

Krankengymnastik und Physiotherapie



Krankengymnastik wird unter Anleitung eines ausgebildeten Physiotherapeuten gemacht. Die Physiotherapie kann als Einzeltraining oder in der Gruppe erfolgen. Ziel ist es, insbesondere sehr stark geschwächten Patienten oder Patienten, die sich längere Zeit wenig bewegt haben, zu helfen, wieder aktiv zu werden, oder Patienten mit Bewegungseinschränkungen zu helfen, die Beweglichkeit zu verbessern.

Durch die Physiotherapie sollen neben der Kraft auch die Ausdauer und die Koordination der Bewegung wieder verbessert werden.

Eine weitere Form der Physiotherapie ist die medizinische Trainingstherapie oder das gerätegestützte Training. Hier üben Patienten an Geräten und kräftigen dadurch bestimmte Muskelgruppen, verbessern deren Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Bei der Krankengymnastik werden passive (der Krankengymnast macht die Bewegung) und aktive Bewegungsübungen unterschieden. Die Krankengymnastik kann in der Physiotherapie kombiniert werden mit weiteren Anwendungen aus der sogenannten physikalischen Therapie. Hierzu gehören Wärme- und Kälteanwendungen, verschiedene Formen der Massage, der Lymphdrainage und der sogenannten manuellen Therapie aber auch Elektrotherapie (Reizstrom oder Ultraschall) und Hydrotherapie (Wassertherapie).

Reha-Sport

Rehasportgruppen gezielt für Krebspatienten oder offen werden von vielen gemeinnützigen Vereinen angeboten. Mit einer Rehasportverordnung, die man vom Arzt bekommt, kann man kostenlos an dem Training teilnehmen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. In der Regel bekommt man eine Verordnung für 50 ÜE, kann damit also bei 1x wöchentlichem Training 1 Jahr lang trainieren. Für Patienten mit einer Krebserkrankung ist es bei Begründung oft möglich, eine zweite Verordnung zu bekommen. Reha-Sport ist ein Gruppentraining, bei dem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden sollen. Die angebotenen Sport- und Bewegungsarten sind unterschiedlich.