

## Bewegungstherapie in der Praxis:

Mario Loewenau, Physiotherapeut, Tollense Physio Neubrandenburg

# Regelmäßige Bewegung für einen positiven Krankheitsverlauf: Bewegungsübungen in der Praxis

Ziele der regelmäßigen Gruppengymnastik:

- Erhalt der Beweglichkeit
  - Schmerzlinderung
  - Kräftigung u. Stärkung des Bewegungsapparates – Muskeln, Knochenbau, Gelenke, Sehnen ...
  - Verzögerung von Versteifung u. Verkrümmung - Erhalt einer möglichst aufrechten Körperhaltung (z. B. bei Morbus Bechterew)
  - Verbesserung von Gleichgewichtssinn und Geschicklichkeit
  - Förderung der Freude an Bewegung (Gruppeneffekt)
- ➔ Anleitung und Motivation für eigene, regelmäßige Bewegungsübungen