

# PROFESSORIN ASOC. DR. MED. ASTRID R. M. KRÜCKHANS

## ÄRZTLICHE DIREKTORIN, CHEFÄRZTIN ORTHOPÄDIE JOHANNESBAD FACHKLINIK

# „AKTIVE HEILUNG“ – WIE DER GENESUNGS- PROZESS BESCHLEUNIGT WERDEN KANN

*Bewegungskonzepte im Thermal-Mineralwasser stärken Geist und Psyche*

**Kurzeitung:** *Einer der Behandlungsschwerpunkte in der Johannesbad Fachklinik in Bad Füssing ist „aktive Heilung“, die Wiederherstellung der Gesundheit beispielsweise durch die hier ermöglichte Rehabilitation. Warum ist Aktivität für den Heilungsprozess so wichtig?*

**Prof. Dr. med. Astrid Krückhans:** Körperliche Aktivität wirkt sich in vielerlei Hinsicht positiv auf den Patienten aus und beschleunigt damit den Heilungsprozess – sogar nach schweren Krankheiten oder Operationen. Sie stärkt Muskeln und Bänder, also den kompletten Bewegungsapparat, sie wirkt sich positiv auf das Herz-/Kreislauf-System aus und – aus meiner Sicht mit das Wichtigste – sie stärkt Geist und Psyche. Der Patient fühlt sich einfach wohl, sein Optimismus wächst und dieses positive Lebensgefühl ist die beste Voraussetzung für eine rasche und vollständige Heilung. Der Begriff „aktive Heilung“ hat seine Berechtigung.

**Kurzeitung:** *Aber ist nach einem schweren Eingriff nicht Schonung oberstes Gebot?*

**Prof. Dr. Krückhans:** Diese Frage stellen sich natürlich viele Patienten. Doch die Antwort lautet nicht „Schonung oder Bewegung“, sondern: „schonende Bewegung“. Es kommt auf die richtige Dosierung und natürlich auch auf eine Abstimmung des Trainingsprogramms beziehungsweise Aufbauprogramms auf die speziellen Erfordernisse des Patienten an.

**Kurzeitung:** *Gilt das auch nach orthopädischen Operationen?*

**Prof. Dr. Krückhans:** In meiner langjährigen Tätigkeit als Orthopädin und Chirurgin habe ich tausende von Operationen durch-

geführt und dabei vor allem Hüft-, Knie- und Schultergelenke behandelt sowie künstliche Gelenke eingesetzt. Dabei hat sich immer wieder gezeigt, dass frühzeitige moderate Bewegung der beste Weg zu einer raschen und vollständigen Wiederherstellung des Patienten ist. In den meisten Fällen lasse ich meine Patienten bereits am Tag der Operation aufstehen und erste Bewegungsübungen machen.

**Kurzeitung:** *Ist die Befürchtung nicht berechtigt, dass es bei so frühen körperlichen Aktivitäten zu einer Überlastung von Gelenken, Sehnen und Bändern kommen könnte?*

**Prof. Dr. Krückhans:** Natürlich eignet sich nicht jede Art von körperlicher Belastung gleichermaßen. Wer etwa nach einer komplizierten Hüftgelenksoperation zu früh zentnerschwere Gewichte stemmt, tut sich wohl keinen Gefallen damit. Aber die sinnvollen, richtigen, von Ärzten und Therapeuten ausgewählten Übungen beschleunigen den Heilungsprozess enorm und führen zu deutlich besseren Ergebnissen.

**Kurzeitung:** *Welche Bewegungsformen sind im Sinne von „aktiver Heilung“ besonders geeignet?*

**Prof. Dr. Krückhans:** Fast schon ideal sind Aktivitäten im Thermal-Wasser wie Aqua-Jogging, Aqua-Cycling oder Wassergymnastik. Durch den Auftrieb im Thermal-Wasser werden Gelenke und Muskeln entlastet, die Trainingseffekte sind hoch – und Spaß macht diese Aktivität obendrein, besonders beim Gruppentraining. In der Johannesbad Fachklinik in Bad Füssing bieten wir deshalb eine Vielzahl von Kursen und Übungen an, für die unsere Thermallandschaft ideale Voraussetzungen bietet. Als Ärztliche Direktorin der Johannesbad Fach-

klinik bemühe ich mich deshalb mit meinem Team, all diese idealen Voraussetzungen jeweils individuell einzubeziehen.

**Kurzeitung:** *Was macht die Johannesbad Thermenlandschaft so außergewöhnlich?*

**Prof. Dr. Krückhans:** Mit 4.500 Quadratmetern und 13 Becken gehört die Thermenlandschaft der Johannesbad Fachklinik zu den größten der Welt. Da ist für Abwechslung und obendrein natürlich für jede Menge Spaß gesorgt: Es gibt Whirlpool- und Gegenstrom-Anlagen, heiße, kalte und temperierte Becken – da ist für fast jeden Geschmack das Richtige dabei. Hinzu kommt die unglaublich große Bandbreite therapeutischer Möglichkeiten. Der hohe Mineral- und Schwefelgehalt unseres Heilwassers ist ohnehin für seine gesundheitsfördernde Wirkung bekannt.

**Kurzeitung:** *Kann jeder Patient diese Bewegungsangebote nutzen?*

**Prof. Dr. Krückhans:** Jeder Fall liegt anders und jeder Patient braucht eine auf ihn abgestimmte Behandlung. Bewegungsangebote wie Wassergymnastik eignen sich beispielsweise nur für Patienten, bei denen die Wundheilung befriedigend abgeschlossen ist, andernfalls können Komplikationen drohen. Hier sind in erster Linie Ärzte und Therapeuten gefragt: Sie untersuchen jeden Patienten genau und stellen ein für ihn maßgeschneidertes Bewegungskonzept zusammen. Und für Patienten, die erstmal nicht „ins Wasser“ dürfen, gibt es im Johannesbad zahlreiche Alternativen für eine „aktive Heilung“.

**Das Interview führte Chefredakteur Rudolf G. Maier**