



Um eine begonnene Reha oder Physiotherapie in der Corona-Krise nicht ganz abzubrechen, kann sie zu Hause mittels Telerehabilitation fortgeführt werden

# Reha im eigenen Wohnzimmer

**Telehealth.** Mittels Anleitung über Videokonferenz und Videos ist es möglich, Reha und Physiotherapie zu Hause zu machen

VON HELENE TUMA

Durch die Einschränkungsmaßnahmen der Bundesregierung zur Eindämmung der Corona-Pandemie sind zurzeit Reha-Anstalten geschlossen, Physiotherapie wird nur im Akutfall angeboten. Diese Maßnahme trifft Patienten jeden Alters, denn Physiotherapien und Reha-Maßnahmen sind nach Sport-Unfällen ebenso notwendig, um wieder zurück in das normale Leben zu finden, wie nach schweren Krankheiten oder Stürzen im häuslichen Umfeld. In Zeiten, in denen Therapeuten dazu angehalten sind, soziale Kontakte und somit auch Patientenkontakte zu minimieren, kann Telehealth, also die Konsultation per Videokonferenz, helfen, die Therapie trotz örtlicher Distanz aufrecht zu halten.

## Anleitung notwendig

Die Möglichkeit der Telerehabilitation oder Telekonsultation ist in Österreich noch sehr jung, jedoch ist das Interesse bei Therapeuten ebenso hoch wie bei Patienten. Um die Qualität der angebotenen Teletherapie zu garantieren, wurde an der FH Campus Wien in Kooperation mit Ergotherapie Austria, Physio Austria und der FH Joanneum der landesweit erste „Zertifikatskurs für Telerehabilitation“ für Physiotherapeuten, Ergotherapeuten und Logopäden entwickelt. Telerehabilitation soll in Zukunft einen festen Platz als Therapieform einnehmen.

Besonders jetzt, da begonnene Therapien und Reha-Aufenthalte nicht fortgeführt werden können, ist die Nachfrage hoch, denn durch die



**„Telereha wird sehr gut angenommen. Die Leute sind froh, nicht komplett in der Luft zu hängen“**

Constance Schlegl  
Präsidentin Physio Austria

Telerehabilitation sind Patient und Therapeut flexibel was Zeit und Therapieort betrifft. „Eine Unterbrechung der Reha, wie sie ja jetzt durch die Einschränkungen wegen des Coronavirus erfolgt, wirft die Patientinnen und Patienten natürlich zurück. Wobei man sagen muss, grundsätzlich ist es wichtig, dass jeder eigenverantwortlich seine Übungen macht, aber man weiß natürlich, dass die regelmäßige Kontrolle, Anleitung und Adaptierung der Therapeutin oder des Therapeuten notwendig ist. Das ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie und sollte fortgesetzt werden“, erklärt Constance Schlegl, Präsidentin von Physio Austria. Besonders wenn der Patient schon vorher vom Therapeuten behandelt wurde, ist das Fortführen der Behandlung mit Telerehabilitation zu empfehlen. „Ich weiß von den

Kolleginnen, die auf diese Weise mit Patientinnen und Patienten arbeiten, dass es sehr gut angenommen wird und die Leute sehr froh darüber sind, dass sie so nicht komplett in der Luft hängen“, so Schlegl.

## Befund erheben

Der Einsatz von digitalen Anwendungen im Rahmen der Telemedizin ist in vielen Bereichen möglich, wie zum Beispiel bei der Therapie nach orthopädischen Operationen, bei chronischen Schmerzen, Osteoarthritis oder schulbasierter Ergotherapie. Die Telekonsultation kann über Smartphone, Computer oder Laptop erfolgen. Wichtig sind ein ruhiges Umfeld und gute Sicht auf das Gerät, damit man den Anweisungen folgen kann.

„Man muss dazu sagen, dass Telerehabilitation grundsätzlich möglich, aber nicht für jeden Patienten passend ist. Es kommt zum Beispiel darauf an, wie die kognitiven Fähigkeiten sind, ob jemand überhaupt in der Lage ist, mündlichen Anweisungen zu folgen und so auf diese Art und Weise eine Rehabilitation durchzuführen“, so Schlegl. Deshalb erhebt der Therapeut am Anfang der Behandlung einen Befund, in dem er sich etwa vorzeigen lässt, wie weit eine Bewegung möglich ist. So kann auch eingeschätzt werden, ob zum Beispiel eine Sturzgefährdung besteht. Auch wenn in der Therapie manuelle Handgriffe zwingend erforderlich sind, ist die Durchführung der Telekonsultation nicht möglich. In Einzelfällen kann geprüft werden, ob bestimmte (ungefährliche) Techniken



**„Das Wichtigste ist, die Übungen in den ersten Tagen sehr vorsichtig und bewusst zu machen“**

Roland Liebscher-Bracht  
Schmerzspezialist

auch von Angehörigen unter ihrer Anleitung ausgeführt werden könnten. Auch die Vorgaben müssen auf den Patienten abgestimmt werden, damit er nicht überfordert ist oder aufgibt. „Es ist ein großer Unterschied, ob man Übungen per Skype vorzeigt oder ob man eine tatsächliche rehabilitative Maßnahme macht. Man muss darauf achten, ob sich die Patientin oder der Patient auf eine Art und Weise bewegt, die eher gefährdend für ihn wäre, als es jetzt nutzbringend ist“, erklärt Constance Schlegl.

## Langsam und bewusst

Schmerzspezialist Roland Liebscher-Bracht bietet seine Therapie auch auf seinem Youtube-Kanal an und hat jahrelange Erfahrung auf diesem Gebiet. Die ausführlichen Anleitungen werden in seinen Anleitungsvideos mit dem Therapeuten und einer

Patientin detailliert vorgezeigt und genau erklärt. „Das Wichtigste ist, diese Übungen – vor allem wenn man sie zum ersten Mal macht – in den ersten Tagen sehr vorsichtig zu machen. Immer langsam und sehr bewusst, sodass jede Winkelveränderung kontrolliert abläuft. Auch ist es wichtig, die richtige Intensität zu beachten. Um eine gute Wirksamkeit zu erzielen, muss ein gewisser Dehnungsschmerz erzeugt werden“, erklärt Roland Liebscher-Bracht. Bei jeder Dehnung gibt es laut Liebscher-Bracht einen Punkt, an dem es schmerzt. Die Dehnung sollte so intensiv sein, dass dieser Wohlfühlschmerz gerade noch positiv hingenommen werden kann. Es darf nicht sein, dass man ihn nur aushalten kann, indem man körperlich oder mental gegenspannen muss – dann ist er auf der Schmerzskala auf zehn oder darüber. Allerdings sollte er nach solch einer Einteilung auch nicht auf oder niedriger als acht sein, da die Übung sonst weniger Wirkung zeigt. „Natürlich sollte man die Übungsposition so korrekt wie möglich einnehmen, um die beabsichtigte Wirkung zu erzielen. Wenn man sich aber an die eben erklärten Regeln hält, kann etwas Falsches, außer zu wenig Wirkung, keinen Nachteil mit sich bringen. Wenn man zusätzlich noch die Zeit von zwei bis 2,5 Minuten einhält, trägt das noch einmal zur besonderen Wirkung unserer Übungen bei“, so Liebscher-Bracht.

„Sie müssen sich vorstellen, dass ein sehr großer Anteil des Stoffwechselgeschehens nur dadurch optimal in Gang kommt, indem die äußere Bewegung des Körpers für die innere Bewegung der Nährstoffe und Abfallstoffe sorgt. Unsere Übungen, die wir ja speziell dafür entwickelt haben, um Schmerzen im wahrsten Sinne des Wortes wegzutrainieren zu können, eignen sich darüber hinaus vorzüglich, um die innere Bewegung sicher zu stellen. Diese innere Bewegung ist für das Immunsystem gerade in Zeiten von Corona unverzichtbar“, so Roland Liebscher-Bracht.

## Kontakte für Telehealth

**Physio Austria**  
Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs  
[www.physioaustria.at](http://www.physioaustria.at)

**Ergotherapie Austria**  
Bundesverband der ErgotherapeutInnen Österreichs  
[www.ergotherapie.at](http://www.ergotherapie.at)

**Liebscher & Bracht**  
Die Schmerzspezialisten  
[www.liebscher-bracht.com](http://www.liebscher-bracht.com)

**Physiotherapie.at**  
2.300 Physiotherapeuten  
[www.physiotherapie.at](http://www.physiotherapie.at)

## Zu wenig Bewegung

Da wir durch Ausgangsbeschränkungen und Homeoffi-

# Covid-19: Eine Krise für die Psyche

Überforderung. Wo man in der Corona-Krise Hilfe findet, wenn es zu Übergriffen in den eigenen vier Wänden kommt

VON HERTA SCHEIDINGER

Häusliche Isolation ist für die meisten Menschen eine Ausnahmesituation, die sie noch nicht erlebt haben – und viele sind damit überfordert. Die drohende Gefahr durch das Virus und die daraus resultierenden Maßnahmen können auch für die Psyche sehr belastend sein.

## Risiko: häusliche Gewalt

Sind aufgrund der Ausgangsbeschränkungen Paare und Familien wochenlang zusammen auf engstem Raum „eingesperrt“, steigt der Stresslevel enorm an. Dazu kommen oft noch existenzielle Sorgen durch den Verlust des Arbeitsplatzes. Überforderung und Eskalationen können die Folge sein. Damit erhöht sich das Risiko von häuslicher Gewalt an Frauen und Kindern massiv. Derzeit sind die Anzeigen trotz Corona-Krise leicht im Steigen begriffen. Im Jänner wurden von der Polizei 937 Betretungs- und Annäherungsverbote ausgesprochen, im Februar 874, im März 961, was einem leichten Anstieg im letzten Monat entspricht. Doch auch, wenn der Anstieg in Österreich geringer ausfällt als in anderen europäischen Ländern, ist Wachsamkeit geboten. Denn bei den Beratungseinrichtungen und Hot-

lines zeigt sich ein weitaus dramatischeres Bild: Hier explodieren die Anfragen. Frauenministerin Susanne Raab rät allen von Gewalt Betroffenen „sich bei jeglichen ersten Anzeichen von Gewalt an die Frauenhelpline oder die Onlineberatung Haltdergewalt.at und selbstverständlich auch an die Polizei zu wenden“. In dieser Ausnahmesituation soll jede von häuslicher Gewalt bedrohte Frau wissen, „dass es Hilfe für sie und ihre Kinder gibt“, so die Ministerin.

## Neue Onlineberatung

Nun wurde für Betroffene von häuslicher Gewalt eine weitere Möglichkeiten geschaffen, sich Hilfe und Unterstützung zu holen. Der HelpChat [www.haltdergewalt.at](http://www.haltdergewalt.at) bietet anonyme und vertrauliche Hilfestellung für Frauen und Mädchen, die in ihrem Lebensumfeld von Gewalt in jeder Form – psychisch, physisch oder sexuell – betroffen sind. Die Onlineberatung steht täglich von 15 bis 22 Uhr zur Verfügung. Mehrere Beraterinnen bieten Hilfe und Unterstützung während der Corona-Krise an. Hilfesuchende Frauen können sich mit einem selbst gewählten Benutzernamen anmelden und ein persönliches Passwort anlegen.



Opfer häuslicher Gewalt haben im Corona-Shutdown oft wenig Chancen, unbemerkt Hilfe zu rufen

## Hilfe bei Psycho-Stress

Es gibt einige Verhaltensmaßnahmen und mentale Strategien, die es ermöglichen, diese Ausnahmesituation zu meistern, bevor sie eskaliert. Der Berufsverband Österreichischer PsychologInnen (BÖP) rät:

- **Tagesstruktur einhalten**  
Die Tagesstruktur an die aktuelle Situation anpassen, das hilft gegen Chaos und Stress und gibt Sicherheit.
- **Bewegung hilft**  
Bewegung bewirkt Wunder im Kopf und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

- **Soziale Kontakte über Videotelefonie pflegen**  
Verbundenheit mit der Familie oder dem Freundeskreis gibt Halt. Telefon und Videochats können dafür genutzt werden.
- **Auf die Stärken besinnen**  
Innere Ressourcen sind Kraft-

quellen, die man aktivieren und nutzen kann.  
• **Den Tag möglichst genau planen**  
Durch geplantes Handeln hat man das Gefühl, einer Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern diese aktiv zu gestalten.

CECILE ARCUS/ISTOCKPHOTO.COM

## Wir sind füreinander da!

Anzeigen

### IN ZEITEN HÖHERER BELASTUNG ...



#### MEDIHEMP

#### Bio Hanf Complete

In Zeiten höherer Belastung bieten Bio Hanf-Extrakte die perfekte Unterstützung für den Körper:

Das körpereigene Endocannabinoidsystem sorgt für innere Ausgeglichenheit und Vitalität.

Die MEDIHEMP Bio Hanf-Öle aus EU-zertifiziertem Nutzhanf stellen eine natürliche Endocannabinoid-Pflege dar.

Das volle Pflanzenspektrum überzeugt mit CBD (Cannabidiol), CBG (Cannabigerol), Vitaminen und Mineralstoffen, Omega-Fettsäuren und Folsäure – 100 % nachhaltig, 100 % bio und 100 % aus einer Hand.

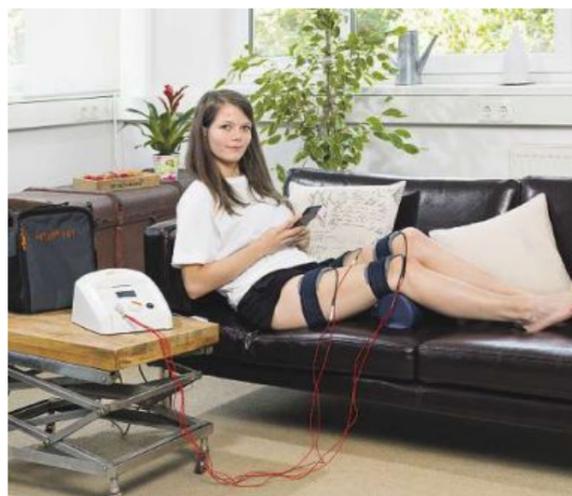
Jetzt versandkostenfrei bestellen!

Zum Muttertag Freude mit Gutscheinen schenken.

[medihemp.eu](http://medihemp.eu)



## POLYNEUROPATHIE JETZT ZU HAUSE BEHANDELN



Lange hat es geheißen: Bei Polyneuropathie hilft nichts. Das hat sich geändert, denn Hocht看therapie hilft. Sie ist gut durch Studien belegt und lässt sich mit dem HiToP 191 einfach und angenehm zu Hause anwenden.

### Quälende Symptome

Dr. Peter Biowski, Facharzt für Physikalische Medizin: „Die Symptome einer Polyneuropathie sind quälend: Da ist die gefährliche Unsicherheit beim Gehen. Die unangenehmen Missempfindungen – Taubheit, Brennen oder stechende Schmerzen. HiToP-Hocht看therapie wirkt unabhängig von der Ursache.“

Eingesetzt wird eine sanfte Wechselstromform, die direkt auf den Nervenstoffwechsel einwirkt. Elektroden werden eingespritzt und einfach mit einem Klettband angelegt. Die Behandlung ist angenehm und hilft, die Beine besser spüren und steuern zu können. Patienten berichten, dass die neuropathischen Schmerzen und Krämpfe weniger werden, dadurch verbessert sich auch die Schlafqualität.

### Wichtig für Diabetiker!

Wichtig für Diabetiker zu wissen ist, dass sie sich mit dem HiToP 191 auch vorbeugend behandeln können, denn das diabetische Fußsyndrom hängt ursächlich mit Polyneuropathie zusammen. Zugleich profitieren Diabetiker, weil die Insulinempfindlichkeit zunimmt und Gefäßschäden reduziert werden. Und: Durch die Muskelarbeit wird der Oberschenkel stärker.

HiToP 191 - Zum Testen einfach mieten | [hitop@schuhfriedmed.at](mailto:hitop@schuhfriedmed.at) | Tel 01 405 42 06 | [www.polyneuropathie.at](http://www.polyneuropathie.at)