



## Krankengymnastik

Krankengymnastik ist die planmäßige, gezielte Anwendung von Bewegungsübungen mit dem Ziel, Schäden an den Bewegungsorganen zu begegnen und funktionelle Defizite auszugleichen. Die unterschiedlichen Behandlungstechniken werden durch die jeweiligen Therapieziele bestimmt.

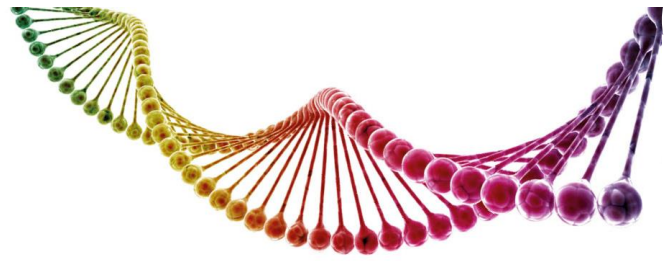
Aufgaben und Behandlungsziele der Krankengymnastik bei rheumatischen Erkrankungen:

- Verbesserung und Erhalt der Funktion der Bewegungsorgane
- Kräftigung und Entspannung der Muskulatur
- Verbesserung der Trophik
- Schmerzlinderung
- Koordinations- und Ausdauertraining
- Gelenkschutz
- Haltungsschulung
- Vor- und Nachbehandlung rheumaorthopädischer Eingriffe

Zu den Grundformen der Behandlung gehören passive Maßnahmen (Lagerungen, Extensionen – auch im Wasser), passive Bewegung unter Aufhebung der Schwerkraft, Sonderformen mit Schüttelungen, Vibrationen, Dehnungen etc., kombinierte passiv-aktive Bewegungsübungen und aktive Bewegungstherapie (isometrisches Training, frei aktive, unterstützte aktive [assistive], gegen Widerstand durchgeführte [resistive] Übungen). In der Praxis ergeben sich fließende Übergänge und Kombinationen der verschiedenen Formen.

Aus den Grundformen entstand eine Vielzahl unterschiedlicher Behandlungstechniken, die mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln und Geräten unterschiedliche Therapieziele verfolgen:

- Gelenkmobilisation (z.B. manuelle Therapie, postisometrische Relaxation etc.)
- Stabilisation (z.B. Stemmführung nach Brunkow, Brügger Wirbelsäulen und Gelenkstabilisation, Gelenkschutz etc.)
- Komplexbewegungen (funktionelle Bewegungslehre nach Klein-Vogelbach), Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (PNF, Bobath, Vojta, Brügger-Konzept, Maitland-Konzept, McKenzie-Konzept etc.)
- Atemtherapie (z.B. kombinierte Ein- und Ausatemtechnik, Giebel-Rohr, Kombination mit Thoraxdehnübungen etc.)



Prinzipien einer krankengymnastischen Behandlung sind die korrekte Befunderhebung (Status und Funktion der Bewegungsorgane) und die Definition des Behandlungszieles vor Beginn der Therapie. Die Schmerzgrenze muss beachtet werden. Einbeziehung von benachbarten Gelenken und Vermeidung einseitiger Übungen (Wechsel von Lockerung und Kräftigung!) sowie von Ausweich- und Fehlbewegungen. Notwendig ist eine exakte Instruktion. Eine Überforderung des Patienten darf es nicht geben. Das Behandlungsergebnis wird verbessert, wenn ein einfaches häusliches Übungsprogramm angeleitet wird. Die Verordnung von Krankengymnastik ist ärztliche Aufgabe, die Auswahl und Durchführung geschieht in enger Abstimmung durch Krankengymnasten/Physiotherapeuten.

## Manuelle Therapie

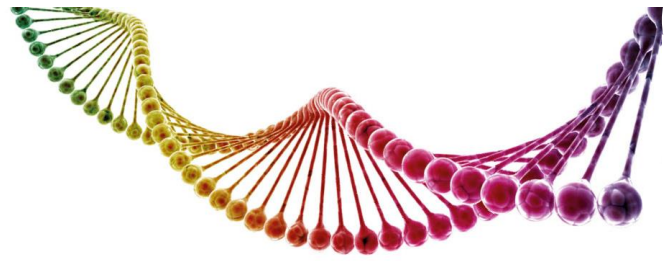
Die manuelle Therapie nutzt für Diagnostik und Therapie von Funktionsstörungen am Bewegungsapparat definierte Handgriffe und differenzierte manuelle Techniken (Weichteiltechniken, Mobilisationen). Angriffspunkte sind funktionelle, reversible Störungen im Regelkreis Gelenkspiel – nozizeptive Afferenz – motorische Efferenz – Schmerzempfindung.

## Massage

Massage beeinflusst den Muskeltonus (klassische Massage) und wirkt reflektorisch (Bindegewebsmassage) auf Funktion und Durchblutung innerer Organe ein. Methodisch lassen sich klassische manuelle Massagen, Reflexzonenmassagen (Bindegewebsmassage), apparative Massagen und die manuelle Lymphdrainage unterscheiden. Bei akuten Gelenkentzündungen dürfen diese Regionen nicht behandelt werden. Das Behandlungsziel ist für die Auswahl der Massageart bestimmend (unterschiedliche Wirkprinzipien). Massagen eignen sich gut zur Kombination mit anderen Physiotherapieformen. Massagen werden seriell durchgeführt, wenn die Indikation geeignet ist. Dauerbehandlungen sind sinnlos.

## Kältetherapie

Therapeutisch erwünschte Kältewirkungen sind eine ausgeprägte Schmerzlinderung, antiphlogistische Effekte (vorwiegend bei akuten Entzündungen), Muskeldetonisation (bei längerfristiger Kälte), Ödemhemmung, Blutungsstillung und bei kurzzeitiger Anwendung die Auslösung einer reaktiven Hyperämie. Unerwünschte Reaktionen in Form von Gefäßspasmen können ausgelöst werden.



Indikationen für eine Kältetherapie in der Behandlung rheumatischer Erkrankungen sind:

- akute Arthritiden (unabhängig von der Ursache) einschließlich Gichtanfall
- aktivierte Arthrosen
- akute Periarthropathien, akute Bursitiden und Epikondylopathien
- Reflexdystrophie im Stadium I (vorsichtig dosiert)
- postoperativ nach rheumaorthopädischen Eingriffen
- Gelenkblockierungen (in Kombination mit Mobilisationen)
- chronische Tendomyosen, schlaffe Paresen bei rheumatoider Neuropathie (nur Kurzzeitanwendungen mit Krankengymnastik)

## Wärmetherapie

Indikationen für Wärmeanwendungen in der Behandlung rheumatischer Erkrankungen sind:

- Weichteilrheumatische Beschwerden (Tendomyosen, Tendinosen, Insertionstendinosen, Fibroostosen, chronische Periarthropathien etc.)
- Arthrosen (cave aktivierte Arthrose!)
- degenerative Wirbelsäulenveränderungen
- chronische Arthropathien