

# Auslandspraktikum in Norwegen

Praktikumszeitraum: 01.08.16-26.08.16

Praktikumsstelle: Physiotherapie Din Helse Bjolsen; Oslo

## Vorbereitungszeit

So ein Auslandspraktikum ist ein großer Plan, benötigt gute Vorbereitung und nachdem der Wunsch erst mal da ist, werfen sich viele Fragen auf.

Als wir schon zu Beginn der Ausbildung die Information über die Möglichkeit eines Auslandspraktikum bekamen, stand für mich direkt fest ich möchte nach Norwegen. Einerseits, weil ich dieses wunderschöne Land immer schon spannend fand und vor allem die Natur dort weiter erkunden wollte. Andererseits ist auch Norwegen ein sehr fortschrittliches Land, was die medizinische und auch die therapeutische Versorgung angeht. Auch hier wird die Physiotherapie nur noch als Studium angeboten, die Absolventen erhalten somit einen Bachelor und ich fand es interessant zu sehen, wie sich Berufsstand, aber auch andere Umgebung und die nordische Mentalität auf die Therapie auswirken.

Nach sehr intensiver Recherchearbeit, ca 30 Bewerbungen überwiegend per Brief und langen 6 Wochen in denen praktisch keine Reaktion kam, erhielt ich endlich eine Email aus Oslo.

Meine favorisierte Praxis Din Helse Bjolsen meldete sich zurück und nach einem Emailaustausch, in dem wir über Praktikumsbedingungen, Vergütung, Versicherung und die wichtigsten Rahmenbedingungen sprachen stand das erste Skypedate an. Anschließend war der Entschluss schnell gefasst, dass ich hier mein Sommerpraktikum 2016 absolvieren werde.

Jetzt hieß es Unterkunft organisieren, Geld verdienen, Wanderschuhe kaufen und los!!

## Die Reise beginnt

Zu Beginn der Sommerferien ging für mich das Abenteuer dann direkt los. Der Rucksack war gepackt mit Regenjacke, Sonnenbrille, Laptop mit allen Schulunterlagen und allem nötige, was man unterwegs so braucht.

In Oslo angekommen kam mir am Hauptbahnhof direkt meine Anleiterin Christina entgegen, die nicht nur alles mit mir organisiert hat, sondern auch vor Ort meine Ansprechpartnerin und Betreuerin des Praktikums war. Sie begleitete mich zu meiner ersten Unterkunft einem Hostel, ging mit mir einkaufen, wobei der erste Schock über das norwegische Preisniveau nicht lange auf sich warten ließ und regelte mit mir ein

paar praktische Sachen wie Arbeitskleidung und Busticket.

An unserem ersten gemeinsamen Wochenende stand dann erstmal Kennenlernen und Sightseeing auf dem Programm.

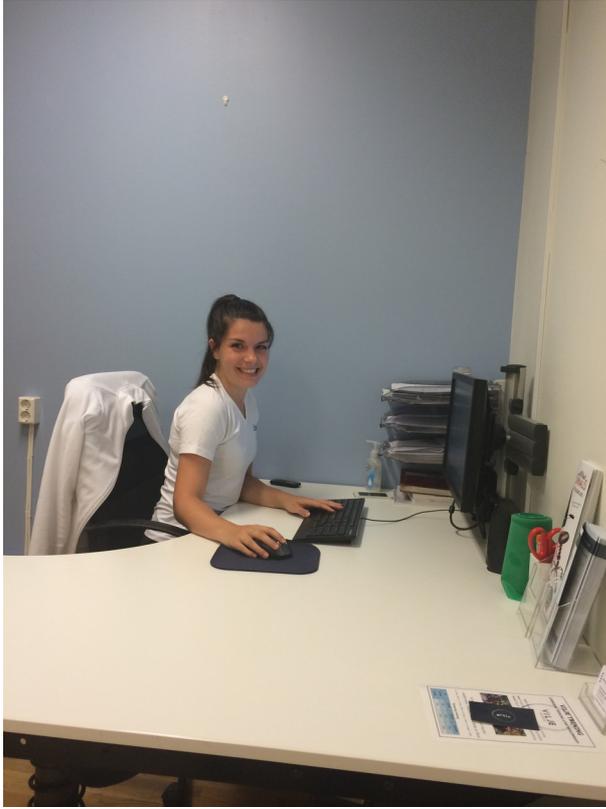
Am Montag den 01.08.16 ging es dann auch schon los. Ich hatte Glück, dass montags immer unser „späte“ Arbeitstag war, an dem wir von 12:00 bis 20:00 in der Praxis waren. So konnten wir uns heute um 11:00 entspannt treffen und Christina konnte mir vor dem ersten Patienten noch die Räumlichkeiten zeigen, das Computersystem erklären und mir die ersten Patienten mit Diagnose, Symptomen, bisheriger Therapie und ihrer Planung für den heutigen Tag vorstellen.

In der Praxis Din Helse Bjolsen arbeiten Christina als Physiotherapeutin, Martin und Toralf als Chiropraktiker, Marielle als Masseurin und angehende Osteopathin und Veronica als Akkupunkteurin. Alle Mitarbeiter sind Selbstständig und „mieten“ sozusagen nur die Räumlichkeiten. Als Miete zahlen sie einen bestimmten Prozentsatz ihrer Einnahmen an den Chef und Besitzer Toralf. Ein übliches System in Norwegen. Außerdem ist die Praxis privat. Die meisten Patienten sind also Selbstzahler und entscheiden selbst zum Therapeuten zu gehen. Nur die wenigsten haben vorher mit ihrem Problem einen Arzt aufgesucht und selbst wenn die Therapie vom Arzt verschrieben ist und die Versicherung dafür aufkommen müsste sind die Wartelisten so lang, dass die meisten sich doch für eine private Praxis wie Din Helse Bjolsen entscheiden.



(mein Platz in Christina's Behandlungsraum)

(Christina an ihrem Schreibtisch)



Der erste Patient trifft ein und auf einmal wird es Wirklichkeit. Christina stellt mich vor und fragt, ob ich bei der Behandlung dabei sein darf, was der Patient mit einem Lächeln bejaht. Die meisten Patienten hat Christina schon vorher informiert, so dass sich die meisten nicht wundern, warum ich nun mit im Behandlungsraum sitze, aufmerksam zuhöre, etwas mitschreibe und ab und zu ein paar Details mit Christina auf Englisch bespreche. Die Behandlungen macht Christina weiterhin auf Norwegisch. Auch wenn ich die Sprache selbst nicht beherrsche merke ich schnell wie leicht man sich als Deutscher einhören kann und da ich immer schon vorher die wichtigsten Informationen zum Patienten bekommen habe, fällt es mir noch leichter. Außerdem

sind die Skandinavier sehr gut vertraut mit dem Englischen und so bieten viele Patienten direkt an, die Behandlung auch ruhig in Englisch zu machen, was mir natürlich sehr entgegenkommt.

Der bestimmt wichtigste Satz, den ich direkt nach dem ersten Tag gelernt habe: „Jeg har wund venstre/hoyre siden“ (Ich habe links/rechts Schmerzen)

In der ersten Woche habe ich zunächst nur beobachtet, mitgeschrieben und wir haben intensiv über die für mich neuen Behandlungsmethoden gesprochen, wie zum Beispiel das Dry Needling, bei dem übliche Akupunkturnadeln zur Entspannung verhärteter Muskulatur ähnlich einer Trigger-Punkt-Therapie genutzt werden.





(Dry Needling Behandlung des M. Supraspinatus und M. trapezius pars descendens)

In der zweiten Woche durfte ich dann auch selbst mit den Patienten arbeiten. Mittlerweile kannte ich einige und so durfte ich mir überlegen zu welchen Patienten mir Maßnahmen einfielen. Diese besprach ich dann zuerst mit Christina und sie hat sich sehr gefreut, da auch für sie ein paar neue Methoden und Übungen dabei waren. Von Brunkow, über FBL, Gleichgewichtstraining bis hin zu mobilisierender Massage war alles dabei und auch die Patienten freuten sich über neue Ideen. All diese Behandlungen in Englisch zu erklären, die Übungen anzuleiten und dabei stets sicher aufzutreten war gar nicht so leicht, doch nach ein paar Behandlungen legte sich die Aufregung und auch wenn Christina mich spontan fragte, ob ich noch ein Tape anlegen wollte, klappte es.

Wenn mal kein Patient da war und eine Behandlung frei blieb nutzten wir die Zeit für ein Update. Christina korrigierte meine Befunde, zeigte mir Befunde aus ihrem Studium und wir besprachen einige der wichtigsten Krankheitsbilder, die uns begegneten: Nackenbeschwerden, Lumboischialgie (teilweise auch Bandscheibenvorfälle/vorwölbugen), Entzündete Sehnen (vor allem Achilles oder Supraspinatus) und Schulterprobleme (z. B.: Impingement). Wir besprachen die Anatomie, Christina zeigte mir ihr Vorgehen bei der Befundung und wir überlegten zusammen, welche Testergebnisse uns welche Diagnose zeigten

und welche Behandlung wir aufgrund dessen auswählten.

Spannend waren auch die Behandlungen der Sportler aus dem Cross-Fit-Zentrum in der Nähe. Von hier kamen überwiegend sehr junge, fitte Patienten, die meistens entzündete Sehnen aufgrund von Über- oder Fehlbelastung hatten. Hier hieß es natürlich zunächst die primären Symptome (Schmerzen) zu lindern und anschließend ihr Training aufarbeiten und ergänzen, um die jeweiligen Sehnen zu entlasten und eine gute Grundspannung aufzubauen.

Zur Behandlung des ersten Schritts war die Pressure-Wave-Therapy sehr gefragt und erfolgreich:



Bei dieser Behandlung werden durch akustische Druck-Wellen (entzündete) Sehnen wieder leicht verletzt, um den körpereigenen Heilungsprozess zu beschleunigen oder neu anzuregen.

Der zweite Behandlungsschritt war besonders spannend, da wir ansonsten im Klinikalltag nicht allzu oft mit so vielen jungen und sportbegeisterten Patienten arbeiten. Es ist eine ganz andere Herausforderung einen Trainingsplan für jemanden zu entwerfen, der seit Jahren Sport treibt (wenn auch nicht immer in der günstigsten Form) keine Nebendiagnosen mitbringt und höchstmotiviert ist sein Training, wenn auch in veränderter Form, fortzusetzen.

An manchen Tagen bekam ich auch die Chance mit Martin dem Chiropraktiker

mitzulaufen. Hier wurde mir das System der Praxis besonders bewusst. Während Christina sich überwiegend auf den aktiven Bewegungsapparat und somit allen Problemen der Muskulatur widmete, behandelte Martin überwiegend den passiven, die Gelenke. Einige Patienten hatten auch Doppel-Behandlungen. Sie gingen erst zu Martin zur Mobilisation der entsprechenden Gelenke und anschließend zu Christina um auch die umliegende Muskulatur zu entspannen und entsprechende Dehnungs- und Kräftigungsübungen zu erhalten, damit die Ursache behoben wird. Auf diese Art arbeiten die Therapeuten hier, auch wenn jeder für sich selbstständig ist, zusammen und teilen oder vermitteln sich einzelne Patienten.

### Betriebsausflüge

Nach der Arbeit kommt das Vergnügen.

Um Oslo besser kennenzulernen und vom Praxisalltag abzuschalten machten Christina und ich des öfteren zusammen Ausflüge. So trafen wir uns zum Beispiel zum „Kanelboller“ backen (Zimtschnecken – eine norwegische Spezialität) oder genossen zusammen das Sommerwetter in Oslo.

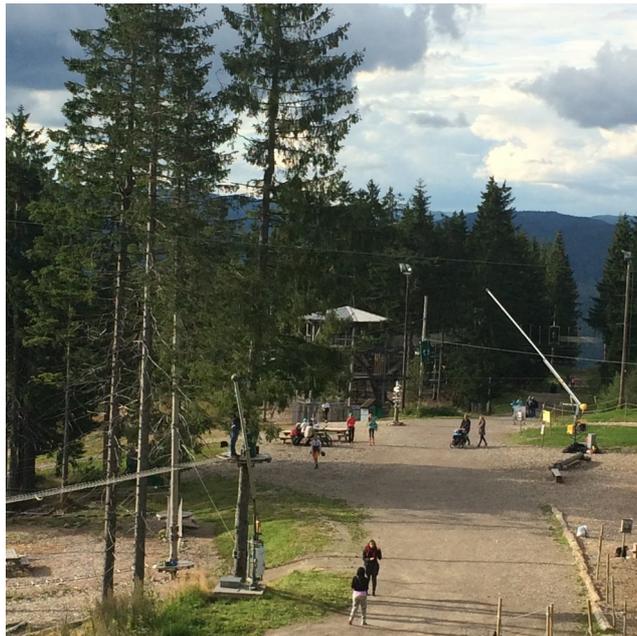
Dabei entdeckten wir zum einen den schönen Badestrand „Huk“ auf der Museumshalbinsel:



Wir entdeckten gemeinsam die Skulpturen im Ekebergpark, von wo aus man eine super Sicht auf die Stadt hat:



Und wir kletterten auf ca 350 Metern über dem Meeresspiegel im Sommerpark durch den Wald und über den Tälern:



Nach 4 Wochen Praktikum, Abenteuer und tausend neuen Eindrücken fiel es mir zwar nicht leicht zu gehen, doch meine Aussicht auf die anschließende Norwegenreise machte es mir etwas leichter.

Das Auslandspraktikum hat mir sowohl einen neuen Einblick in die Physiotherapie ermöglicht, als auch mein Selbstvertrauen auf die Probe gestellt. Sich alleine in einem anderen Land zurecht zu finden, tagtäglich eine andere Sprache zu sprechen, dabei sein eigenes therapeutisches Können zu beweisen und neues zu Lernen waren mit die wertvollsten Erfahrungen in der Ausbildung und ich bin dankbar für diese Möglichkeit.