

## Rheuma – Therapien - Krankengymnastik

Krankengymnastische Therapie dient der Behandlung von Fehlentwicklungen, Erkrankungen und Verletzungsfolgen sowie Funktionsstörungen des Halte- und Bewegungsapparates sowie des Nervensystems. Hierzu werden mobilisierende und stabilisierende Übungsbehandlungen und Techniken zur Verbesserung der passiven Beweglichkeit, der Muskeltonusregulierung sowie der Kräftigung und Aktivierung geschwächter Muskulatur eingesetzt.

Es erfolgt eine Schulung der Patienten sowie eine Information und Motivation über gesundheitsgerechtes, insbesondere rückschonendes Verhalten sowie ein auf die Störung der Körperfunktion abgestimmtes Übungsprogramm zur weiteren häuslichen Eigenbehandlung.

Vorbereitende und ergänzende Therapiemaßnahmen der Physikalischen Medizin können in Kombination zusätzlich zur Erzielung des gewünschten Behandlungserfolges zur Anwendung kommen.

Die Krankengymnastik kann in Form einer Einzel- oder Gruppenbehandlung mit 2-3 oder 4-5 Patienten erfolgen, mit oder ohne Unterstützung von zusätzlichen Therapiegeräten bzw. unter Ausnutzung der Auftriebskraft im Bewegungsbad.

### **Behandlung nach Cyriax**

Die Methode nach Cyriax gehört zu den Manualtherapien und dient der funktionellen Weichteildiagnostik und -behandlung. Sie gliedert sich in Befunderhebung und Therapie. Die Methode teilt Störungen des Bewegungsapparates in sog. Strukturschäden ein. Die Befunderhebung lokalisiert die Schädigung an den Strukturen des Bewegungsapparates. Anschließend erfolgt eine lokalisationsbezogene Therapie, d.h. im Gebiet der Schädigung.

### **Funktionelle Bewegungslehre nach Klein - Vogelbach**

Es handelt sich um eine Technik der unmittelbaren Beobachtung von Statik und Bewegung des Menschen. Sie hilft uns Abweichungen von der Norm zu erkennen. Die analytische Beobachtung ist die Grundlage der funktionellen Bewegungstherapie. Sie umfaßt Bewegungserziehung, Funktionsschulung und Anwendung manueller Techniken. Das Ziel der Behandlung ist die natürliche Bewegung mit Ökonomisierung der Bewegungsabläufe im Alltag sowie Schmerzfreiheit.

### **Behandlung nach Brunkow**

Bei der Behandlungsmethode nach Brunkow erfolgt die Regulierung von Muskel-dysbalancen mittels isometrischer Muskelspannung, wobei die Extremitäten in bestimmte Haltungen eingestellt und mit einem Schub auf die Hände und Füße versehen werden (einstemmen). Dadurch erfolgt eine Fortleitung der Muskelspannung in den Rumpf; dies wiederum bewirkt die unwillkürliche Rumpfaufrichtung mit isometrischer Ganzkörperspannung. Als Steigerung führt der Patient mit den eingestemmen Extremitäten zusätzlich Bewegungen aus.

### **Propriozeptive Neuromuskuläre Facilitation (PNF)**

PNF bezeichnet eine aktive Krankengymnastik, die die Förderung des physiologischen Zusammenspiels von Nerven und Muskeln durch spezifische Reizung der Propriozeptoren zum Ziel hat. Propriozeptoren sind Reizempfänger in Sehnen, Muskeln und Gelenken. Sie reagieren auf Stimulationen wie Zug, Druck, Dehnung und Widerstand. Therapieziel ist das (Wieder-)Erlangen der normalen Bewegung bei physiologischen Funktionsstörungen.



### **Behandlung nach Brügger**

Nach Brügger werden Funktionsstörungen und Strukturveränderungen des Bewegungsapparates beseitigt durch: Erlernen und Automatisierung der physiologischen Bewegungs- und Haltungsmuster  
Beseitigung der Muskelkontrakturen, die die physiologischen Körperhaltungen behindern  
Übertragung der wiedergewonnenen physiologischen Bewegungs- und **Haltungsmuster auf die Tätigkeiten des täglichen Lebens.**

### **Behandlung nach Bobath - Erwachsenenbehandlung**

Das Bobathkonzept wird bei der Therapie neurologischer Erkrankungen eingesetzt. Es wurde speziell für Patienten mit Veränderungen von Nervenstrukturen, z. B. Halbseitenlähmungen, entwickelt. Im Rahmen der konzeptspezifischen Befunderhebung erfolgt eine Analyse des erhaltengebliebenen Zustandes und entstandener Abweichungen. Dies ermöglicht die Auswahl geeigneter Behandlungsansätze. Die Behandlung gründet auf der Hemmung von abnormalen Reflexaktivitäten und dem Wiedererlernen normaler Bewegungen

### **Skoliosebehandlung nach Lehnert-Schroth**

Ziel der Therapie ist eine Haltungskorrektur und Vergrößerung des Atemvolumens durch mechanische Gegendrehung der verschobenen Wirbelsäulenabschnitte.  
Klappsches Kriechen  
In der Fortbewegung auf allen Vieren wird die Wirbelsäule in ihrer Dreidimensionalität mobilisiert, werden Fehlformen korrigiert und die Muskulatur auf Kraft und Ausdauer geschult.

### **Behandlung nach Niederhöffer**

Durch isometrische Kontraktion der schräg- und querverlaufenden Muskulatur im Konkavbereich der Skoliose läßt sich eine Abflachung der Krümmung, des Rippenbuckels und des Lendenwulstes erreichen. Es kommt zu einer Weitung des Thorax.

### **Entspannungstechnik nach Jacobson**

Grundprinzip dieser Methode ist die Muskelentspannung durch vorherige Anspannung. Dem Patienten wird die Fähigkeit vermittelt, Spannungszustände im Nerv-Muskelsystem zu erkennen und zu beeinflussen.

### **Behandlung nach Schaarschuch-Haase, Körperwahrnehmungstherapie:**

Die Aufmerksamkeit des Patienten wird auf verschiedene Wahrnehmungen seines Körpers gelenkt. Der Patient konzentriert sich dabei z. B auf: Körperräume und -oberflächen, den Spannungszustand der Muskulatur, die Auflagefläche seines Körpers, die Abstände zur Unterlage, die Temperatur und die Atembewegung.

### **Behandlung im Bewegungsbad**

Wasser schafft günstige Bedingungen für die Bewegungstherapie unter Ausnutzung der Auftriebskraft und des Reibungswiderstandes des Wassers und unterstützt viele krankengymnastischen Behandlungsmethoden. Es ermöglicht Übungsbehandlungen noch nicht belastbarer Frakturen, Verbesserungen der Beweglichkeit von Gelenken und der Wirbelsäule, Lockerung verspannter Muskulatur, Muskelkräftigung sowie Gangschulung unter Entlastung. Gefördert werden neben Bewegungsfreude bzw. -bereitschaft die größere Beweglichkeit der Gelenke/des Rumpfes durch den verminderten Krafteinsatz (Bewegungen mit Auftrieb) oder verstärkten Krafteinsatz (Bewegungen gegen den Auftrieb); hierdurch ist eine Steigerung der Kraft und Ausdauer der Muskelarbeit, Verbesserung der Durchblutung sowie eine Erleichterung und Förderung von Bewegungsabläufen möglich.

## **Schlingentisch**

Der Schlingentisch ist eine Gerätekonstruktion zur Behandlung von Bewegungsstörungen unter fast vollständiger Abnahme der Eigenschwere. Dazu werden einzelne Körperteile, hauptsächlich Extremitäten, aber auch der gesamte Körper mit Hilfe von speziellen, höhenverstellbaren Seilzügen und Schlingen aufgehängt. Der Schlingentisch erleichtert somit die Übungsmöglichkeiten bei den Patienten, die aufgrund bestehender Herz-Kreislauf-Erkrankungen entsprechende Behandlungen nicht im Bewegungsbad durchführen können.

## **Atemgymnastik**

Die Auswahl atemtherapeutischer Maßnahmen orientiert sich primär an den im Befund erhobenen Beschwerden, weniger an der Art der Erkrankung. Die Techniken dienen der Vorbeugung von Lungenentzündungen, der Verbesserung der Brustkorb beweglichkeit und des Lungenvolumens, Lösung und Beförderung von Sekret, Stabilisierung der normalen Spannung der Haut, des Bindegewebes und der Muskulatur des Rumpfes.

## **Gangschule**

Die Ziele der Gangschule bestehen einerseits in der Schaffung bzw. Erhaltung eines physiologischen, harmonischen Gangbildes, andererseits in der Vermeidung oder Behandlung sekundärer Erkrankungen, welche aufgrund abnormer Bewegungsmuster auftreten können.

## **Rückenschule**

Die Rückenschule ist eine präventive Behandlung für Personen mit leichteren Beschwerden. Sie besteht aus allgemeinen Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit des Rumpfes. Zusätzlich erfolgen Anleitungen zu rüchenschonendem Verhalten im täglichen Leben sowie bei der beruflichen Arbeitstätigkeit.