

Ärztliche Apparategemeinschaft für Medizinische Kräftigungstherapie in Erfurt



Juri-Gagarin-Ring 41
99084 Erfurt
Telefon (0361) 658 58 44
Fax (0361) 658 58 45

Kostenlose Parkplätze vorhanden.

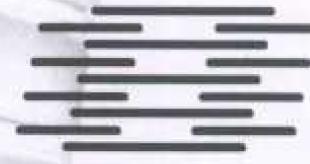
Weitere Informationen: www.gmkt.de

Dr. med. Uwe Hennig
Facharzt für Orthopädie
- Chirotherapie - Sportmedizin -
H-Arzt (Arbeits-/Schulunfälle)
Geschwister-Scholl-Str. 6
99085 Erfurt
Tel.: 0361/6436142
www.hennig-orthopaede-erfurt.de

Layout: Mephisto Werbung Ltd., Deubners Weg 10, 09112 Chemnitz

Wir danken der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT) für die Nutzung der Abbildungen 1 bis 3.

Die aktive Behandlung der Wirbelsäule



Kraft als Medikament

**Medizinische
Kräftigungstherapie
als individuelle
Gesundheitsleistung**

Starke Muskeln – stabiler Rücken

Ihre Wirbelsäule besteht aus 24 knöchernen Wirbelkörpern. Dazwischen dienen die Bandscheiben als Puffer und Distanzhalter. Stabilität geben unmittelbar anliegende Bänder und Haltemuskeln. Spezielle, tief liegende Muskeln dienen der Aufrichtung und Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule. Sie heißen deswegen Extensoren. Es gilt als gesichert, dass zu schwache Wirbelsäulen-Extensoren ein wesentlicher Faktor bei chronischen Rückenschmerzen sind. Wie ist das zu erklären?

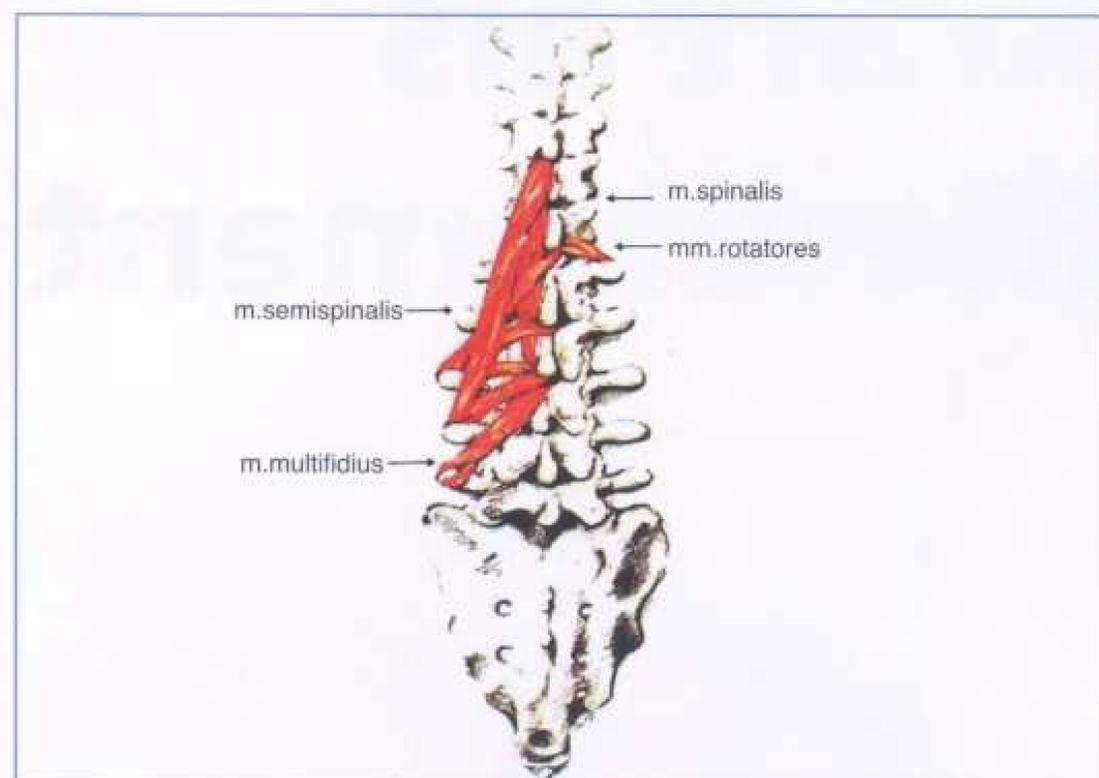


Abb. 1: Schematische Darstellung der kleinen, die Lendenwirbelsäule stabilisierenden Rückenmuskulatur

Erste Beschwerden treten häufig in Folge von Alterungsprozessen an den Bandscheiben und Wirbelkörpern auf. Die Schmerzen führen zu Schonung und Entlastung. Das schwächt wiederum die tiefe Rückenmuskulatur. Diese kann ihre Funktion – die Wirbelsäule stabil zu halten – nicht mehr erfüllen. So werden Rückenschmerzen chronisch, die eingeschränkte Belastbarkeit fixiert den Schmerz und hat eine dauerhafte Instabilität der betroffenen Segmente zur Folge.

Versagt das muskuläre Korsett Ihrer Wirbelsäule, wird das Rückenproblem zum Kraftproblem.

Therapieziel Kräftigung

Die Medizinische Kräftigungstherapie ist eine Behandlung chronischer Nacken- und Rückenbeschwerden. Sie basiert auf einer gezielten und isolierten Kräftigung der tiefen Wirbelsäulenmuskulatur. Um dieses therapeutische Ziel zu erreichen, sind bestimmte apparative Voraussetzungen notwendig.

Wenn die tief liegende Muskulatur der Lendenwirbelsäule trainiert werden soll, muss diese isoliert werden. Hier ist eine Fixierung des Beckens erforderlich, um die

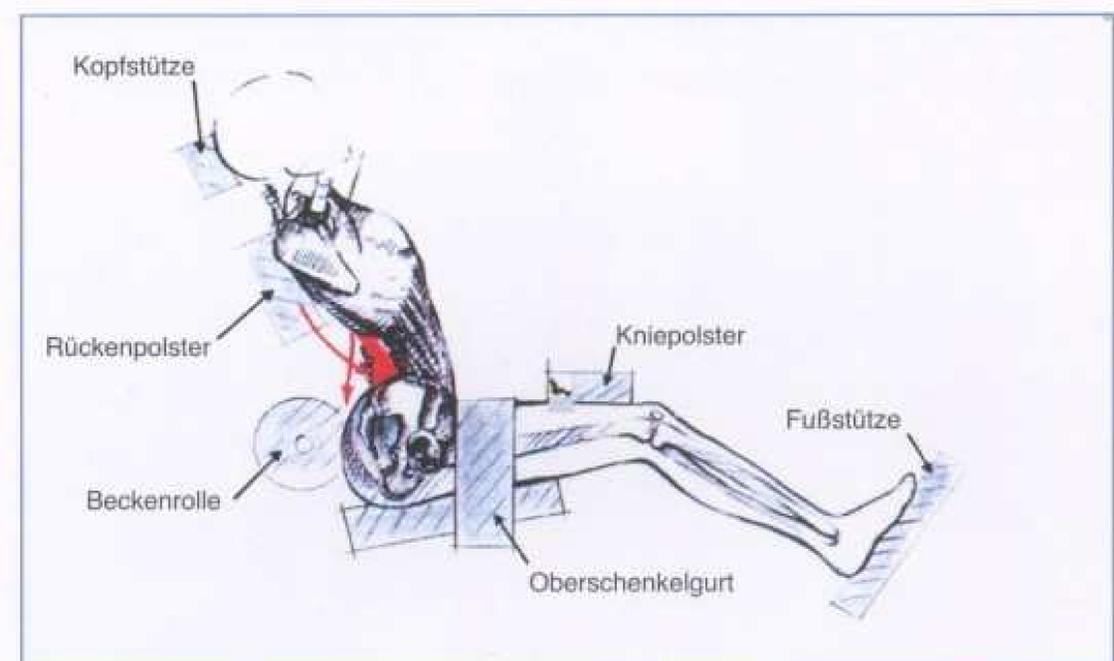


Abb. 2: Durch eine spezielle Fixationstechnik werden die kleinen Rückenstrecker isoliert und damit die starken Gesäß- und Beinmuskeln unterdrückt

Wirksamkeit der Therapie zu gewährleisten. Erst wenn die stärkeren Gesäß- und Beinmuskeln funktionell ausgeschaltet sind, können die Extensoren Ihrer Lendenwirbelsäule gekräftigt werden. Da dies mit den bisherigen Therapieverfahren nicht möglich war, blieb der Erfolg oft aus.

Auch bei Beschwerden der Halswirbelsäule ermöglicht erst die Fixierung in der Therapiemaschine eine wirksame Behandlung. Mit Sport oder gymnastischen Übungen können Sie dieses Ergebnis nicht erzielen.

Wo erfolgt die Behandlung?

Die Medizinische Kräftigungstherapie ist eine ärztliche Funktionsdiagnostik und Therapie. Ihr Arzt wird nach einem ausführlichen Gespräch und einer gründlichen Untersuchung gemeinsam mit Ihnen über die Behandlung entscheiden.

Die Therapie erfolgt in speziellen Behandlungsräumen, deren Anschrift Sie auf der Rückseite finden. Ihr Arzt delegiert Leistungen an ausgebildete Therapeuten, die mit Ihnen das gerätegestützte Training durchführen. Die Verantwortung über den Behandlungsablauf liegt beim Arzt.



Mit einer ersten Funktionsanalyse werden Kraft, Beweglichkeit und Dysbalancen ggf. Ausdauer Ihrer tiefen Wirbelsäulenmuskulatur untersucht. Dieser Befund erlaubt den Vergleich Ihrer erfassten Werte mit denen rückengesunder Personen. Gleichzeitig dient die Analyse auch der ärztlichen Festlegung des Therapieplanes und der Erfolgskontrolle am Ende der Behandlung.

Therapieablauf

Die Medizinische Kräftigungstherapie erfordert meist 12 bis 18 Therapieeinheiten. Diese führen Sie ein- bis zweimal wöchentlich durch. Die gesamte Behandlung dauert etwa 3 bis 4 Monate. Für jede Therapieeinheit planen Sie bitte 30 – 45 Minuten ein.

Neben dem spezifischen Training der tiefen Rückenmuskulatur werden in einem Ergänzungsprogramm wichtige haltungsstabilisierende Muskeln gestärkt – wie etwa die Bauch- und die große Rückenmuskulatur.



Die Medizinische Kräftigungstherapie ist anstrengend und setzt Ihre aktive Mitarbeit voraus. Es kommt nur dann zu einer Kräftigung, wenn jede Übung bis zur Erschöpfung des trainierten Muskels ausgeführt wird. Aktive Mitarbeit bedeutet aber nie Überforderung. Auch ein älterer oder schwächerer Patient kann, von seinem Niveau ausgehend, Schritt für Schritt seine Kraft wieder aufbauen.

Sie benötigen leichte Trainingsbekleidung, Turnschuhe sowie ein Handtuch. Kleidung und Wertgegenstände können Sie in einem Garderobenschrank einschließen.

Behandlungsergebnisse

Die Medizinische Kräftigungstherapie wurde in den USA an der Universität von Florida – Gainesville – entwickelt und ist dort weit verbreitet. Seit 1990 erfolgt auch in Europa die Etablierung dieser Methode. In Deutschland gibt es aktuell etwa 130 Behandlungszentren.

Wirbelsäulenklinik in Roseville, Minneapolis n=935	Rehabilitationszentrum für die Wirbelsäule, München n=1276	
64 %	schmerzfrei bzw. geringfügige Restbeschwerden	60 %
15 %	wesentlich verbessert	18 %
6 %	leicht verbessert	9 %
12 %	ohne Veränderung	11 %
3 %	verschlechtert	2 %

Dies entspricht einem Therapieerfolg von 85 % bzw. 87 % und steht in einem sehr engen Zusammenhang mit den erzielten Kraftzuwächsen

Abb. 3: Ergebnisse nach 18 Sitzungen Medizinischer Kräftigungstherapie

Die Übersicht zeigt die dokumentierten Ergebnisse zweier Therapiezentren an insgesamt über 2000 Patienten. Durchgeführt wurden jeweils 12 bis 18 Therapiesitzungen an der Lendenwirbelsäule. Die Bewertung des Ergebnisses erfolgte über einen standardisierten Schmerzfragebogen vor und nach der Therapie.

Ihre Rückenmuskulatur wird während der Therapie einem normalen Kraftniveau angenähert. Ziel ist eine deutliche Schmerzreduktion, bessere Alltagsbelastbarkeit und dadurch erhöhte Lebensqualität.

Zur Erhaltung des Therapieresultates ist ein regelmäßiges Krafttraining in einem gut geführten Trainingszentrum zu empfehlen. Dazu erstellen wir Ihnen gern ein individuelles Trainingsprogramm.

IGEL – Individuelle Gesundheitsleistung

Die Kassenärztliche Bundesvereinigung hat einen Katalog von ärztlichen Leistungen zusammengestellt, die medizinisch sinnvoll sind, für die aber keine Kostenerstattung durch die Krankenkassen erfolgt. Zu diesen individuellen Gesundheitsleistungen gehört die Medizinische Kräftigungstherapie. Selbstverständlich können Sie sich erkundigen, ob in Ihrem speziellen Fall eine Kostenbeteiligung Ihrer Krankenkasse möglich ist.

Die Abrechnung basiert auf Empfehlung der Bundesärztekammer und erfolgt auf Basis der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Sie erhalten monatlich eine Rechnung der privatärztlichen Abrechnungsstelle.

Die Therapie umfasst 12 bis 18 Sitzungen zur spezifischen Kräftigung der Wirbelsäule (GOÄ Ziffer 846). Zusätzlich führen wir 2 – 3 Funktionsanalysen (GOÄ Ziffer 842) durch sowie ein Ergänzungsprogramm der Rumpf- und Stützmuskulatur (GOÄ Ziffer 506, 558). Dieses erfolgt an zusätzlichen Trainingsgeräten. In Rechnung stellen wir Ihnen nur die von unseren Therapeuten/innen begleiteten Trainings. Zumeist werden Sie 3-mal individuell instruiert.

12 Therapiesitzungen umfassen:

Anzahl	GOÄ Ziffer	Faktor	Preis
2	842	1,5	87,44 €
12	846	2,3	241,32 €

Jedes begleitete Ergänzungsprogramm wird Ihnen mit 20,98 € (GOÄ 506, 558, Faktor 1,5) in Rechnung gestellt.