



physioaustria

Physiotherapie auf dem Gebiet der Psychiatrie und Psychosomatik

Information für PatientInnen, KlientInnen und Interessierte
Zur Verfügung gestellt von Physio Austria,
dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs



Inhalt

- SEITE 4** Das Leben hinterlässt Spuren
- SEITE 6** Häufige Beschwerden bei psychischen
und psychosomatischen Beeinträchtigungen
- SEITE 9** Der Mensch als untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist
- SEITE 10** Wege zum Wohlbefinden
- SEITE 11** Spezifische physiotherapeutische Techniken
und Behandlungsmethoden
- SEITE 12** Physiotherapie bei depressiven und bipolaren Erkrankungen
- SEITE 13** Physiotherapie bei Angstzuständen und Angsterkrankungen
- SEITE 14** Physiotherapie bei der Borderline Persönlichkeitsstörung
- SEITE 15** Physiotherapie bei schizophrenen Erkrankungen
- SEITE 16** Physiotherapie bei Suchterkrankungen
- SEITE 17** Physiotherapie bei Essstörungen
- SEITE 18** Wo sind PhysiotherapeutInnen im psychiatrischen
und psychosomatischen Bereich tätig?
- SEITE 20** Fünf Schritte zur Physiotherapie

Das Leben hinterlässt Spuren

Immer mehr Menschen leiden unter psychischen und psychosomatischen Beeinträchtigungen. Depressionen und Angststörungen werden bis zum Jahr 2020 neben Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten Diagnosen zählen. Die auftretenden Beschwerden gehen mit einer deutlichen Einbuße der Lebensqualität einher.

Wir leben in einer Zeit, in der immer mehr Leistung gefordert wird und die Rahmenbedingungen eng sind. Oft sind wir sehr kopflastig und verlieren den Bezug zum Körper als Ganzes. So geschieht es leicht, dass wir »Körpersignale« nicht mehr wahrnehmen und nicht auf die lauter werdenden Hilferufe des Körpers achten.

Ihr/e PhysiotherapeutIn berät und unterstützt Sie gerne in allen Bereichen der Vorsorge, Behandlung und Rehabilitation.



Häufige Beschwerden

bei psychosomatischen und psychischen Beeinträchtigungen

- Schmerzzustände verschiedenster Art (Kopf, Rücken, Nacken, Nerven, innere Organe)
- Muskelverspannungen und innere Angespanntheit
- Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kraftlosigkeit
- Gefühl der Schwere, Zähigkeit, Enge
- Reduzierte Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Konzentrationsstörungen
- Aufmerksamkeitsdefizite
- Gefühl von Überforderung
- Gefühl von Unzufriedenheit
- Mangelnde Lebenslust
- Motorische und innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Atembeschwerden
- Störungen des Magen-Darm-Traktes
- Schwindel
- etc.





Der Mensch als untrennbare Einheit von Körper, Seele und Geist

Es bestehen ständige Wechselbeziehungen zwischen Körper, Seele und Geist. Der seelisch-geistige Zustand kann über physiotherapeutische Körperarbeit positiv beeinflusst werden. Dabei soll das grundlegende Bedürfnis nach körperlichen Empfindungen und sensomotorischen Bewegungserfahrungen gestillt werden. Durch körperliche Aktivierung und/oder Entspannung sowie durch die Förderung des Körperbewusstseins kann so wieder Vertrauen in den eigenen Körper gefasst werden. Es wächst ein gestärktes »Ich-Sein«.

In Gruppen- und Einzeltherapien werden in einem geschützten Rahmen Bewegungserfahrungen mit sich selbst und in Bezug zu anderen Menschen gemacht.

Wege zum Wohlbefinden

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu fördern. Die Physiotherapie ist ein »körperlicher Weg« – und oft brauchen wir nur wenige Worte bei der Arbeit.

Leidvolle körperliche Zustände können positiv beeinflusst werden, wodurch auch die Psyche entlastet wird. Die Fähigkeit, den eigenen Körper zu spüren, stellt die Basis für einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen dar.

Es braucht Zeit, Vertrauen zu fassen und ein ganzheitliches Wohlfühl wieder zu entdecken. Auf diesem Weg ist es wertvoll, von einer Physiotherapeutin/ einem Physiotherapeuten mit spezifischer Ausrichtung und Erfahrung im psychiatrischen und psychosomatischen Bereich begleitet zu werden.



Spezifische physiotherapeutische Techniken und Behandlungsmethoden

Der physiotherapeutische Prozess wird auf die individuellen Bedürfnisse angepasst. Durch die Befundung und Zieldefinition werden die therapeutischen Maßnahmen ressourcen- und problemorientiert ausgewählt.

- Übungen zur Körperwahrnehmungsschulung
- Atem- und Stimmübungen
- Entspannungsübungen und -techniken
- Bewegungstherapie
- Angepasstes Körpertraining
- Spezifische Massagetechniken

Physiotherapie bei depressiven und bipolaren Erkrankungen



Häufig beginnt die Negativspirale in eine Depression mit Bewegungsvermeidung und sozialem Rückzug. Wir wissen, dass körperliche Aktivität sowie das Lenken der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper heilsam auf depressive Zustandsbilder wirken. Die Teilnahme an einer Gruppentherapie kann zusätzlich förderlich sein, den erschwerten Kontakt zu Mitmenschen zu überwinden. In manischen Phasen wirkt die Physiotherapie regulierend und strukturierend. Sie ermöglicht, sinnvoll mit der eigenen Kraft umzugehen.

Physiotherapie bei Angstzuständen und Angsterkrankungen



Angstzustände sind bei psychischen und psychosomatischen Beeinträchtigungen sehr häufig. Bewegung kann spielerisch, sportlich und unter dem Aspekt der Förderung von Körperbewusstheit angstlösend sein. Die Wiedererlangung einer freien Atmung dient als Werkzeug, den angstvollen Zustand zu bewältigen. Über den Körper kann Selbstsicherheit wieder erfahrbar und Vermeidungsverhalten abgebaut werden. Strategien und spezifische Übungen, die im sicheren Rahmen erlernt werden, helfen in Angst-/Paniksituationen und können Erleichterung bringen.

Physiotherapie bei der Borderline Persönlichkeitsstörung



Die Borderline Persönlichkeitsstörung ist meist begleitet von mangelnder Akzeptanz der eigenen Körperlichkeit, Störungen der Körperwahrnehmung und der Unsicherheit in alltäglichen Situationen. Die wohlwollende Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper im Hier und Jetzt stärkt das Selbstbild und die Einstellung zur eigenen Person. Das Arbeiten in der Gruppe ermöglicht es, gute Beziehungserfahrung mit anderen Menschen zu machen. Entspannungsübungen wirken als Regulativ bei innerer Anspannung.

Physiotherapie bei schizophrenen Erkrankungen



Bei an Schizophrenie erkrankten Personen sind der Bezug zum eigenen Körper und die Handlungskontrolle oftmals eingeschränkt oder verloren gegangen. Schizophrene erleben sich oft außerhalb ihres Körpers, zu durchlässig und Einflüssen von außen ausgeliefert. Die Physiotherapie ermöglicht mit ihren Maßnahmen und Übungen, sich selbst wieder als lebendig und selbstbestimmt zu erleben. Der Körper kann wieder als ein zusammenhängendes Ganzes erlebt werden. Ein wesentliches Thema ist, die eigenen Körpergrenzen wahrzunehmen.

Physiotherapie bei Suchterkrankungen



In der Behandlung von Suchterkrankungen kann die physiotherapeutische Behandlung die Entzugssymptomatik positiv beeinflussen. Über Bewegung und sportliche Aktivität wird Selbstwirksamkeit erfahrbar. Das Erleben von Freude und Spaß an Bewegung und die Stärkung der Eigenverantwortung für das eigene Leben in der achtsamen Wahrnehmung des eigenen Körpers eröffnen Alternativen im Verhalten und im Umgang mit Substanzverlangen. Es geht darum, aufmerksam auf den eigenen Körper zu werden und sich der eigenen Körperlichkeit wohlgesinnt zuzuwenden.

Physiotherapie bei Essstörungen



Essstörungen äußern sich in einer Verzerrung des Körperbildes und einer negativen Einstellung dem eigenen Körper gegenüber. Durch das Erleben des eigenen Körpers in einer wohlwollenden Umgebung werden Selbstbewusstsein und -akzeptanz gestärkt. Die Physiotherapie ermöglicht, Bewegung wieder als lustvolles Tun ohne Leistungsdruck und Körperlichkeit als Wohlbefinden zu erleben.

Wo sind PhysiotherapeutInnen im psychiatrischen und psychosomatischen Bereich tätig?

Psychiatrische Einrichtungen zur Behandlung und Rehabilitation

- Kliniken und Krankenhäuser (Kinder-, Jugend-, Erwachsenen- und Gerontopsychiatrie)
- Burnout-Rehabilitationskliniken
- Kliniken zur Behandlung von PatientInnen mit Essstörungen, Traumatisierungen und Missbrauchserfahrungen
- Psychiatrische und psychosomatische Tageskliniken und Ambulatorien
- Physiotherapeutische Praxen mit Schwerpunkt in Psychiatrie und Psychosomatik



Fünf Schritte zur Physiotherapie

Wenn Sie eine/n freiberuflichen PhysiotherapeutIn (außerhalb des ambulanten und stationären Bereichs) aufsuchen möchten oder Ihnen dies ärztlich empfohlen wurde, beachten Sie bitte folgende fünf Schritte:

SCHRITT 1 **Arztbesuch**

Sie brauchen für die physiotherapeutische Krankenbehandlung einen Verordnungsschein Ihrer Haus- oder Fachärztin bzw. Ihres Haus- oder Facharztes, der folgende Informationen beinhaltet:

- Diagnose
- Verordnete Therapie (Einzel- oder Gruppentherapie mit Zeitdauer)
- Anzahl der Behandlungen

Physiotherapie ist oftmals auch aus gesundheitlicher Vorsorge zielführend. In der Prävention ist keine ärztliche Verordnung erforderlich. Die Kosten für präventive Maßnahmen sind von den Betroffenen selbst zu tragen.

SCHRITT 2 **Chefärztliche Bewilligung**

Um im Anschluss an die Behandlung einen Teil der Kosten von Ihrer Krankenkasse wieder rückerstattet zu bekommen, müssen Sie Ihre Verordnung vor Behandlungsbeginn durch die chefärztliche Abteilung Ihrer Krankenkasse bewilligen lassen.

SCHRITT 3 Auswahl des/der PhysiotherapeutIn

Bei der Auswahl Ihres/er PhysiotherapeutIn ist es wichtig, darauf zu achten, dass diese/dieser auf dem Gebiet der Psychosomatik und Psychiatrie tätig ist. In der TherapeutInnenliste des Berufsverbandes der PhysiotherapeutInnen, Physio Austria, können Sie nach den oben genannten Kriterien suchen und in der Umgebungssuche auch nach PhysiotherapeutInnen in Ihrer Region filtern: www.physioaustria.at

SCHRITT 4 Physiotherapeutischer Prozess

Auf Grundlage der Befunderhebung und Erstellung der physiotherapeutischen Diagnose vereinbart Ihr/e PhysiotherapeutIn mit Ihnen gemeinsam das individuelle Therapieziel und erstellt einen Behandlungsplan, der die entsprechenden Maßnahmen enthält. Nach jeder Behandlung werden die Ergebnisse geprüft und der Behandlungsplan bei Bedarf angepasst.

SCHRITT 5 Kosten und Kostenrückerstattung

Die Kosten für eine physiotherapeutische Behandlung variieren nach der Dauer der Behandlung sowie der Behandlungsart. Ihr/e PhysiotherapeutIn informiert Sie vor Beginn der Behandlung über die Höhe des Honorars. Freiberufliche PhysiotherapeutInnen sind entweder als Vertrags- oder WahltherapeutInnen tätig. VertragstherapeutInnen verrechnen direkt mit der zuständigen Krankenkasse. Bei WahltherapeutInnen übernehmen die PatientInnen die Kosten selbst und können dann den jeweils gültigen Kassentarif bei der Krankenkasse geltend machen. Informationen zur Höhe des Rückverrechnungsbetrages erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.





physioaustria
mental health

Fachliches Netzwerk Mental Health

Ansprechperson

Manuela Kundegraber, MSc

LEITERIN

t +43 /0) 578 99 51

e manuela.kundegraber@physioaustria.at



physioaustria

ist die Berufsvertretung der österreichischen PhysiotherapeutInnen. Gerne helfen wir Ihnen bei der **TherapeutInnensuche** in ganz Österreich.

Physio Austria Mitglieder erkennen Sie an der Verwendung des Logos »Physio Austria Mitglied«. Diese verpflichten sich durch ihre Mitgliedschaft, berufliche und ethische Richtlinien zur Sicherung der Behandlungsqualität zu wahren.

**Bundesverband der
PhysiotherapeutInnen Österreichs**

1060 Wien, Linke Wienzeile 8/28

ZVR 511125857

t +43 (0) 1 587 99 51
f +43 (0) 1 5879951-30
e office@physioaustria.at
www.physioaustria.at

Mit den besten Empfehlungen



FÜR DEN INHALT VERANTWÖRTLICH Mag. Stefan Moritz, MSc (Geschäftsführer)
REDAKTION Manuela Kundegraber, MSc GESTALTUNG Dechant Grafische Arbeiten www.dechant.at
FOTOS Helmut Wallner, www.wallnerfotografie.at FARBKORREKTUR UND RETUSCHE Helmut Wallner
DRUCK Landesdruckerei Steiermark STAND September 2014 Druckfehler und Änderungen vorbehalten