

---

## Vorwort zur 4. Auflage

Es ist mir eine Freude, dass mein Buch „Übungen in der Physiotherapie“ in der 4. Auflage erscheint.

Seit der Idee zu diesem Buch sind ca. 15 Jahre vergangen. Es ist eine lange Zeit, wenn man bedenkt, was sich in diesen Jahren in der Physiotherapie alles bewegt hat. Dies betrifft auch die Art und Weise, wie ich heute meinen Patient\*innen Übungen vermittele. Durch das Smartphone mit ausgezeichneten Kameras, die fast jede\*r Patient\*in besitzt, sind neue Möglichkeiten entstanden.

Wenn möglich benutze ich die Kamera der Patient\*innen und nehme sie auf, wenn sie ihre Übungen machen. Während ich das kurze Video aufnehme, spreche ich die wichtigsten Informationen dazu. Ich mache auch kurze Videoclips, auf denen ich Patient\*innen weitere Erklärungen und Informationen zu ihrem Problem gebe.

Zur Unterstützung schicke ich den Patient\*innen die Informationen auch per E-Mail, oder ich drucke die Übungen und Erklärungen aus. Jeder Mensch lernt bekanntlich anders und ich versuche

möglichst viele Kanäle abzudecken. Einigen Patient\*innen erstelle ich auch eine Mappe, in die ich nach und nach Informationen dazufüge. Ich bin immer mehr der festen Überzeugung, dass physiotherapeutische Behandlungen ein Lernprozess für Patient\*innen sind. Es geht darum, ihr gesundheitspezifisches Wissen zu ergänzen, zu verbessern oder zu korrigieren.

Neues Verhalten und neue Bewegungen zu vermitteln ist eine Kunst. Je länger ich mich mit Bewegung und der Vermittlung von neuen Bewegungen befasse, desto mehr wird mir klar, wie komplex dieses Problem ist. Deswegen ist jede\*r Patient\*in eine neue Herausforderung und ich freue mich, wenn ich dadurch eine Verbesserung der Lebensqualität des\*er Patient\*in erreichen kann.

Ich hoffe und ich würde mich freuen, wenn mein Buch für viele Therapeut\*innen eine Unterstützung in diesem Prozess ist.

Bremen, Januar 2023

Renate Wiesner

## Vorwort zur 2. Auflage



Nach dem Erscheinen der ersten Auflage dieses Buches erreichten mich zahlreiche persönliche Rückmeldungen und sehr nette Briefe von Kolleginnen und Kollegen. Ich habe mich über jeden einzelnen sehr gefreut. Vor allem darüber, dass das Buch tatsächlich in der Praxis eingesetzt wird, was ich mir sehr gewünscht habe.

Es ist ein gutes Zeichen, dass die erste Auflage schnell ausverkauft war. Vielen Physiotherapeut(inn)en ist es ein großes Anliegen, ihren Patienten Wege aufzuzeigen, wie sie selbst Einfluss auf ihre Bewegungsprobleme nehmen können.

Für die zweiten Auflage haben wir zahlreiche Fotos neu gemacht und so eine deutlich bessere Darstellung der Übungen erreichen können. Durch 10 weitere Übungen umfasst das Buch nun eine Auswahl von 60 Übungen, die einen großen Teil der Probleme abdecken, die wir im klinischen Alltag antreffen.

Das Buch ist ein Spiegel meiner eigenen Arbeit und Erfahrung am Patienten. Über die Jahre sind viele Patienten immer wieder zu mir zurückgekehrt mit der Bitte, die Übungen zu überprüfen oder auch an eine aktuelle Situation anzupassen. Ich bin immer mehr davon überzeugt, dass Patienten, die verstehen, warum sie etwas tun müssen, eine sehr gute Compliance zeigen, wenn sie gut informiert und unterstützt werden. Wir haben es in der Hand, unseren Patienten das nötige Wissen, die Übungen und die Verhaltensweisen im Alltag an die Hand zu geben.

Bremen, Juni 2012

Renate Wiesner

## Vorwort

Patienten so motivieren zu können, dass sie ihr Bewegungsverhalten im Alltag verändern, ist für mich eine der großen Herausforderungen in der Physiotherapie.

Während meiner 25-jährigen Berufserfahrung bin ich in dieser Hinsicht nicht immer den direkten Weg gegangen.

Geprägt durch eine Ausbildung auf der Grundlage der funktionellen Bewegungslehre, konnte ich es danach kaum erwarten einen Kurs in Manueller Therapie zu besuchen. Ich war fasziniert von dem Gedanken, dass ich endlich direkt anfassen konnte, um das gewünschte Gelenk oder Segment zu bewegen. Viele Jahre stand für mich die Manuelle Therapie im Vordergrund.

Ein Ereignis mit einem neuen Patienten machte mich nachdenklich:

Gleich zu Beginn der ersten Behandlung richtete er mir Grüße aus von seiner Frau. Sie war vor ca. 10 Jahren bei mir in Behandlung gewesen. Die Übungen, die ich ihr damals gezeigt hatte, würde sie heute noch machen, und selbst wenn sie wieder mal Rückenschmerzen hatte, konnte sie sich durch die Übungen selber helfen.

Natürlich freute ich mich über diese Rückmeldung, aber sie machte mir auch deutlich, was der bleibende Effekt der Behandlung war. Es war das, was die Patientin danach selber gemacht hat und wie sie sich bei Rückfällen verhalten hat.

Was sich auf den ersten Blick wie ein Idealfall anhört, entwickelte sich für mich zu einer Zielvorstellung für meine Patienten.

Es war mir schnell klar, dass es nicht reicht, dem Patienten so nebenbei am Schluss ein paar Übungen zu zeigen, wie ich das oft gemacht hatte. Ich begann mich auch mit Literatur zu diesem Thema auseinanderzusetzen.

Mit der Zeit wurde mein Vorgehen, wie und wann ich Übungen vermittelte, immer strukturierter, und auch die Art und Weise wann ich welche Informationen an den Patienten weitergebe.

Ich versuchte alle Übungen so zu gestalten, dass der Patient sie problemlos in seinem Alltag integrieren und sie mehrmals täglich wiederholen kann. Das bedeutet auch, nur sehr einfache und wenige Übungen zu vermitteln und diese auch noch dem Patienten schriftlich mitzugeben. Mit diesen Anpassungen verbesserte sich die Compliance meiner Patienten eindeutig.

Ich zeichnete und ließ Übungen von Patienten zeichnen, ich fotografierte die Patienten und druckte ihnen die Fotos aus, ich verteilte Informationsblätter zu unterschiedlichen Themen, und immer häufiger geriet ich unter Zeitdruck während der Behandlung.

Dies veranlasste mich, einige Übungen für die Patienten aufzuschreiben, ergänzt durch Fotos und Informationen zur Übung. Diese Blätter gab ich den Patienten mit, und ich konnte dadurch Zeit in der Behandlung gewinnen. Die Patienten waren sehr dankbar für diese Unterstützung, und immer häufiger fragten mich Kollegen nach meinen Übungsblättern. Dies war einer der Gründe, die mich veranlasst haben, dieses Buch mit der Sammlung der Übungen zu publizieren.

Die dargestellten Übungen sind ganz unterschiedlicher Herkunft. Alle erheben den Anspruch, dass sie alltagstauglich und möglichst einfach sind. Viele sind geprägt durch die funktionelle

Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach, welche mir durch meine Schulleiterin und FBL-Lehrerin Ortrud Bronner auf unvergessliche Weise vermittelt worden ist.

Zahlreiche Automobilisationen stammen aus meinen Maitland-Kursen. Besonders dankbar bin ich Gisela Rolf und natürlich Geoff Maitland für alles, was ich von ihnen lernen konnte.

Während meiner Ausbildung zur Maitland-Instruktorin erhielt ich wertvollen Input durch die Dozenten, bei denen ich assistiert habe. Hier möchte ich mich vor allem bei Elly Hengeveld und Hugo Stam bedanken. Ganz besonders erwähnen möchte ich aber Pieter Westerhuis, mit ihm gemeinsam zu unterrichten ist für mich eine große Bereicherung und bedeutet mir sehr viel.

Ein Dankeschön geht an Dr. Willi Schwier von der Universität Bremen, der mir beim Kapitel ergonomisches Verhalten wichtige Hinweise gegeben hat.

Als mir fast die Luft ausgegangen ist bei der Zusammenstellung der Übungen, kam mir meine Arbeitskollegin und Freundin Nicola Rexhäuser genau im richtigen Moment zur Hilfe.

Nicht zuletzt lerne ich immer wieder von meinen Kursteilnehmern, die mir manchmal mit ganz anderen Ansichten wieder neue Ideen geben.

Die Arbeit mit dem Thieme Verlag war von Beginn bis zum Ende geprägt durch positive und motivierende Unterstützung. Herzlichen Dank an Fritz Koller, der mir vor allem am Anfang half, meine Ideen überhaupt in ein Buch umzusetzen. Ganz herzlichen Dank an Eva Grünwald, sie hat sich für mein Buchprojekt so engagiert, als wäre es ihr eigenes. Und nicht zuletzt möchte ich mich bei Rosi Haarer-Becker bedanken: ihre Professionalität und ihr Weitblick haben mich in der Endphase maßgeblich unterstützt.

Ein Buch lebt durch seine bildlichen Darstellungen. Herzlichen Dank an die Fotografen Christian Knospe und Oskar Vogl und an meine Fotomodelle. Sie haben alle ohne Zögern zugesagt und mich in jeder Beziehung unterstützt.

Vielen Dank an alle nicht erwähnten Mitarbeiter des Thieme Verlages, die bei diesem Buch mitgearbeitet haben.

### **Ich möchte dieses Buch meiner Familie widmen:**

Meinem Mann Mathias, der alle meine beruflichen Tätigkeiten von Anfang an unterstützt und gefördert hat. Du machst alles möglich für mich, ich danke Dir.

Unseren Kindern Stella und Mark, Ihr habt so viel Verständnis gehabt für mich.

Meinem Bruder Markus, ohne Dich hätte ich wahrscheinlich weder Internet noch einen Computer.

Ganz besonders aber verbinde ich dieses Buch mit meinem Vater, der leider gestorben ist, bevor das Buch herausgekommen ist.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch wirklich in der Praxis gebraucht werden kann und dass viele Patienten profitieren können von einem effektiven und umfassenden Selbstmanagement.

Bremen, Mai 2009

Renate Wiesner