

## Irrtümer in der Physiotherapie

31.05.2025 16:08 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## Irrtümer in der Physiotherapie



### Selbst aktiv für mehr Lebensqualität

Seit einiger Zeit trainiere ich an speziellen Geräten, um nach meinen Knie-Operationen meine Muskulatur wieder aufzubauen. Unterstützt werde ich dabei von meinem Physiotherapeuten Martin Gruczyk. In unseren Gesprächen fielen Worte wie „Schmerz“ oder „verbreitete Irrtümer in der Physiotherapie“, aufhorchen ließ mich jedoch der Satz „Physiotherapie ist etwas, was man tut, nicht was man bekommt“. In dem Buch, an dem Martin arbeitet, beschreibt er den enormen Wandel in der modernen Physiotherapie. „Ich zeige darin auf, dass sich trotz moderner, effektiverer Behandlungsmethoden manche Mythen erstaunlich hartnäckig halten. Viele Menschen glauben noch immer, dass chronische Schmerzen ein Zeichen für eine körperliche Schädigung sind“, erklärt mir Martin und fährt fort: „Doch die Schmerzforschung zeigt: Schmerzen sind komplex. Sie entstehen nicht nur durch Gewebeschäden, sondern werden stark vom Nervensystem, der Psyche, dem Schlaf, Stress und sogar den eigenen Erwartungen beeinflusst. Besonders bei chronischen Beschwerden kann der eigentliche Auslöser längst verschwunden sein, der Schmerz bleibt trotzdem bestehen.“

Seine Sichtweise erklärt mir der 40-Jährige, der mit ganzem Herzen bei seiner Arbeit ist, verständlich und nachvollziehbar anhand eines alltäglichen Beispiels: Rückenschmerzen. „Bildgebende Verfahren zeigen oft Veränderungen, die auch Menschen ohne Beschwerden haben, denn ein Bandscheibenvorfall muss nicht zwangsläufig Schmerzen verursachen.“ Ich werfe ein: „Aber für mich wäre es beruhigend, zu wissen, dass nichts Schlimmes dahintersteckt?“ Martin schmunzelt. „Schon. Aber wäre das wirklich zufriedenstellend für dich?“

*Foto oben rechts: Physiotherapeut Martin Gruczyk*



Martin erklärt weiter: „Der menschliche Rücken ist robust. Bei chronischen Schmerzen reagiert das Nervensystem oft wie eine überempfindliche Alarmanlage, es schlägt Alarm, obwohl keine Gefahr besteht. Du kannst dich mit passiven Maßnahmen wie Massagen oder manueller Therapie behandeln lassen, wobei durch Druck auf bestimmte Körperstellen der Rückenschmerz durch einen anderen Schmerz überlagert wird. Du fühlst dich schlagartig besser, oder?“ Ich nicke zustimmend. „Die manuelle Therapie wirkt kurzfristig, aber die Ursache deiner Schmerzen wird nicht beseitigt. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, dass nur der Therapeut helfen kann und du begibst dich damit möglicherweise in eine Abhängigkeit.“

Ich werde nachdenklich. „Viel sinnvoller ist es, deinen Rücken aktiv durch gezielte Bewegung zu stärken. Hiermit beseitigst du deine Beschwerden langfristig. Ganz schlimm wird es übrigens, wenn du dich aus Angst vor weiteren Schmerzen weniger bewegen oder eine Schonhaltung einnehmen würdest“, betont mein Therapeut. „Eine moderate, angemessene Bewegung ist meistens viel hilfreicher. Auch die Angst vor einer ‚falschen‘ Körperhaltung hält sich hartnäckig. Viel wichtiger als die perfekte Haltung ist es, regelmäßig die Position zu wechseln und aktiv zu bleiben.“

Die Physiotherapie entwickelt sich ständig weiter. Wer davon profitieren möchte, sollte bereit sein, alte Vorstellungen zu hinterfragen und sich auf fundiertes Wissen einzulassen. Denn moderne Therapieansätze bieten nicht nur schnelle Linderung, sondern verbessern langfristig die Lebensqualität. „Ein zentraler Punkt moderner Physiotherapie ist es jedoch, dem Patienten zu erklären, wie der Schmerz entsteht, die damit verbundenen Ängste abzubauen und ihn positiv zu bestärken. Wer bereit ist, an seiner Gesundheit aktiv mitzuarbeiten, gewinnt mehr Lebensqualität“, betont Martin.

***Foto oben rechts: Jana Mendera und Martin Gruczyk betreiben gemeinsam die Physiopraxis am Brauturm***

*Text: Martina Jansen*

*Fotos: Christian Sklenak und privat*