

# DETEKTIVE IM AUFTRAG DER GESUNDHEIT

*Seit rund 30 Jahren unterstützt die Physio Schlössli Menschen dabei, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen und ihn möglichst uneingeschränkt nutzen zu können. Gründerin Ursula Flachmann startete 1992 mit nur einer Mitarbeiterin. Mittlerweile setzen sich 15 Mitarbeitende an den Standorten in Rheineck und Widnau für Prävention, Rehabilitation, Wohlbefinden und körperliche Gesundheit ein – und müssen dabei immer wieder detektivisches Geschick beweisen.*

TEXT: STEFAN FEUERSTEIN / BILDER: DANIEL TALAMONA



Schmerzt Ihr Rücken? Hatten Sie vor Kurzem eine Knie-OP und können Ihr Knie erst eingeschränkt bewegen? Oder bemerken Sie allgemeine Bewegungseinschränkungen? Der Besuch einer Physiotherapie kann aus vielen Gründen sinnvoll sein und wird entsprechend auch von vielen Ärzten verschrieben. «Wir haben Patientinnen und Patienten mit unterschiedlichsten Krankengeschichten und Symptomen», erklärt Michael Maas, der seit zehn Jahren bei der Physio Schlössli arbeitet und sie seit 2019 als Inhaber und Geschäftsführer gemeinsam mit Ursula Flachmann leitet. Insgesamt 20'000 bis 30'000 Behandlungen führen die 15 Mitarbeitenden des Betriebs Jahr für Jahr durch, der 1992 durch Ursula Flachmann gegründet wurde.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Am Anfang jeder Behandlung steht die Befundaufnahme. «Dabei berücksichtigen wir die ärztliche Diagnose, stellen gezielte Fragen zu Beschwerden und machen uns auch selber ein Bild», führt Maas aus. Danach folge die individuelle Zielsetzung, bei der reale Ziele definiert werden müssen. «Eine Arthrose im schwersten Grad lässt sich nicht zu 100 Prozent heilen. Trotzdem ist es möglich, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern bzw. zu erhalten. Und genau dies ist dann das Ziel.» Die einzelnen Therapien



*Physiotherapie umfasst diverse Behandlungsmethoden, unter anderem medizinische Massagen.*

richten sich nach den Zielen, können aber im Detail ganz anders aussehen. Dabei wird einerseits direkt behandelt, beispielsweise mit medizinischen Massagen, Lymphdrainagen oder Stosswellen-Behandlungen, daneben wird aber auch der Aktivierung viel Gewicht gegeben. «Unsere Patientinnen und Patienten können nicht einfach hinliegen und sich gesund machen lassen. Stattdessen geben wir ihnen eine Hilfestellung, schubsen sie sozusagen an, und zeigen ihnen, wie sie mit gezielten Übungen ihren Körper stärken können», so Michael Maas.

---

*«Unsere Patientinnen und Patienten können nicht einfach hinliegen.»*

---

#### **Fitness unter Aufsicht**

Auch aktivierende Trainings richten sich ganz nach den individuellen Bedürfnissen von Patientinnen und Patienten. So kann das Stehen auf einem Bein genauso dazugehören wie beispielsweise ausgiebiges Fitnessstraining, für das in der Physio Schlössli diverse Geräte und eine therapeu-

tische Begleitung bereitstehen. «Dank unserer Grösse können wir alles abdecken, was zu einer guten Therapie gehört», erklärt Maas. Dies umfasst auch Kurse wie beispielsweise Pilates oder Dehnen. «Wir haben bemerkt, dass sich Menschen allgemein zu wenig dehnen. Da dies aber für die Beweglichkeit sehr wichtig ist, haben wir hierfür extra einen kostenlosen Dehnkurs eingeführt.»

#### **Auf der Suche nach der Ursache**

Michael Maas und sein Team in Rheineck und Widnau beschäftigen sich intensiv mit den Möglichkeiten und Grenzen der Physiotherapie: «Wir sind keine Heiler, können mit unseren Behandlungen aber zur körperlichen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.» Hierfür sei es auch immer wieder wichtig, wie ein Detektiv zu arbeiten. «Wir als Therapeutinnen und Therapeuten behandeln mehrfach, erfahren teilweise viel über Hintergründe und weitere kleine Beschwerden», erklärt Maas. Daraus ergebe sich ein Gesamtbild, das auch Anpassungen an der Therapie zur Folge haben kann. «Ein akuter Schmerz hat häufig anderswo seinen Ursprung als an der schmerzenden Stelle. Dem gehen wir Schritt für Schritt auf den Grund.» Immer wieder komme es beispielsweise vor, dass Frauen über Rückenschmerzen klagten, im Rücken aber alles in Ordnung sei.



*Aktivierende Trainings sind wichtiger Bestandteil der Physiotherapie.*

*«Wir sind keine Heiler, können aber zur körperlichen Gesundheit beitragen.»*

«Dafür ist es möglich, dass die Symptome mit einer Kaiserschnittnarbe zusammenhängen und durch Physiotherapie gemildert werden können.» Seine grössten Erfolge sieht er vor allem darin, wenn Operationen vermieden oder über Jahre aufgeschoben werden können. Auch die Möglichkeit, älteren Menschen ihre Bewegungsfreiheit zurückzugeben, ist für ihn ein grosser Erfolg: «Die Reaktionen unsere Patientinnen und Patienten motivieren mich immer wieder ungemein.»

#### **Corona stärkt Beschwerden**

Das Corona-Virus und die damit verbundenen Massnahmen sind auch bei der Physio Schössli auf verschiedenen Ebenen spürbar. Einerseits wurden viele Operationen verschoben, wodurch die Rehabilitation in der Physiotherapie wegfällt, dafür konservative Behandlungen umso wichtiger sind. Andererseits machen sich vermehrt typische Home-office-Beschwerden bemerkbar. Schmerzen im Nacken und unteren Rückenbereich kommen gemäss Michael Maas aktuell häufiger vor: «Viele Menschen sitzen lange – und das an nicht idealen Arbeitsplätzen. Zudem sind die meisten deutlich weniger aktiv, neben einer falschen Haltung kommt also auch zu wenig Bewegung hinzu.» Wie seine Patientinnen und Patienten ruft er deswegen auch die Bevölkerung dazu auf, auf genug Bewegung zu achten. Ganz nach dem Motto: If you don't use it, you lose it.

Weitere Informationen unter [www.physio-schloessli.ch](http://www.physio-schloessli.ch)