Mit Bewegung zu mehr Lebensqualität

Erschienen am 02.02.2016

Adipositas: Das Potenzial der Physiotherapie nutzen

Wenn die Hose nicht mehr passt oder das Treppensteigen zum Kraftakt wird, greifen viele Menschen zum Diätpulver. Häufig hält die Wirkung der Gewichtsreduktion jedoch nur kurz an und es kommt zum sogenannten „Jo-Jo-Effekt“ des Auf und Ab der Kilos. Mit Übungsanleitungen und Bewegungsgruppen kann die Physiotherapie den Weg zu einem bewegungsreicheren Lebensstil ebnen, um das Körpergewicht langfristig auf einem gesunden Level zu halten.

Die Zahl übergewichtiger und adipöser Menschen nimmt weltweit stetig zu. Auch vor Deutschland macht dieses Problem nicht Halt: Laut einer Studie sind knapp die Hälfte aller deutschen Erwachsenen übergewichtig. Selbst bei Kindern und Jugendlichen sind ca. 15 Prozent zu dick und sechs Prozent gar adipös. Besonders alarmierend ist die Tatsache, dass die Zahlen von Jugendlichen und Erwachsenen mit extremer Adipositas, also einem BMI über 40kg/m², weiter steigen. Neben den Einschränkungen im alltäglichen Leben stellen auch die Folgeerkrankungen eine gesundheitliche Bedrohung dar. Diabetes mellitus Typ II, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten können aufgrund von Fettleibigkeit entstehen.

Bewegung als Schlüssel zum Erfolg

Schaut man sich wirksame Maßnahmen zur Behandlung von Adipositas genauer an, hat Bewegung fast durchgängig oberste Priorität. Denn Übergewicht und Adipositas entstehen hauptsächlich aufgrund einer positiven Energiebilanz, wenn also mehr Kalorien aufgenommen als durch körperliche Betätigung verbraucht werden. Besonders in Industrieländern tragen zunehmend sitzende Tätigkeiten und ein erhöhter Medienkonsum dazu bei, dass sich die Gesellschaft deutlich weniger bewegt und dadurch stärker zu Fettleibigkeit neigt. Durch Bewegung wird der Stoffwechsel angeregt und der verkehrten Energiebilanz – in Kombination mit einer gesunden Ernährung – entgegengewirkt.
Im Rahmen verschiedener Adipositas-Studien sind Bewegungsprogramme, wie Nordic-Walking-Gruppen oder spielerische Bewegungsgruppen für Kinder, getestet worden, die durchweg positive Ergebnisse verzeichnen. Physiotherapeuten können all dies unter medizinischen Gesichtspunkten anleiten.
„Physiotherapeuten als Bewegungsexperten können einen wertvollen Beitrag leisten. Unter professioneller Einzel- und Gruppenbetreuung können wir Adipositas-Patienten zu einer höheren Lebensqualität verhelfen“, betont Ute Repschläger, Vorsitzende des Bundesverbands selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V.

Physiotherapie bietet optimalen Behandlungsmix

Damit das Training nicht schädlich und die Übungen mit der korrekten Körperhaltung durchgeführt werden, benötigen insbesondere übergewichtige Menschen eine kompetente Unterstützung, die durch den Physiotherapeuten gewährleistet ist. Denn eine falsche Durchführung der Übungen oder eine Selbstüberschätzung können kontraproduktive Folgen haben. Auch bei Beschwerden wie Gelenkproblematiken, die aufgrund von Übergewicht entstehen, kann im Rahmen einer ärztlich verordneten Heilmittelbehandlung Abhilfe geschaffen werden: Der Therapeut kann zuerst die Schmerzursache herausfinden und behandeln. Anschließend lässt sich das Trainingsprogramm individuell gestalten und steigern, ohne die Gesundheit zu gefährden. „Die

Kombination aus einer professionellen Befundung, dem darauf aufbauenden Trainingsprogramm und der Hilfestellung zur Gestaltung eines gesunden Alltags bietet nur die Physiotherapie“, bringt es Ute Repschläger auf den Punkt.

Die Physiotherapie bietet einen optimalen Behandlungsmix aus Therapie und Prävention: Bei der Krankengymnastik am Gerät (KGG) erarbeitet und erlernt der Patient gemeinsam mit seinem Therapeuten passende Übungen sowie eine korrekte Ausführung und speziell auch die Trainingsintensität. Ist dies wegen Gelenkschmerzen nicht sofort möglich, kann nach Absprache mit dem Arzt beispielsweise mit einer Manuellen Therapie (MT) begonnen werden. Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) stellt eine präventive Säule in der Adipositasbekämpfung dar. Direkt vor Ort können Physiotherapeuten einer breiten Masse an Mitarbeitern Anreize zu Bewegungsübungen und Aktivitäten am Arbeitsplatz liefern. Mit dieser Vielfalt an Behandlungsansätzen liefert die Physiotherapie einen wertvollen Beitrag zum Kampf gegen die Kilos.