

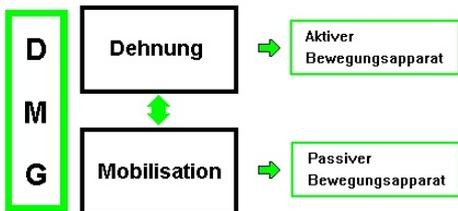
Prävention / Rehabilitation 2 / 90+

DEHNUNGS - UND MOBILISATIONSGYMNASTIK

Die Dehnungs- und Mobilisationsgymnastik (DMG) muß als eine rehabilitierende Maßnahme mit genau definierten Zielbereichen sowie langfristiger Zielsetzung verstanden werden. Therapeutische Behandlungen nach akuten Verletzungen und Krankheiten werden hiervon abgegrenzt.



Die DMG ist ein hochspezialisierter Bereich des Gesundheitspflege-Programms und konstituiert sich aus zwei verschiedenen Bereichen, die als gemeinsames Ziel einen Bewegungsapparat mit relativer Schmerzfreiheit und guter Beweglichkeit verfolgen:



1. Dehnungsgymnastik, ein weiches rehabilitierendes Dehnungsprogramm für den aktiven Bewegungsapparat (die Skelettmuskulatur) - Muskulatur soll mit verschiedenen Techniken gedehnt und gelockert werden. Die Mobilisation der Gelenke ist sekundär.

2. Mobilisationsgymnastik, ein weiches rehabilitierendes Mobilisationsprogramm für den passiven Bewegungsapparat (Knochen, Knorpel, Bänder) - Gelenke sollen ge-

zielt mit "Bewegung ohne Belastung" trainiert werden. Die Dehnung der Muskulatur wird nur am Rande behandelt.

Dehnungs- und Mobilisationsprogramme sollen die Leistungsfähigkeit der Muskulatur und Gelenkstrukturen erhalten, auf dieses Ziel hinarbeiten. **Das primäre Ziel der DMG ist die Wiederherstellung und Erhaltung der funktionellen Beweglichkeit des Bewegungsapparates**, um im Alltag gesund und bewegungssicher - einfach selbständig zu bleiben. Die Konzeption der DMG kann die folgende Abbildung verdeutlichen:



Die DMG empfiehlt sich besonders für Personen mit muskulären Problemen (Verspannungen, häufige Schmerzen in der Muskulatur ...) sowie für Personen mit beginnenden und fortgeschrittenen Gelenkproblemen (degenerative Gelenkerkrankungen, Arthrosen ...). Die Bereiche Mobilisation und Dehnung werden entsprechend abgestimmt.

Eine Kurskonstruktion in einem Gesundheitspflege-Programm ist an festgelegte Grundsätze und Bestimmungen gebunden.

Die wissenschaftstheoretische Basis muß immer beachtet werden, denn *in der DMG kommen häufig Personen mit fortgeschrittenen körperlichen Problemen*. Methodische und didaktische Maßnahmen müssen daher besonders sorgfältig durchdacht sein, die Programme immer den Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmern angepaßt werden.

Einstufung der Gesundheitspflege

1	Verletzung Krankheit Schädigung	mit der Folge von ärztlicher Diagnose und Behandlung (Medikation, Operation ...)
2	Krankengymnastik	direkt nach der Behandlung 6 - 12 Termine
3	Rehabilitation	2 Wochen bis zu 3 Monaten danach nur durch eigene Initiative
4	GESUNDHEITSPFLEGE	langfristig und regelmäßig
5	Sport und Wettkampf	abhängig von der Zielsetzung leistungsorientiert

Weitere Informationen in den Kursstunden!