

# Krankengymnastik

Friday, 22. September 2006

Letzte Aktualisierung Monday, 16. October 2006

Was versteht man darunter?

Die Krankengymnastik ist eine Sonderform der Bewegungstherapie. Sie hat jedoch im Gegensatz zu dieser nicht das primäre Ziel, Krankheiten vorzubeugen. Krankengymnastik ist in der Regel eher Teil der Behandlung einer bestehenden Krankheit oder wird in der Nachbehandlung von Krankheiten, Operationen oder Unfällen eingesetzt. Die Übungen werden unter Anleitung von Krankengymnasten oder Physiotherapeuten ausgeführt. Dabei gibt es eine Vielzahl von Verfahren, die zum größten Teil in eigenen Schulen gelehrt werden. Sie erfordern eine mehrmonatige oder mehrjährige Ausbildung.

Die Anwendungsgebiete umfassen vor allem Schäden am Bewegungsapparat und Haltungsschäden. Darüber hinaus gibt es spezielle Übungen zur Förderung der Herz- und Lungenfunktion oder bei Bewegungsstörungen (z. B. nach einem Schlaganfall oder bei spastischen Lähmungen). In der Schwangerschaft und in der nachgeburtlichen Phase hat die Krankengymnastik eine wichtige unterstützende Funktion.

Neben den "klassischen" Techniken gibt es auch Sonderformen der Krankengymnastik wie Unterwassergymnastik. Eine auf ein spezielles Krankheitsbild abgestimmte Form der Krankengymnastik ist beispielsweise die Beckenbodengymnastik gegen Inkontinenz.

Wie wirkt die Therapie?

Durch Krankengymnastik sollen körperliche Defizite, die für Krankheiten oder Schmerzen verantwortlich sind, gezielt ausgeglichen werden. Das kann zum Beispiel bei Rückenschmerzen eine zu schwache Rückenmuskulatur sein, die die Wirbelsäule nicht mehr entlastet. Auch fehlerhafte Bewegungs- und Haltungsmuster, die man sich im Alltag angewöhnt hat, zum Beispiel beim Heben von Lasten oder beim Sitzen am Computer, können durch Krankengymnastik verbessert werden.

Grob einteilen lassen sich die aktiven krankengymnastischen Elemente in Bewegungs- und Halte-Übungen. Sie haben die Aufgabe die Muskeln der Patienten zu stärken, und es ergeben sich positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus wird die Koordination der Körperbewegungen verbessert und die Knochensubstanz gestärkt.

Daneben gibt es auch passive Elemente, bei denen nicht der Patient, sondern der Therapeut die Bewegungen der Gelenke ausführt oder sie zumindest

unterstützt. So soll vor allem der Bewegungsspielraum der Gelenke und die Dehnfähigkeit von Muskeln und Bindegewebe erweitert werden.