

# Physiotherapeutische Praxis



**Thomas Winter**

## ***Krankengymnastik***

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.

Krankengymnastik ist meistens eine dauerhafte Aufgabe. Auch nach einer fachgerechten Anleitung sollten Betroffene die Übungen regelmäßig weiter durchführen.

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 bettlägrig ist, „durchbewegt“. Haltungsturnen ist ein Bereich, bei dem Betroffene durch gezielte sportliche Übungen geschwächte Muskulatur stärken. 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.

**Physiotherapeutische Praxis**  
**Thomas Winter**

