

...gesund und fit
durch's Leben!



Krankengymnastik

auch auf neurophysiologischer Basis

Die Krankengymnastik ist eine aktive und sehr wichtige Behandlungsform. Schädigungen durch verkürzte Muskelgruppen und Ungleichgewichte in der Muskulatur (muskuläre Dysbalancen) verursachen häufig erhebliche Schmerzen.

Diese Schäden können nur durch gezielte Kräftigung der Muskulatur behoben werden. Krankmachende Bewegungsabläufe sollen durch gezieltes Üben dauerhaft vermieden werden. Aus diesem Grunde ist der therapeutische Sport so wichtig. Er unterstützt auch den Heilungserfolg anderer Behandlungsmethoden und verbessert die physische und psychische Gesundheit

Krankengymnastik ist meistens eine dauerhafte Aufgabe. Auch nach einer fachgerechten Anleitung sollten Betroffene die Übungen regelmäßig weiter durchführen. Krankengymnastik kann Einzelnen oder in Gruppen durchgeführt werden. Gruppenbehandlungen unterstützen das psychische Erlebnis der Gemeinsamkeit und sind, falls möglich, der Einzelbehandlung vorzuziehen.

Je nach Erkrankung werden verschiedene Techniken eingesetzt:

- Funktionelles Üben fördert aktiv die Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken.
- Mobilisation umfaßt passive Übungen, bei denen der Physiotherapeut den Körper des Patienten, der häufig bettläufig ist, "durchbewegt".
- Haltungsturnen ist ein Bereich, bei dem Betroffene durch gezielte sportliche Übungen geschwächte Muskulatur stärken. In diesem Bereich fallen z. B. die Rückenschulen, die nach Abklingen akuter Schmerz zustände Linderung bringen.
- Atemübungen sind insbesondere für Lungen- und Asthmakranke von Bedeutung, haben aber auch auf viele andere Patienten eine entspannende Wirkung, da hier gezielt die Entkrampfung der Atemmuskulatur geübt wird.