhause

## Liebe Patienten, liebe Leser,



es ist mir eine besondere Freude, Ihnen die erste Ausgabe unseres Patientenmagazins agile vorzustellen. Wir möchten Ihnen damit einen zusätzlichen Service in Sachen Physiotherapie bieten und aktuelle Einblicke in die Physiotherapie, aber auch in darüber hinausgehende interessante

medizinische Themen eröffnen. In den verschiedenen Artikeln wollen wir aber nicht nur Ihnen als Patienten, Kunden und Interessierten einen Dienst bieten, das Magazin soll uns Therapeuten auch als Sprachrohr dienen. Denn je besser Sie über unser Fachgebiet und Ihre eigenen medizinischen Bedürfnisse Bescheid wissen, desto fruchtbarer wird die Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen – und bleiben Sie agil!, Ihr

Johannes Kurtz

## Impressum

### Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

agil Praxen für Physiotherapie  
Johannes Kurtz  
Am Lindenbaum 93  
60433 Frankfurt

### Redaktion:

Daniela Ripberger  
Tel.: 069/94598465  
agile@physio-agil.de

### Konzeption und Layout:

minke design  
info@minke-design.de

### Illustrationen:

reizend  
rubin@reizend.com

**1. Auflage:** 1.000 Stück, 2015

**2. Auflage:** 500 Exemplare, Dezember 2018

### die agile online als Webzine:

[www.agile-magazin.de](http://www.agile-magazin.de)

## Inhalt

- |          |   |          |   |
|----------|---|----------|---|
| <b>2</b> | <b>Editorial</b>  | <b>6</b> | <b>Wussten Sie schon, ...</b><br>... dass sogenannte Heilmittelrichtlinien regeln, welche Therapie Sie bekommen?<br>... dass eine Akademisierung der Physiotherapie im Gange ist? |
| <b>3</b> | <b>Kur(t)z &amp; knapp:</b><br>Leistungssteigerung durch Krafttraining<br>Gesundheitsausgaben in Deutschland<br>Rückenschmerzen vorbeugen?<br>Kosten einer KG | <b>7</b> | <b>Bleiben Sie agil</b><br>Übungen zum Titelthema <i>Hüftgelenk</i>   |
| <b>4</b> | <b>Titelthema: Hüftgelenkersatz</b><br>agile Gesundheitstipps   | <b>8</b> | <b>Adressen für Ihre Gesundheit</b>   |



© matthias the dread / photocase.de

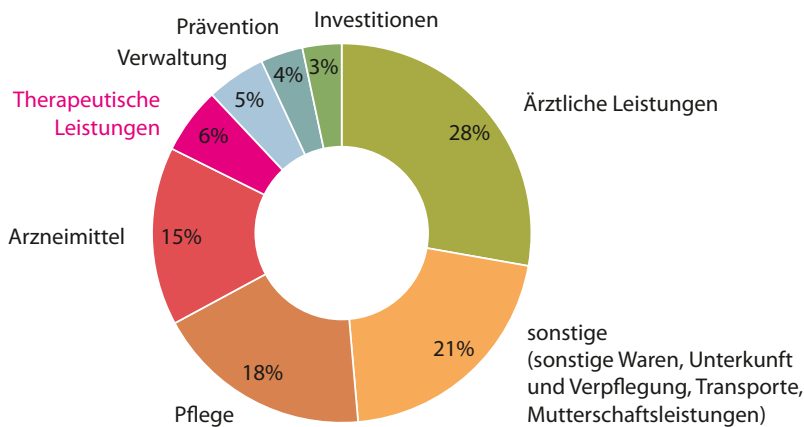
## Leistungssteigerung durch Krafttraining

In einer Studie aus 2013 konnten Forscher beweisen, dass auch noch sieben Jahre nach einem Krafttraining die Leistung der Muskulatur bei Personen zwischen 60 und 80 Jahren gesteigert war. Dazu hatten die Probanden der Studie über ein Jahr dreimal pro Woche eine Kombination aus einem Ausdauer- und Krafttraining absolviert.

*Kennis E. et al: Long-term impact of strength training on muscle strength characteristics in older adults. In: Arch Phys Med Rehabil. 2013; 94:2054-60*

## Gesundheitsausgaben in Deutschland

Die Ausgaben für Gesundheit betragen laut der Gesundheitsberichterstattung des Bundes im Jahr 2012 insgesamt 300,437 Mrd. Euro. Das ist fast doppelt so viel wie 20 Jahre zuvor. Davon machten therapeutische Leistungen, wie unter anderem Physiotherapie, Psychotherapie, Logopädie sowie Leistungen von Heilpraktikern einen Anteil von sechs Prozent aus. Der größte Geldanteil wurde in ärztliche Leistungen investiert.



Gesundheitsausgaben in Deutschland: insgesamt 300,437 Mrd. Euro, Stand 2012  
Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes

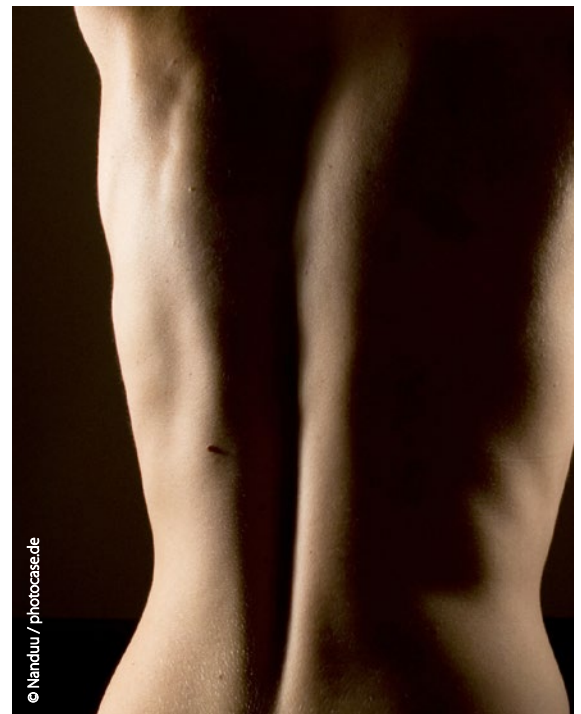
## Kosten einer KG

Für die ärztliche Verordnung einer KG, also einer Krankengymnastik, bekommt die behandelnde Praxis 15,14 Euro für die Behandlung eines AOK-Patienten und 15,43 Euro für die eines Ersatzkassen-Versicherten. Dafür sehen die gesetzlichen Krankenkassen eine Behandlungszeit von mindestens 15 Minuten vor. In dieser Behandlungszeit enthalten sind Leistungen wie die Befunderhebung, Dokumentation, Rezeptprüfung oder das Schreiben von Arztberichten.

## Rückenschmerzen vorbeugen?

Dass ein Training Rückenschmerzen bei Büroangestellten vorbeugen kann, haben im April diesen Jahres Forscher in einer Studie herausgefunden. Sie untersuchten die Effekte eines Trainings bestehend aus täglichen Muskeldehnungen und einem Ausdauertraining, das zweimal die Woche stattfand. Nach einem Jahr zeigte sich, dass das Auftreten von Rückenschmerz bei Probanden mit eingeschränkter Rumpfbeweglichkeit reduziert werden konnte.

*Sihawong R. et al: A prospective, cluster-randomized controlled trial of exercise program to prevent low back pain in office workers. In: Eur Spine J. 2014; 23:786-93.*



© Nanduu / photocase.de



© iStock.com/jan-otto

# Hüftgelenkersatz

**Laut einer OECD-Studie aus dem Jahr 2013 liegt Deutschland beim Einsetzen künstlicher Hüftgelenke im europäischen Vergleich auf Platz Zwei nach der Schweiz. Doch wann ist eine Operation wirklich erforderlich? Und was sollten Sie als Patient beachten? Wir haben mit dem Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Krankenhaus Bad Soden Priv. Doz. Dr. med. Uwe Horas gesprochen.**

Hauptursache für das Einsetzen eines Gelenkersatzes ist die Arthrose. Sie ist eine der zehn häufigsten Erkrankungen in den Industrieländern. Durch zu hohe Belastung, zum Beispiel durch Übergewicht, angeborene Fehlstellungen oder durch einen Unfall, sowie aufgrund von Durchblutungsstörungen oder Entzündungen kann es zu einer Abnutzung der Knorpelflächen im Gelenk kommen. Das Gelenk beginnt zu schmerzen. Meist spürt der Betroffene ein Ziehen in der Leiste, am seitlichen Oberschenkel oder auch am Knie. Das ansonsten sehr mobile Hüftgelenk ist dann nicht mehr so beweglich. Das merkt der Patient an alltäglichen Verrichtungen wie beim

Schuheanziehen oder Treppengehen. Vor allem morgens hat der Betroffene Schwierigkeiten, in Gang zu kommen. Wenn zusätzlich zu diesen Symptomen das Röntgenbild eine Verformung des Gelenks oder eine Verschmälerung des Gelenkspaltes zwischen Oberschenkelkopf und Hüftgelenkspfanne zeigt, spricht man von einer Arthrose.

Doch Arthrose ist nicht gleich Arthrose. Jede Arthrose macht sich anders bemerkbar und muss auch unterschiedlich behandelt werden. Häufig wird das Einsetzen eines Gelenkersatzes empfohlen. Aber nicht immer sei eine Operation notwendig, so Dr. Horas. Für die Behandlung von Arthrose



© Daniela Ripberger

**„ Nicht immer ist eine Operation notwendig.“**

Priv. Doz. Dr. med. Uwe Horas, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Bad Soden

gebe es auch viele andere sehr gute Möglichkeiten. Er selbst rät nicht jedem Patienten mit nachweislicher Hüftarthrose zu einer Operation. Das komme ganz auf die tatsächlichen Beschwerden des Patienten an. Der Patient sollte

## agile Gesundheitstipps

### Was Sie selbst tun können

1. Viel bewegen
2. Ausdauer trainieren
3. Kräftigung schwacher Muskeln
4. Gewicht reduzieren
5. Mit dem Rauchen aufhören

wir beraten  
Sie gerne

immer zwischen dem Risiko einer Operation und dem tatsächlichen Nutzen abwägen, denn schließlich könnten Wochen oder Monate mit Hüftschmerzen auch anders überwunden werden. Nicht zuletzt mithilfe von Physiotherapie. Physiotherapeuten können die Bewegungseinschränkungen genau untersuchen und zwischen den verschiedenen Gelenken des Körpers differenzieren. So leidet zum Beispiel die Lendenwirbelsäule bei Hüftproblemen mit. Durch manualtherapeutische Techniken und ein an die Funktion angepasstes Muskeltraining kann eine individuelle Behandlung erfolgen. Der Therapeut kennt die Zusammenhänge, kann Schwachstellen aufspüren und mit dem Patienten zusammen Hilfen für die Bewegungen im Alltag erarbeiten. Der Physiotherapeut sei der Experte für die Funktionen des Bewegungsapparates, erklärt Dr. Horas.

Falls eine Operation doch notwendig sein sollte, rät der erfahrene Chirurg seinen Patienten, schon vor der Operation mithilfe eines Physiotherapeuten Defizite, zum Beispiel in der Muskulatur, aufzuspüren und zu minimieren. Dadurch könne das Ergebnis nach der Operation verbessert werden. Der Vorteil einer solchen Hüft-OP bei Arthrose liege darin, dass

sie planbar sei. Der Patient kann sich somit optimal darauf vorbereiten. Zum Beispiel mithilfe von allgemeiner oder gerätegestützter Krankengymnastik. Gute Vorbereitung, die der Patient selbst treffen kann, liege zudem in der Auswahl der Klinik. Diese solle im Falle einer Komplikation die Möglichkeit bieten, den Patienten optimal versorgen zu können. Dazu solle die Klinik eine Intensivstation und auch nachts sowie an Wochenenden fachlich qualifizierte Ärzte bereitstellen. Unter Patienten ist auch immer wieder zu hören, dass sie sich vor Infektionen fürchten, was insbesondere beim Einsetzen von Implantaten vermieden werden sollte, da diese meist zum Ausbau des künstlichen Hüftgelenks zwingen. Um das Risiko möglichst gering zu halten, kann



© iStock.com/Alke...

der Patient seinen Chirurgen nach den Hygienestandards und Qualitätssicherungsmaßnahmen der Klinik fragen. Ärzte aus Kliniken mit hohen Qualitätsstandards könnten diese Frage immer beantworten, so Dr. Horas.

Nach erfolgreicher Operation sei die Rehabilitation ein unverzichtbarer Bestandteil für ein gutes Operationsergebnis. Die postoperative Betreuung durch den Physiotherapeuten sei essentiell, um mit der neuen Hüfte wieder fit zu werden.



© kzenon / fotolia.com

Wussten Sie schon, ...

## ... dass eine Akademisierung der Physiotherapie im Gange ist?

Der Wissenschaftsrat, der die Bundesregierung in Wissenschaftsfragen berät, spricht sich für eine Akademisierung der Gesundheitsberufe wie der Physiotherapie aus. Steigende Ansprüche an Diagnostik und Therapie sowie die demografische Entwicklung machten dies erforderlich. Physiotherapeuten würden in Zukunft komplexere Tätigkeiten durchführen und einen Teil der Aufgaben der Ärzte übernehmen, so der Wissenschaftsrat. Die Anfang des Jahres veröffentlichte Studie des Bundesministeriums für Bildung und Forschung hat die Gesundheitsfachberufe in Europa verglichen und festgestellt, dass sich eine Akademisierung positiv auf die Qualität der Gesundheitsversorgung auswirkt.

In anderen europäischen Ländern ist die Physiotherapie schon viele Jahre ein akademisierter Beruf. Momentan haben laut des Verbandes für Physiotherapeuten „Physio Deutschland“ nur 2,3 Prozent der Physiotherapeuten in Deutschland einen akademischen Abschluss. Der Wissenschaftsrat empfiehlt hingegen eine Quote von zehn bis 20 Prozent eines Ausbildungsjahrgangs.

Erst seit 2009 besteht durch die Einführung einer Modellklausel in die Berufsgesetze von Gesundheitsfachberufen die Möglichkeit, ohne vorherige Berufsausbildung ein Physiotherapiestudium aufnehmen zu können.

## ... dass sogenannte Heilmittelrichtlinien regeln, welche Therapie Sie bekommen?

Seit dem Jahr 2001 existieren die sogenannten Heilmittelrichtlinien. Diese regeln die Versorgung gesetzlich versicherter Patienten und sind für Therapeuten, Ärzte und Krankenkassen verbindlich. Ein Bestandteil der Heilmittelrichtlinien ist der Heilmittelkatalog.

Er listet auf, welche medizinische Leistung in welcher Menge bei welcher Diagnose vom Arzt verschrieben werden darf. Zu jeder Diagnose gibt es also eine laut Heilmittelrichtlinie angemessene Verordnung. Diese soll dazu führen, dass jeder Versicherte eine ausreichende, zweckmäßige und wirtschaftliche Versorgung erhält. Welche Leistungen das sind, entscheidet der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA). Dieser setzt sich aus der Kassen-

ärztlichen und Kassenzahnärztlichen Bundesvereinigung, der Deutschen Krankenhausgesellschaft und dem Spitzenverband der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) zusammen. Therapeuten sind nicht vertreten.

Die Heilmittelrichtlinien entscheiden also darüber, welche physiotherapeutischen Maßnahmen Sie als Patient in welchem Umfang bei Ihrer Erkrankung erhalten. Ohne eine den Heilmittelrichtlinien entsprechende Verordnung des Arztes darf Sie der Physiotherapeut nicht behandeln. Seit dem 1. Juli 2014 ist es Pflicht, dass zu jeder Diagnose der passende ICD-10-Code auf dem Rezept aufgeführt ist. Der ICD-10-Code klassifiziert Krankheiten auf internationaler Ebene. Jede Erkran-

kung hat einen eigenen Code. Da bei jeder Erkrankung nur bestimmte Möglichkeiten der Therapie erlaubt sind, ist der Physiotherapeut verpflichtet, jedes Rezept darauf zu prüfen, ob die einzelnen Merkmale zusammenpassen („Rezeptprüfpflicht“). Für Physiotherapiepraxen bedeutet das einen erhöhten zeitlichen Verwaltungsaufwand, der nicht bezahlt wird. Bei einem falsch ausgestellten Rezept erhält der Therapeut trotz erbrachter Leistung kein Geld von der Krankenkasse des Versicherten.

# Bleiben Sie

Diese Übungen können Sie bei Hüftschmerzen durchführen.

## Übung 1

Um das Hüftgelenk zu entlasten, stellen Sie sich seitlich auf eine Treppenstufe, sodass das betroffene Bein frei herunter hängen kann. Der andere Fuß steht nah an der Stufenkante. Sie können sich am Treppengeländer oder ähnlichem festhalten. Nun lassen Sie das hängende Bein in der Luft nach vorne und hinten pendeln. Durch die Schwerkraft wird das Hüftgelenk leicht auseinandergezogen und die bei Arthrose angenäherten Gelenkpartner voneinander entfernt und entlastet. Sie können die Übung so lange durchführen, wie es für Sie angenehm ist.



## Übung 2

Die folgende Übung können Sie durchführen, um Ihre Hüftmuskulatur zu kräftigen. Legen Sie sich auf die Seite und den Arm am Boden unter den Kopf. Der obere Arm stützt vor dem Körper. Legen Sie beide Beine angewinkelt übereinander. Heben Sie nun das obere Knie an, ohne den Fuß vom anderen zu nehmen. Sie können dabei ein leichtes Ziehen im Gesäß spüren. Führen Sie diese Bewegung zehn Mal durch und wechseln dann die Seite. Pro Seite können Sie die Übung drei Mal wiederholen.



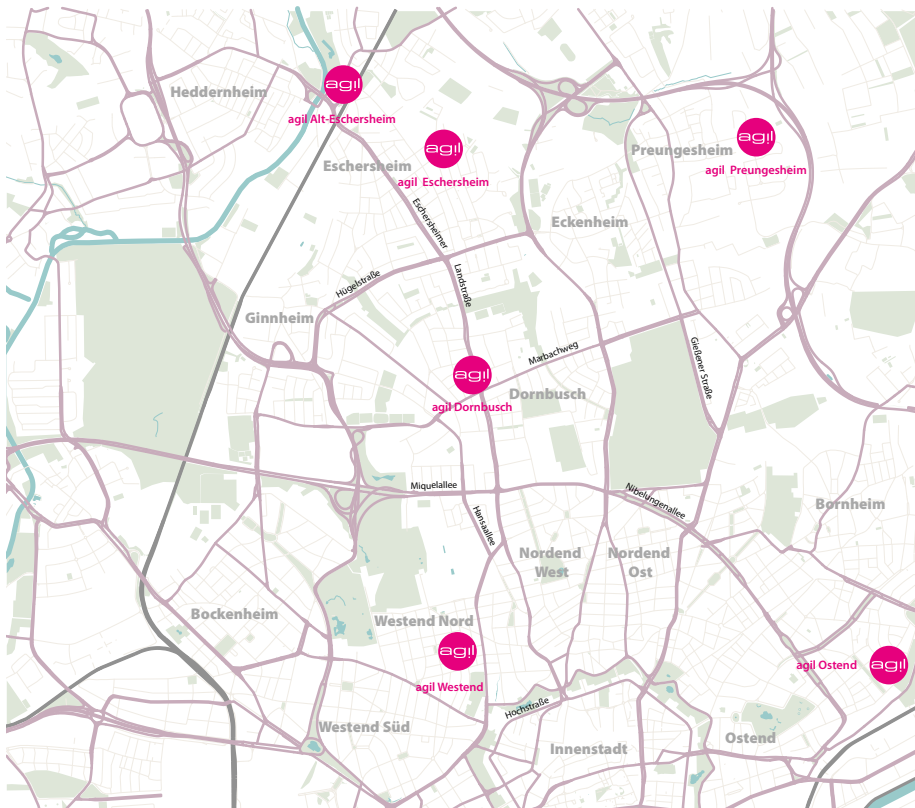
## Übung 3

Die Hüftabduktoren, die Bein-Abspreizer, können Sie auch am Gerät trainieren. Diese Muskelgruppe erfüllt eine wichtige Aufgabe, um eine gute Beinstatik zu erhalten. Bei Hüftproblemen ist diese häufig abgeschwächt, was sich in dem typischen Gangbild eines Hüftpatienten zeigt. Dies können Sie durch kräftige Hüftmuskeln normalisieren. Bei dieser Übung wird gleichzeitig das Standbein als auch das sich bewegende Bein trainiert.





## Adressen für Ihre Gesundheit in Frankfurt



### Frankfurt Eschersheim <sup>1</sup>

Am Lindenbaum 93  
Tel. 069 - 95 10 87 70

### Frankfurt Alt-Eschersheim <sup>1</sup>

Alt-Eschersheim 34  
Tel. 069 - 57 76 62

### Frankfurt Dornbusch <sup>1</sup>

Eschersheimer Landstraße 311  
Tel. 069 - 94 59 84 65

### Frankfurt Westend <sup>2</sup>

Unterlindau 58  
Tel. 069 - 71 71 86 68

### Frankfurt Ostend <sup>1</sup>

Juchostraße 7  
Tel. 069 - 44 96 93

### Frankfurt Preungesheim <sup>1</sup>

Kantapfelstraße 26  
Tel. 069 - 95 40 76 66

<sup>1</sup> alle Kassen und Privat nach ärztlicher  
Verordnung, <sup>2</sup>Privat

### agil Eschersheim

In unserem Stammhaus in Frankfurt Eschersheim bieten wir ein volles Spektrum physiotherapeutischer Leistungen wie z. B. Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Krankengymnastik nach Bobath, Manuelle Lymphdrainage und auch Hausbesuche an.

### agil Alt-Eschersheim

Eine kleine Trainingstherapie und ein stetig wachsendes Angebot an Kursen erwartet Sie in Alt Eschersheim. Natürlich bekommen Sie hier auch alle physiotherapeutischen Anwendungen wie in den anderen Praxen.

### agil Dornbusch

Neben den physiotherapeutischen Angeboten können Sie am Dornbusch auch an speziellen medizinischen Geräten auf 80 m<sup>2</sup> Trainingsfläche trainieren.

### agil Westend, Praxis für Physiotherapie und Chiropraktik

In entspannter Atmosphäre und ruhiger Westendlage empfangen wir unsere Privatpatienten und Selbstzahler. Unter einem Dach arbeiten wir hier in enger Kooperation mit der Praxis für Osteopathie Ostermann zusammen. Unsere chiropraktischen Behandlungen finden ebenfalls hier statt.

### agil Ostend

In unmittelbarer Nähe des Parlamentsplatzes betreuen Sie unsere erfahrenen Physiotherapeuten unter anderem an einem pneumatischen, von Chipkarten gesteuerten Trainingssystem.

### agil Preungesheim

Im Zentrum des noch jungen Stadtteils Frankfurter Bogen, direkt am Gravensteiner Platz, bieten wir Ihnen medizinisches Gerätetraining und wie immer kompetente Physiotherapeuten für Ihre Gesundheit.