



Dr. med. Kathrin Hofner im Interview

3 FRAGEN AN FRAU DR. KATHRIN HOFNER ZUR KRANKENGYMNASTIK AM GERÄT (KGG) UND MEDIZINISCHEN TRAININGSTHERAPIE (MTT)

1. Was ist der Unterschied zwischen KGG und MTT?

KGG (Krankengymnastik am Gerät) ist eine Heilmittelverordnung, die meist vom Hausarzt oder Orthopäden verschrieben wird. Sie dient zur gezielten Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates.

Fokus: Gezielte Therapie einzelner Gelenke oder Muskelgruppen nach Verletzungen, degenerativen Einschränkungen oder Operationen.

MTT (Medizinische Trainingstherapie) ist ein umfassendes, meist rehabilitatives und präventives Training mit einer Einzeleinführung an Geräten unter Supervision im Training in der Gruppe.

Fokus: Ganzheitliches Training zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordination. Es geht um die allgemeine Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag oder Beruf.

2. Also ist KGG hauptsächlich nur für Patienten mit Verletzungen am Bewegungsapparat gedacht?

Nein, überhaupt nicht. KGG ist sowohl für den jungen Sportler nach einer Verletzung wie für den älteren oder schwachen Patienten auch ohne akute Beschwerden geeignet. Der Unterschied zum MTT ist die individuelle Betreuungsintensität.

Gerade für schwächere oder ältere Patienten ist der Unterschied entscheidend für den Therapieerfolg.

Beim älteren Patienten ist das Ziel den selbstständigen Alltag weiter zu meistern, z.B. die Treppen gehen zu können, vom Boden hochzukommen ect. Die Muskelkraft schwindet bei überwiegend sitzender Tätigkeit oder im Alter rapide ohne gezieltes Training.

Viele Leute beginnen mit Gerätetraining/Krafttraining und bekommen dann Beschwerden, da sie falsch trainieren, Ausweichbewegungen machen oder zu schnell die Gewichte erhöhen.

3. Wann sollte man dann welche Therapieart wählen?

KGG ist sinnvoll zu Beginn für den jungen wie alten Patienten (Heilmittelverordnung).

Wenn Patienten bereits stabil sind und die Übungen beherrschen und ihre allgemeine Ausdauer und Kraft langfristig erhalten wollen, führen sie ein eigenständiges Gerätetraining nach der Einzeleinführung durch (MTT oder MTT Abo).

Mit dem individuellen KGG Gerätetraining ist die Mettnau damit noch breiter für Jung und Alt aufgestellt.