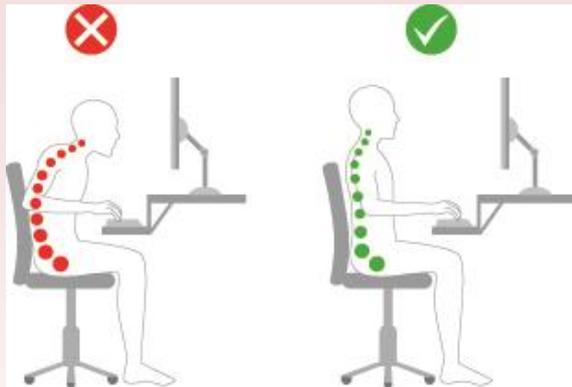


## Krankengymnastik – KG nach dem Brüggerprinzip



Die physiotherapeutische Behandlung nach Dr. Brügger orientiert sich an Fehl- und Überbelastungen des Patienten im Alltag. Immer wiederkehrende einseitige Bewegungsabläufe und Haltungen führen häufig zu Reizungen oder gar Verletzungen von Sehnen, Muskeln, Knochen und Gelenken. Die Therapie ist individuell und orientiert sich an Beruf, Alltag und Freizeit des Patienten.

Anhand eines ausführlichen Befundes erkennt der Therapeut, wo Körperstrukturen gestört sind. Mittels Haltungs- und Bewegungskorrektur werden diese entlastet, Schmerzen beseitigt oder reduziert. Der Patient wird wieder belastbarer. Gezielte Übungen unterstützen den Heilungsprozess, kräftigen abgeschwächte Muskulatur, beseitigen Verkürzungen, fördern die Beweglichkeit und stabilisieren das Behandlungsergebnis. Nach Beseitigung der Störungen erlernt der Patient die aufrechte Haltung in verschiedenen Alltagssituationen.

Die Brügger-Therapie kann mit Wärmetherapie oder mit Heißer Rolle zur Behandlung gereizter Strukturen kombiniert werden.

### Ziele in der Therapie sind:

- Beseitigung von Ungleichgewichten in der Muskulatur (muskuläre Dysbalancen)
- Dehnung verkürzter Muskelgruppen
- gezielte Kräftigung abgeschwächter Muskulatur
- Haltungsaufbau und -verbesserung
- Krankmachende Bewegungsabläufe sollen durch gezieltes Üben dauerhaft modifiziert und verändert werden.
- Veränderung des Alltagsverhaltens
- Beseitigung von Bewegungseinschränkungen
- Schmerzlinderung

### Einige Einsatzgebiete sind Erkrankungen des Stütz und Bewegungsapparates, wie z.B.:

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Gelenkerkrankungen, z. B. Arthrose
- akute Muskelverletzungen
- schmerzhafte Verspannungen
- Erkrankungen, Operationen und Verletzungen der Extremitäten und ihrer Gelenke
- Schmerzen

### **Mögliche Gegenanzeigen:**

- Starke Schmerzen bei der Bewegung
- Krankheiten und Verletzungen, bei denen eine Ruhigstellung (Immobilisation) notwendig ist
- akute Kompression eines Nervs
- fieberhafte Infekte
- bei vorliegendem Bluthochdruck ist eine sogenannte Pressatmung zu vermeiden
- Bestimmte Übungsformen bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Akute Infektionen im Behandlungsbereich