

DIE GESUNDE SEITE

aktuell zum Tag der Rückengesundheit - heute mit dem Thema

Der gesunde Rücken

Rückenschmerzen mit der MKT wegtrainieren

Medizinische Kräftigungstherapie als Chance für Patienten

Passau. Eine spezielle Methode der Physio- und Reha-Medizin, mit der versucht wird, durch Stärkung der Muskulatur körperliche Beschwerden und vor allem Schmerzen zu beseitigen, ist die Medizinische Kräftigungstherapie (MKT). Gerade chronischen und therapieresistenten Rückenschmerzpatienten bietet die MKT-Training eine echte Chance, Osteoporose vorzubeugen oder zu behandeln, und ist gleichzeitig eine geeignete Rehabilitation nach einer Bandscheiben- oder Wirbelsäulen-

operation.

Vor Beginn des gezielten MKT-Trainings wird der Patient genau untersucht. Danach erst starten die ersten Trainings-Einheiten, wobei der Patient, wie beim Krafttraining auch, in jeder Einheit lediglich 2 bis 3 Minuten trainiert. Dabei wird die MKT-Therapie an speziellen Trainingsmaschinen ausgeführt, die sich stark von den herkömmlichen Maschinen in Fitnessstudios unterscheiden. Zum einen wird nämlich hierbei der Körper wesentlich fester fixiert, außerdem wird das Training gezielt und genau mittels einem integrierten Computer kontrolliert, der die persönlich aufgewendete Kraft wie auch die Trainingszeit



Bei der Medizinischen Kräftigungstherapie wird das Training mittels integriertem Computer exakt kontrolliert und durch einen Therapeuten persönlich überwacht.

Foto: Ligamenta Wirbelsäulenzentrum Frankfurt

speichert, um so den individuellen Trainingserfolg sichtbar zu machen. Je nach Fortschritt sind

bei der MKT 12 bis 16 Trainingseinheiten notwendig.

Beim MKT-Training wird der Patient – anders als beim Krafttraining in einem Fitnessstudio – nicht allein gelassen. Jedes einzelne Training wird durch einen Therapeuten genau überwacht, damit er notfalls eingreifen kann, sollte die Belastung für den Patienten denn doch zu groß ist.

Die Medizinische Kräftigungstherapie ist nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen enthalten, erstattungsfähig bei einigen gesetzlichen Krankenkassen sind aber die Krankengymnastik am Gerät bzw. gerätegestützte Krankengymnastik. Private Krankenversicherungen hingegen erstatten MKT in der Regel.

Nähere Information über Einrichtungen in der Nähe, welche die Medizinische Kräftigungstherapie durchführen, gibt es auf der Website der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie unter www.gmkt.org.

Binder
Wasserbettenservice

- Betten versch. Hersteller
- Umzugsservice
- Reparaturen

94051 Hauzenberg / Oberdiendorf
Tel. 0 85 86 / 97 66 55 · Mobil 0179 / 200 98 20

Am 15. März 2015 ist
Tag der Rückengesundheit

Lumbamed® plus

Lumbalbandage mit Vario-Flex® Massagepelotte

Indikationen

- Reizzustände des Iliosakralgelenkes
- Ligamentosen

Wirkungsweise

- Leichte Lordoseminderung und Beckenaufrichtung
- Durchblutungsfördernde Massage der Rückenmuskulatur

Eigenschaften

- Atmungaktive Struktur der Bandage durch **Clima-Comfort®**
- Die Lüftungslöcher in der Vario-Flex® Pelotte verhindern auch in diesem Bereich Wärmestau und Schweißbildung



reha team
Mais

Das Sanitätshaus Aktuell eK

Wir beraten
Sie gerne!

Passau, Josef-Großwald-Weg 1 (Äußere Spitalhofstraße)
- Nähe Aldi-Lidl - Tel. 0851/988280

Filialen: Pocking, Berger Straße 2, ☎ 08531/8466
Vilshofen, Aidenbacher Str. 36, ☎ 08541/7204
Waldkirchen, Schmiedgasse 9, ☎ 08581/910600
Osterhofen, Stadtplatz 36, ☎ 09932/400184

www.rehateammias.de

AKTION
bis 15. April 2015
GUTSCHEIN
für 3+ Training

d.h. 3 x 60 Minuten mit persönlicher Betreuung.
Nur für Neukunden. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
Pro Person nur ein Gutschein einlösbar.

Unsere
1 zu 1
Betreuung
für Ihren
Rücken

Damit
Sie wieder
voll anpacken
können.

Therapie & Training
KRAFTRAUM

Dr.-Emil-Brichta-Straße 7, 94036 Passau
Tel.: 0851 988 288 72, www.kraftraum-passau.de

**KRAFT
RAUM**

Physiotherapie
Udo Seizew

Dietmar-von-Ayst-Str. 4
94501 Aldersbach
Tel.+Fax 0 85 43 / 49 44

Termine nach Vereinbarung