

## Funktionelles Training im Praxisalltag

*Michael Lierke*

### Ziele des Workshops:

Die Teilnehmer sollen Anregungen erhalten und in der praktischen Ausführung an sich selbst erfahren, wie sich mit einfachen Hilfsmitteln ein an funktionellen Bewegungsabläufen und Belastungssituationen orientiertes, effektives Übungsprogramm für die Behandlung von orthopädischen und postoperativen Beschwerdebildern sowie Sportverletzungen gestalten lässt.

### Zielgruppe des Workshops:

Physiotherapeuten, Physiotherapieschüler und -studenten

### A. Theoretische Ansätze des Workshops:

1. Gelenkübergreifende Stabilisation innerhalb geschlossener Muskelketten
2. Anwendung sowohl isometrischer als auch isotonischer Übungen
3. Training mit reproduzierbaren Belastungsintensitäten

### B. Praktische Ansätze des Workshops:

1. Funktionelle Stabilisation mit hohem Wirkungsgrad
2. Alltagskonforme Belastungssituation beim Training
3. Vom Patienten leicht durchführbare Übungsprogramme
4. Verwendung einfacher Hilfsmittel und Kleingeräte
5. Unabhängig von Praxisräumen überall zu realisieren

Die durchschnittliche physiotherapeutische Behandlungseinheit findet noch immer auf der Therapieliege statt. Übungen zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur werden weitgehend in Bauch- oder Rückenlage ausgeführt. Dies gilt auch für jene Beschwerdebilder, bei denen der Patient aus eigener Kraft und ohne Gehhilfen in die Praxis kommt. Will man jedoch mit einem Trainingsreiz eine Adaptation innerhalb der hierdurch belasteten Struktur erzielen, muss dieser Reiz überschwellig, zumindest aber höher sein, als die für gewöhnlich auf die gleiche Struktur einwirkenden Belastungsreize. Ob es daher tatsächlich sinnvoll ist, einen Patienten in einer stabileren Ausgangssituation zu trainieren/therapieren, als es seiner alltäglichen Belastungssituation entspricht, sollte kritisch hinterfragt werden.

In diesem Workshop werden den Teilnehmern Alternativen zu althergebrachten Therapieansätzen vermittelt und Möglichkeiten aufgezeigt, außerordentlich wirkungsvolle stabilisierende Übungsprogramme in alltagstypischer Körperhaltung auszuführen. Das vorgestellte Übungsspektrum beinhaltet ein sehr leicht durchzuführendes isometrischen Grundlagentraining für die gesamte Rumpfmuskulatur sowie die Rotatorenmanschette des Schultergelenkes. Hierauf aufbauend werden kleine Übungsgeräte vorgestellt, die ein isotonisches Training mit sehr hoher neuromuskulärer Reizdichte ermöglichen. Gleichfalls vorgestellt werden Übungsformen für eine Stabilisation der oberen

und unteren Extremität, welche sowohl isometrisch, als auch isotonisch unter Berücksichtigung einer gelenksichernden Kokontraktion in geschlossenen Ketten durchgeführt werden. Ergänzt wird dieses Übungsprogramm durch eine Auswahl sensomotorischer Übungen zur Verbesserung der Beinachsen- und Rumpfstabilität. Den Abschluss bildet eine kurze Vorstellung eines koordinativ und physisch sehr anspruchsvollen Trainingskonzeptes, welches je nach Gestaltung selbst Hochleistungssportler an ihre Grenzen bringen, mit entsprechender Variation aber gleichsam von motorisch und physisch weniger trainierten Patienten durchgeführt werden kann.

Es besteht die Möglichkeit, die vorgestellten Übungsprogramme unmittelbar praktisch umzusetzen. Sie sollten daher auf jeden Fall bequeme Sportbekleidung mitbringen.