



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Der Lockdown-Schmerz

Physiotherapeut Lucas Laschober über Bewegungsmangel und den Ausgleich von Überlastung.

(red). Das Jahr 2020 ist geprägt von Homeoffice, Homeschooling, Ausgangssperren und weiteren Vorgaben, die den täglichen Bewegungsradius der Menschen stark einschränken. „focusYou“ ist eine Praxisgemeinschaft für Physiotherapie, Ergotherapie und Massage. Hier arbeiten Bewegungsexperten daran, die Folgen von Überlastung oder Bewegungsmangel auszugleichen. Gerade in Zeiten des Lockdowns zeigen sich die negativen Folgen des chronischen Bewegungsmangels verstärkt.

Veränderter Lebensstil

Während des Lockdowns wird oft lange auf der Couch gesessen, Homeoffice findet an ergonomisch nicht optimal eingerichteten „Arbeitsplätzen“ statt. Rund 60 Prozent der



Lucas Laschober (l.) kann bei Rückenschmerzen helfen: „Der Bewegungsradius der Menschen ist im Lockdown eingeschränkt.“ Foto: focusYou

Beschwerden der Patienten, die „focusYou“-Gründer Lucas Laschober und seine Kollegen im vergangenen halben Jahr behandelt haben, sind auf die Veränderung des Lebensstils infolge der Pandemie zurückzuführen.

Fehlende Motivation

Vorrangig dreht sich alles um die beiden Schmerzfelder Rückenschmerzen und Nacken-

beschwerden. Dazu kommt noch, dass nach einem langen Arbeitstag oft die Zeit oder auch die Motivation für ausgleichende Bewegung fehlt. Der ohnehin schon niedrige Energielevel wird dadurch weiter beibehalten und eine Abwärtsspirale beginnt. Langes Sitzen ohne regelmäßige Pausen führt schnell zu körperlichen Beschwerden, die sich allerdings durch regelmäßige

und gezielte Bewegung vermeiden lassen.

Zeit für den Körper

Genau hier setzt die moderne Physiotherapie an. Der Trend geht in Richtung Hilfe zur Selbsthilfe. Das bedeutet, dass gemeinsam mit den Patienten ein individuell auf sie zugeschnittenes Übungsprogramm von täglich maximal 15 bis 20 Minuten erarbeitet wird. „Ein Zeitfenster, das sich jeder Mensch für sich und seinen Körper nehmen kann“, erklärt Lucas Laschober, der auch Lektor an der FH Krems ist.

Kraft und Beweglichkeit

Angepasst an die Patienten, besteht die Therapie aus Elementen des Krafttrainings, der Verbesserung der Beweglichkeit und der Optimierung der Bewegungsmuster, gepaart mit passiven Behandlungsmethoden durch die Therapeuten. So werden viele Menschen schon nach wenigen Behandlungsterminen schmerzfrei. Infos: www.focusyou.at