



## Übersicht Heilmittel

### Massagen

Massagen werden bei Muskelverspannungen verordnet, die unter anderem bei speziellen Wirbelsäulenerkrankungen, nach Gelenkoperationen, Bänderverletzungen oder Knochenbrüchen bzw. bei Weichteilrheumatismus auftreten. Mit Hilfe bestimmter Massagegriffe (Streichen, Kneten, Klopfen) sollen Verspannungen gelöst und Schmerzen gelindert werden. Die Massage wird unter Umständen mit anderen physikalischen Therapien wie der Thermotherapie kombiniert.

### Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine spezielle Massagetechnik, die den Lymphfluss anregt: Im Gewebe gestaute Flüssigkeit fließt besser ab, der Abtransport belastender Stoffe beschleunigt, Schwellungen gehen schneller zurück. Sie wird zum Beispiel bei Lymphödemem (Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe), bei einer chronischen Schwäche der Beinvenen und bei Schwellungen nach Operationen eingesetzt. Ergänzend zur Lymphdrainage kann eine Kompressionsbandagierung sinnvoll sein, die den Rückfluss der Lymphe verhindert und so den Therapieerfolg sichert.

### Krankengymnastik

Nach Gelenkoperationen, Knochenbrüchen, Bänderrissen, bei Wirbelsäulenerkrankungen oder einem Bandscheibenvorfall können gezielte krankengymnastische Techniken und Übungen die Muskulatur wieder stärken und die Beweglichkeit verbessern. Krankengymnastik wird als Einzeltherapie, aber auch als Gruppentherapie verordnet. Bei der so genannten gerätegestützten Krankengymnastik trainiert der Patient eigenständig zum Beispiel an Seilzuggeräten, um Bewegungseinschränkungen weiter zu verbessern.

Bei Schlaganfall-Patienten oder bei Kindern mit angeborenen Hirnstörungen empfehlen sich besondere Therapieformen wie die Krankengymnastik nach Bobath oder Vojta.

### Elektrotherapie

Mit elektronischen Reizen behandelt der Physiotherapeut zum Beispiel Patienten mit Nervenentzündungen oder Nervenschmerzen, mit Weichteilschmerzen, Arthrose, Muskelschwäche oder Lähmungen. Dabei wird der betroffene Körperteil in der Regel direkt mit unterschiedlichen Stromarten durchflutet, um Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu hemmen, den Muskel zu aktivieren oder die Durchblutung zu fördern.

Die Elektrotherapie wird meist ergänzend zu anderen Therapieformen wie Krankengymnastik verordnet.

### Thermotherapie

Die Behandlung des betroffenen Körperteils mit Wärme (zum Beispiel mittels Warmpackung, Heißluft oder Ultraschall) bzw. Kälte (beispielsweise mittels Kaltluft oder Eispackung) hemmt Schmerzen, Entzündungen oder Schwellungen und stimuliert die Muskulatur. Die Thermotherapie wird unter anderem nach Gelenkoperationen, Bänderdehnungen oder Bandscheibenvorfällen, ergänzend zu anderen Therapieformen, verordnet.

Hitze- bzw. Kältereize werden ausschließlich ergänzend zu anderen Therapien wie Massage oder Krankengymnastik eingesetzt.

## **Ergotherapie**

Die Ergotherapie soll körperlich oder seelisch erkrankte Menschen befähigen, wieder aktiv am Alltagsleben teilzunehmen. Patienten mit rheumatoider Arthritis oder Wirbelsäulenbrüchen, mit hochgradigen Verbrennungen oder einem Schlaganfall können zum Beispiel stark in ihren Bewegungen eingeschränkt sein und unter Haltungstörungen leiden. Sie erlernen durch gezielte Behandlungstechniken der Ergotherapie beispielsweise, sich wieder selbstständig zu waschen, anzuziehen und ihren Haushalt zu führen.

Kinder mit angeborenen bzw. früh erworbenen Hirnschädigungen, mit bestimmten Entwicklungs- und Verhaltensstörungen (beispielsweise Autismus) oder mit Problemen bei der Koordination ihrer Bewegungen verbessern durch ergotherapeutische Maßnahmen ihre Beweglichkeit und Geschicklichkeit sowie die Fähigkeit, sich ihrem Alter entsprechend zu verhalten.

Auch bei seelischen Erkrankungen wie der Schizophrenie, bei Angststörungen oder schweren Depressionen kann der Arzt Ergotherapie verordnen.

## **Stimm-, Sprech- und Sprachtherapie**

Haben Kinder Probleme mit der Lautbildung (zum Beispiel Lispeln) bzw. der Wortfindung, verdrehen sie Wörter im Satz oder haben eine schwer verständliche Aussprache, kann ihre Sprachentwicklung gestört sein. Dann profitieren sie von gezielten Übungen bei einem Sprachtherapeuten bzw. Logopäden.

Erwachsene benötigen sprachtherapeutische Hilfe zum Beispiel bei hochgradiger Schwerhörigkeit, nach einem Schlaganfall oder wenn Kehlkopf und Stimmbänder durch eine Krebserkrankung bzw.

Tumoroperation in ihrer Funktion beeinträchtigt wurden.

