

Was ist Krankengymnastik?

Krankengymnastik hat in der Regel weniger einen präventiven Charakter, sondern eher einen krankheitsbegleitenden. Besonders in der Rehabilitation findet die Krankengymnastik zahlreiche Anwendungsmöglichkeiten. Die im Rahmen der Krankengymnastik erlernten Übungen können angemessen angewendet -Rückfällen vorbeugen und das tägliche Leben vereinfachen.

Die klassische Krankengymnastik befasst sich schwerpunktmäßig mit Haltungsschäden und Schäden am Bewegungsapparat. Um diese zu behandeln, steht dem Krankengymnasten oder Physiotherapeuten ein großes Spektrum an Methoden zur Verfügung, die an speziellen Schulen in mehrjähriger Ausbildung gelehrt werden. Aber die Krankengymnastik kann noch mehr. So gibt es z.B. Übungen zur Förderung der Herz-Lungenfunktion und auch in der Schwangerschaftsbegleitung hat die Krankengymnastik einiges zu bieten. Krankengymnastik ist dafür zuständig, physische Defizite auszugleichen, die für Schmerzen oder Krankheiten verantwortlich sind. Eine zu schwache Rückenmuskulatur ist beispielsweise nicht ausreichend in der Lage die Wirbelsäule zu unterstützen. Hier kann die Krankengymnastik Abhilfe schaffen.

Krankengymnastik ist auch dafür zuständig, fehlerhafte Haltungen, wie zum Beispiel das Sitzen über einen längeren Zeitraum an einem PC, zu verbessern. Auch bei falschen Bewegungsmustern, wie dem Anheben von Lasten, kann die Krankengymnastik korrigierend ansetzen.

Die Vielzahl an Therapien, die die Krankengymnastik bietet, dient unter anderem der Dehnfähigkeit und dem Aufbau der Muskeln und der Beweglichkeit der Gelenke im Speziellen und damit auch des gesamten Bewegungsapparates. Darüber hinaus kann die Krankengymnastik auch positive Verbesserungen des gesamten Herz-Kreislaufsystems hervorrufen.

Die Krankengymnastik ist eine Behandlungsform, mit der Krankheiten aus fast allen medizinischen Fachbereichen therapiert werden. Sie umfasst sowohl aktive als auch passive Therapieformen.

Ziel der Krankengymnastik ist es, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers zu verbessern. Sie kann ärztlich verordnet werden.

Je nach Beschwerden und Krankheitsbild des Patienten stehen dem Physiotherapeuten unterschiedliche Behandlungsformen zur Verfügung:

- Förderung der Beweglichkeit durch aktive und funktionelle Übungen
- Vermeidung von Versteifungen und Schmerzen durch passive Mobilisation
- Stärkung von geschwächten Muskeln durch kräftigende Übungen zur Haltungs- und Koordinationsverbesserung
- Entspannungsübungen für verspannte Muskeln zur Wiederherstellung optimaler muskulärer Voraussetzungen
- Atemübungen zur Unterstützung der Atmung bei Atemwegserkrankungen (Lockerung, Mobilisation, Sekretlösung, Erleichterung der Atmung) Krankengymnastik darf nur von Physiotherapeuten durchgeführt werden.

Was erwartet den Patienten?

Der Therapeut klärt zunächst ab, warum der Patient Krankengymnastik braucht (Unfall, Fehlhaltungen und dadurch verursachte Schmerzen usw.).

Er stellt fest (durch den ärztlichen Befund sowie im Gespräch und durch Beobachtung und Tests), wo der Patient in seiner Entwicklung steht und welche therapeutischen Maßnahmen angewendet werden müssen.

Die Krankengymnastik beinhaltet einerseits passive Maßnahmen, die vom Therapeuten am Patienten angewendet werden, z.B. Mobilisation, Massage, Dehnung der betroffenen oder der beeinflussenden Körperregionen.

Weiterhin gibt es noch aktive Maßnahmen, die der Patient nach Anleitung selbst ausführt. Dazu gehören beispielsweise Muskelaufbau (z.B. mit Hilfe von Therabändern und Körperübungen), Konditionstraining, Koordinationsübungen (wie z.B. beim Treppensteigen/ Stepper). Diese Übungen sollten vom Patienten nach Anweisung auch zu Hause regelmäßig durchgeführt werden. Dabei klärt der Therapeut im Gespräch mit dem Patienten, was dabei für ihn angemessen und durchführbar ist.

Zunächst kann es sein, dass dem Patienten die Übungen schwer fallen und „Muskelkater“ verursachen. Das liegt einerseits daran, dass durch frühere falsch eingeschliffene Bewegungsmuster das Zusammenspiel der Muskeln erst neu erlernt werden muss und bisher passive Muskeln (neu) gestärkt werden müssen.

Mit der Zeit wird die positive Wirkung der Krankengymnastik deutlich, vor allem, wenn der Patient den selbstbestimmten Teil der Übungen („Hausaufgaben“) nicht vernachlässigt .

Es kommt vor, dass ein Patient zunächst (oder auch Tagesform-abhängig) nur passive Maßnahmen erträgt, wenn z.B. die Bewegungen zu schmerzhaft sind. Dann wird der Therapeut zunächst mit seinen Händen die Körperregionen behandeln, um eine Bewegung überhaupt wieder möglich zu machen. In der Krankengymnastik ist der Dialog zwischen Therapeut und Patient sehr wichtig.

So können einerseits Fähigkeiten des Patienten erkannt werden, andererseits aber auch die Ursachen der Probleme (z.B. Fehlhaltung bei der Arbeit) aufgeklärt werden. Auch im Therapieverlauf ist es wichtig, zu klären, wie der Patient die Therapie umsetzt und wie die weitere Behandlung individuell anzupassen ist.