



Was ist denn eigentlich?

Krankengymnastik (KG)

ist eine Behandlungsform die hauptsächlich aktive, aber auch passive Techniken umfasst und vor allem der Bewegungsverbesserung und Funktionsfähigkeit des Körpers dient. Das können Übungen zur Beweglichkeit, Kräftigung, Ausdauer und vielem mehr sein. (15-20 Minuten laut Krankenkassen)

Krankengymnastik am Gerät (KGG)

ist eine gerätegestützte, aktive Behandlungsform. Es werden verschiedene Fitnessgeräte und Kleingeräte zur individuellen Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination genutzt. (60 Minuten, bis zu 3 Personen)

Manuelle Therapie (MT)

ist eine Technik, die von speziell ausgebildeten TherapeutInnen hauptsächlich mit den Händen angewandt wird. Ziel ist es, die Beweglichkeit von Muskeln/Faszien, Gelenken zu verbessern und Schmerzen zu lindern. (15-20 Minuten laut Krankenkassen)

Manuelle Lymphdrainage (MLD)

ist eine entstauende Massage, die die Arbeit der Lymphgefäße anregt und den Abtransport von Gewebsflüssigkeit verbessert (z.B. nach Verletzungen, Operationen oder bei Lymph-, Phleb, und Lipödem). (30, 45, 60 Minuten je nach Verordnung)