

<b>Zeitschrift:</b>	Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
<b>Band:</b>	21 (1985)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Elektrotherapie hilft arthrotischen Gelenken
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-930095">https://doi.org/10.5169/seals-930095</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## **Elektrotherapie hilft arthrotischen Gelenken**

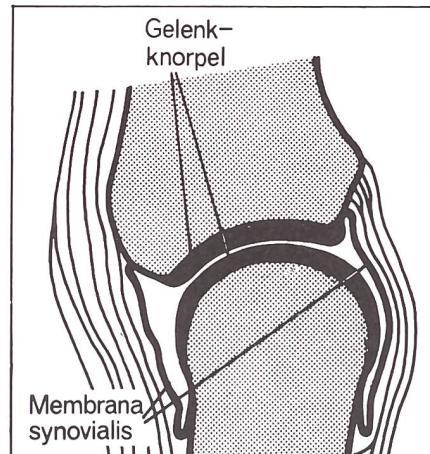
Gerade alte Leute mit Arthrosen bewegen sich zu wenig. Dadurch atrophieren ihre Muskeln. Das verstärkt die Schmerzen, sobald die arthrotischen Gelenke belastet werden. Mit der gezielten Elektrotherapie kann die muskuläre Atrophie nicht nur gebremst, sondern sogar wieder rückgängig gemacht werden. Analgesie ist vor allem mit Gleichstrom sowie nieder- und mittelfrequenten Strömen zu erzielen. In der ersten Phase wird mit absteigender Galvanisation die Schmerzschwelle heraufgesetzt. Die Stromstärke stellt man nahe der Toleranzgrenze ein und lässt den Strom rund 15 Minuten auf das arthrotische Gelenk einwirken.

In der zweiten Phase appliziert man Bernardsche Ströme transartikulär, und zwar fünf bis zehn Minuten lang.

Auch Ultra-Reizstrom darf verwendet werden. Am Schluss kann man noch eine Schmerzpunkt-Behandlung vornehmen. – Eine haushaltsübliche Aluminiumfolie und ein nasenes Handtuch genügen als Elektrodenmaterial.

Intensives Muskeltraining ist betagten Arthrotikern nicht zuzumuten. Hier hilft man sich in einem Münchner Altersheim ebenfalls mit der Elektrotherapie. Damit lassen sich Muskelgruppen gezielt kräftigen. Innerhalb von zwei Wochen können Oberschenkel bis zu 2 cm an Umfang gewinnen.

Die Behandlung dauert zwischen 20 und 30 Minuten und kann vom Patienten selbst durchgeführt werden, nachdem ihn der Therapeut unterwiesen hat. Die Stärke des



Schema eines Gelenks mit Synovialis

Ultra-Reizstroms liegt wiederum nahe der Toleranzgrenze. So ist eine maximale Muskelanspannung gewährleistet. Die Anspannungsphase dauert 6 bis 8 sec; nach 2 bis 3 sec Pause wird erneut Strom gegeben. Wenn man den *M. quadriceps* trainiert, muss besonders auf den *M. vastus lateralis* geachtet werden. Bei Arthrotikern ist er meist erheblich atrophiert. Vor allem ihn gilt es zu stärken, weil er für die endgradige Streckung des Kniegelenks verantwortlich ist.

K. M. □

## **Muskeldehnung warum und wie?**

Olaf Ejenth und Jern Hamberg

### **Eine erfolgreiche Behandlungsmethode bei Schmerzen und beschränkter Beweglichkeit**

Teil I

**Die Extremitäten.** 178 Seiten mit mehr als 260 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln.  
**SFr. 95.-**

Teil II

**Die Wirbelsäule.** 128 Seiten mit mehr als 190 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln.  
**SFr. 90.-**

**BAND I UND II zusammen**

**SFr. 175.-**

Verlangen Sie kostenlos unsere Broschüre mit Leseproben

#### **Bestellschein**

Senden Sie mir bitte gegen Nachnahme

Muskeldehnung, warum und wie?

Anzahl \_\_\_\_\_ Teil I SFr. 95.- + Verp. u. Vers.sp.

Anzahl \_\_\_\_\_ Teil II SFr. 90.- + Verp. u. Vers.sp.

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ Nr. \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_ Land \_\_\_\_\_

Einsenden an: Remed Verlags AG  
Postfach 2017, CH-6300 Zug



**micro-cub®**

Gebrauchsfertiges Eis

- immer streufähig, gut dosierbar
- weich, angenehm und schön
- auch mit Wasser rieselig bleibend

**KIBERNETIK AG**

Eismaschinenfabrik

CH-9470 Buchs · Tel. 085 6 21 31



**Physiotherapeut  
Physiothérapeute  
Fisioterapista**

**Inserate – annonces:**

HOSPITALIS-VERLAG AG  
Postfach 11  
8702 Zollikon