



Thema: Physiotherapie

Autor: Jakob Köstler

# Die Beschwerden der Amstettner

Physiotherapeut Harald Kriener über Alltags-Wehwechen und Volksleiden

AMSTETTEN. Die BEZIRKSBLÄTTER sprachen mit dem Amstettner Physiotherapeuten Harald Kriener über die „Wehwechen“ des Alltags und was dagegen getan werden kann.

**Welche Maßnahmen können im Vorfeld getroffen werden, um den „kleinen Wehwechen“ des Alltags zu entfliehen?**

**HARALD KRIENER:** Die meisten Verletzungen passieren, wenn man über einen längeren Zeitraum keinen oder zu wenig Sport betreibt und man die Intensität dann innerhalb kurzer Zeit hochschraubt nach dem Motto: „Nach der Winterpause starte ich wieder voll durch.“ Dazu ist es ratsam, über das gesamte Jahr ein moderates Kraft- und Ausdauertraining mit einem Trainingspensum von insgesamt 2,5 bis 3 Stunden pro Woche durchzuführen.

**Mit welchen Beschwerden kämpfen die Patienten?**

Die meisten meiner Patienten haben Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, des Knies, der Schulter oder der Hüfte. Diese

sind entweder akut, z.B. nach Verletzungen, oder auch chronisch, z.B. jahrelange Rückenschmerzen.

**Was kann getan werden, um dem Volksleiden Nummer eins, „dem Kreuzweh“, entgegenzuwirken?**

80 Prozent aller Menschen leiden im Laufe des Lebens mehrmals an Rückenschmerzen. Die wichtigsten präventiven Maßnahmen zur Vermeidung von Rückenschmerzen sind die regelmäßige Durchführung von muskelkräftigenden Übungen, besonders im Bereich der Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie regelmäßige Bewegung und Ausdauertraining. Wichtig dabei ist zu wissen, dass die Wirbelsäule sehr vielen Belastungen standhält und prinzipiell „stark“ ist.

**Wie unterscheidet sich Ihre Arbeit von der Arbeit eines Sportarztes und eines Masseurs?**

Der Hauptunterschied zur Arbeit eines Sportmediziners ist, dass dieser meist in der Unter-



**Harald Kriener ist selbstständiger Physiotherapeut.**

Foto: Kriener

suchung und Diagnostik tätig ist. Er schafft damit eine wichtige Voraussetzung zur optimalen Behandlung durch den Physiotherapeuten. Der Unterschied zum Masseur besteht darin, dass dieser ausschließlich mit passiven Anwendungen am Patienten arbeiten darf, z.B. durch unterstützende Massagen, Lymphdrainagen usw. Durch ein Zusammenspiel der Bereiche kann ein bestmögliches Behandlungsergebnis erzielt werden.

**Interview: Jakob Köstler**