

Der physiotherapeutische Prozess – der Weg führt zum Ziel

Text: Marlene Szupper, MSc; Florian Reisinger, BSc MSc

Ob nach einer Verletzung, einer Operation oder bei chronischen Beschwerden – Physiotherapie kann helfen, Schmerzen zu lindern und Lebensqualität zurückzugewinnen. Doch wie läuft eine physiotherapeutische Behandlung eigentlich ab?

Hier erfahren Sie, was hinter dem physiotherapeutischen Prozess steckt und warum er für eine erfolgreiche Therapie so wichtig ist.

1. Wissen sammeln statt im Dunkeln tappen

Am Anfang jeder physiotherapeutischen Behandlung steht ein ausführliches Gespräch, eine gründliche Untersuchung und die Durchsicht von eventuell vorliegenden Befunden. Ihr/e Physiotherapeut*in nimmt sich Zeit, um Ihre Beschwerden genau zu verstehen. Dabei werden nicht nur Symptome betrachtet, sondern auch mögliche Ursachen und Einflussfaktoren gesucht. Fragen zu Alltag, Arbeit und Aktivitäten helfen ein vollständiges Bild ihrer Problemstellung zu entwickeln. Zusätzlich erfolgt eine körperliche Untersuchung. Dabei werden Beweglichkeit, Muskelkraft, spezifische Strukturen oder eventuelle Schmerzen untersucht und erhoben. All diese Informationen sind wichtig, um die von/m Physiotherapeut*in aufgestellten Vermutungen, sogenannte Hypothesen, zu überprüfen und eine physiotherapeutische Diagnose aufzustellen.

2. Klare Ziele, richtungsweisende Entscheidung

Nach der Untersuchung werden gemeinsam Therapieziele festgelegt. Was möchten Sie mit der Physiotherapie erreichen? Geht es darum, wieder schmerzfrei zu gehen, Sport zu treiben oder den

Alltag wieder selbstständig bewältigen zu können? Diese maßgeschneiderten Ziele sind wichtig, denn sie bestimmen, welche Maßnahmen in welchem Ausmaß in der Physiotherapie eingesetzt werden.

3. Individuelle Therapie statt Einheitslösung

Auf Basis der Untersuchung und Zielsetzung beginnt die eigentliche Behandlung. Physiotherapeut*innen nutzen individuell auf Sie abgestimmte Techniken, um Sie bei der Erreichung Ihrer Ziele zu unterstützen. Dazu gehören bekannte Maßnahmen wie beispielsweise Manuelle Therapie oder Übungen zur Verbesserung der Muskelkraft und Beweglichkeit. Aber auch Aufklärung über Ihr Krankheitsbild, den erwartbaren Heilungsverlauf und über geeignete Verhaltensweisen spielen eine große Rolle. Durch den individuellen Mix aus verschiedenen Herangehensweisen soll Ihre Problemstellung bearbeitet und Erfolge bestmöglich erzielt werden.

4. Überprüfen, anpassen, weiterkommen

Ein wesentlicher Teil des physiotherapeutischen Prozesses ist die regelmäßige Überprüfung des Fortschritts. In den Therapieeinheiten wird analysiert, ob sich Ihre Beschwerden verbessern und die gesetzten Ziele erreicht werden können. Nur durch diese stetige Evaluierung ist es möglich die Maßnahmen dementsprechend anzupassen.

5. Therapieende? Manchmal nur ein Zwischenstopp!

Während manche ihre Ziele bereits nach wenigen Einheiten erreichen, benötigen andere mehrere Monate oder sogar Jahre. Manchmal begleiten wir Menschen auch ein Leben lang – aber nicht, weil

keine Fortschritte da sind, sondern weil der Körper immer wieder Anpassung, gezielte Anleitung und kontinuierliche Begleitung braucht. Jede Etappe auf diesem Weg ist anders – mal lang und ausdauernd, mal steil und herausfordernd, manchmal geht es bergab, doch immer führt sie in Richtung Ziel.

Fazit: Ein strukturierter Weg zur Gesundheit – Schritt für Schritt zum Ziel

Der physiotherapeutische Prozess sorgt dafür, dass Ihre Behandlung strukturiert und zielgerichtet verläuft. Er hilft, individuell passende Maßnahmen zu finden und Ihre Genesung bestmöglich zu unterstützen. Krankheit oder eine Verletzung kann jede*n treffen. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist somit eine gute Entscheidung, um den Heilungsverlauf zu unterstützen. Denn Gesundheit und Selbstständigkeit zu erlangen, ist kein Zustand, sondern ein Prozess – ein physiotherapeutischer Prozess.



Marlene Szupper, MSc
Studiengangsleiterin Physiotherapie
Hochschule Burgenland,
Praktikumskoordinatorin.



Florian Reisinger, BSc MSc
Hochschullehrender Studiengang
Physiotherapie Hochschule
Burgenland,
Praktikumskoordinator.

