

praxis

Ganzkörpertraining mit der Fitness-Rolle

Teil II – Praktische Übungen
Aktives Gesundheitsprogramm
Markus D. Gunsch

praxis

Sturzprophylaxe durch Bewegung und Spaß

StuBS – Handlungsfeld
der Physiotherapie
Friederike Ziganek-Soehlke

pt-unternehmen

Mitarbeiterführung

Ihre Bedeutung und Funktionsweise
für die Physiotherapie?
Mathias Gans

lesenswert

Bücher

rund um die Physiotherapie
und ein bißchen mehr

Aktives Übungsprogramm für die Praxis



aktuelles aus der PT-Welt

Patientenratgeber „Schmerztherapie“ – jetzt auch in Russisch und Türkisch / Was Patienten für ihre private Gesundheitsversorgung zahlen / Heil- und Hilfsmittelreport 2012 – Über-, Unter- und Fehlversorgung in Deutschland / Computerspiele zur Behandlung von Morbus Parkinson entwickelt / Sturzprophylaxe durch innovativen Teppich mit Drucksensoren / Gesetz für mehr Prävention und Gesundheitsförderung gefordert / PhysioPlus – der Gesundheitscheck von KKH-Allianz, IFK und ZVK

Ihr Kompetenz-Zentrum Wirbelsäule

Ihre Spezialisten bei Bandscheiben-, Wirbelsäulen- und Gelenkschmerzen

Fachübergreifende Schmerzanalyse, Diagnostik und Therapie bei 15 spezialisierten Ärztinnen und Ärzten – unter einem Dach.
Fachübergreifende Behandlung nach dem Grundprinzip – erst konservative und minimal invasive Therapie vor offenen Operationen



Medizinische Versorgungszentren

Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen
Wirbelsäulenzentrum München/Taufkirchen

Radiologie und Diagnosticum München/Taufkirchen

Eschenstraße 2, D-82024 München/Taufkirchen (direkt an der S-Bahnhaltestelle S3)



MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen

Seit 15 Jahren spezialisiert auf minimal invasive Wirbelsäuleneingriffe. Europaweit mit die größte Erfahrung – das ist Ihr Vorteil:

- über 15.000 Behandlungen mit dem Wirbelsäulen-Katheter
- über 12.000 Behandlungen mit dem Bandscheiben-Laser
- über 17.000 Behandlungen mit der Hitzesonde
- über 4.000 mikrochirurgische Eingriffe an der Wirbelsäule wurden bislang von unserem Team durchgeführt.

Dr. med. R. Schneiderhan,

Facharzt für Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie, Sportmedizin, Chirotherapie, Physikalische Therapie, Unfallarzt der Berufsgenossenschaften



Dr. med. F. Barnbeck,

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie/spezielle Unfallchirurgie, Physikalische Therapie



Spezielle orthopädische Chirurgie:

- Endoprothetik und Wechseloperationen (Schulter, Hüfte, Knie, OSG)
- Arthroskopische Operationen (Schulter, Knie, Ellenbogen, OSG)
- Sportverletzungen
- Unfallchirurgie und Revisionen
- Minimal-invasive Operationsverfahren

Weiteres Spektrum:

- Epiduroskopie – „Optische Darstellung, Epiduralraum“
- Bildwandler gesteuerte Wirbelsäuleninjektionen
- Infusionstherapie
- Ambulante- und stationäre Schmerztherapie

Dr. med. O. Oetke,
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie Schwerpunkt Wirbelsäulenchirurgie



M. B. CH. B. (Mustansiriyah Universität, Bagdad) Zainalabdin Anwar Hadi



Facharzt für Neurochirurgie

Weiteres Spektrum:

- Endoskopische Wirbelsäulenchirurgie
- SCS – Implantation „Schmerzschrittmacher“

Weiteres Spektrum:

- Mikrochirurgische Dekompressionsoperationen bei Spinalkanalstenosen und Bandscheibenvorfällen
- Implantationen von Bandscheibenprothesen an HWS und LWS
- Stabilisierungsoperationen (minimal-invasiv und offen) an der WWS
- Vertebroplastie, Kyphoplastie, Stentoplastie

MVZ Radiologie und Diagnosticum München/Taufkirchen

Dr. med. Ch. Brunhözl

Facharzt für Neurologie Sozialmedizin/Rehabilitationswesen



Dr. med. E. Wörn

Fachärztin für Diagnostische Radiologie



Leistungen Radiologie:

- MRT (Magnet Resonanz Tomographie)
- CT (multislice Computer Tomographie)
- Konventionelles Röntgen
- CT-gesteuerte Schmerztherapie
- Knochendichte-Messung
- Ultraschall

Leistungen Neurologie:

- Epilepsie
- Degenerative Erkrankungen des Zentralen Nervensystems
- M. Parkinson
- Erkrankungen des peripheren Nervensystems
- Dementielle Erkrankungen

MVZ Wirbelsäulenzentrum München/Taufkirchen

Moderne mikrochirurgische und stabilisierende Eingriffe an der Wirbelsäule. In diesem Bereich mit über 10.000 mikrochirurgischen Eingriffen, mit die größte Erfahrung.

Dr. med. F. Sommer
Facharzt für Neurochirurgie



- Mikrolaserbehandlung der Bandscheibe
- Hitzesondenbehandlung der Wirbelgelenke
- Mikrochirurgische Neurochirurgie
- MAXXSpine Implantationen
- Implantation von Bandscheibenprothesen an der Halswirbelsäule
- Dekompressionsoperationen bei Spinalkanalstenose
- Vesselplastie, Vertebroplastie
- Bandscheibenzelltransplantationen

Dr. med. M. Schmitt
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin, spezielle Schmerztherapie, manuelle Medizin, Akupunktur



Dr. med. N. Allmaras-Crüger

Fachärztin für Allgemeinmedizin



- Akupunktur
- Ambulante Schmerztherapie

Prävention und Therapie von Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden im angeschlossenen zertifizierten Institut für Physiotherapie.

Wirbelsäulenzentrum München Physiomed GmbH

Zertifiziertes Institut für Physiotherapie, Osteopathie, Sport & Gesundheit, Medizinische Trainingstherapie. Zentrum für Krankengymnastik, Prävention, Rehabilitation, Personal Training. Offizielles PGA Trainings- u. Therapiezentrum.

Wir bringen Sie in Balance, damit Bewegung (wieder) Spaß macht!

Markus D. Gunsch,
Master of Physiotherapie (Univ.) Marburg,



FB Medizin, Diplom-Physiotherapeut (FH) NL, B.Sc. Health (FH), Sportlehrer

- Wirbelsäulenanalyse/ -aufbautraining
- 3D-Space-Curl
- Power-Vibrations-Ganzkörpertraining
- Kinderosteopathie
- Dorn-Therapie
- Pilates/ Yoga
- Kinesio- / Medical Taping
- Osteopathie/ Manuelle Therapie

- Computergestütztes Muskelaufbautraining/Gerätetraining
- Massage & Triggerpunktmassage
- Schmerztherapie
- Orthopädisch Manipulative Therapie (OMT)
- Myofasziale Ganzkörpertherapie
- Lymphdrainage/ und Ödem-Therapie MLD/KPE
- Kiefergelenkstherapie
- Craniomandibuläre Dysfunktion
- Sportphysiotherapie/ Golf-Physio-Therapie
- McKenzie Konzept
- Krankengymnastik für Säuglinge, Kinder & Erwachsene (alle Kassen)
- PERSONAL TRAINING



alle Kassen



Telefon:
(089) 61 45 10 - 0

Erfahren Sie mehr unter:
www.orthopaede.com

Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle

Teil II – Praktische Übungen Aktives Gesundheitsprogramm

von Markus D. Gunsch

Zusammenfassung: Aktives Gesundheitsprogramm zum Ausgleich von Muskeldysbalancen mit tiefenwirkender Selbstmassage – Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke – Training – Therapie – Regeneration – Entspannung – Steigerung von Flexibilität, Elastizität mit Kraft-, Ausdauer-, Stabilitäts- und Tiefenmuskulatur Training – positive Beeinflussung der Balance und Koordination – gesteigertes Wohlbefinden. Tiefwirkende Druck-Massage als Selbstmassage, um Muskeln und Verhärtungen zu lockern.

Schlüsselwörter: Fascial release / Faszienystem / Faszienentspannung / Faszientraining / Myofaszialer release / Mechanische Manipulationstechniken / Self-Myofascial-Release Techniques / tiefenwirkende (Bindegewebs-) Massage / Myofasziale Triggerpunkt-Therapie / tiefenwirkende Selbstmassage / Selbstentspannungstechnik / Triggerzonenbehandlung

Einleitung

„NEHMEN SIE SICH JETZT ZEIT
FÜR IHRE GESUNDHEIT UND FITNESS,
STATT SPÄTER FÜR EINE KRANKHEIT“

Ein aktives Gesundheitsprogramm zum Ausgleich von Muskeldysbalancen mit tiefenwirkender Selbstmassage von Triggerzonen bei gleichzeitiger Mobilisierung der Wirbelsäule und Gelenke mit sanftem Einrenken verschobener Wirbel. – Optimierte und beschleunigte Regeneration, Entspannung, Steigerung von Flexibilität, Elastizität mit Kraft-, Ausdauer-, Stabilitäts-, und Tiefenmuskulatur – Training mit positiver Beeinflussung der Balance und Koordination in Freizeit, Sport, Büro, Prävention und Rehabilitation.

Verbessern Sie Ihre Haltung, Ihre Durchblutung und Ihr Wohlbefinden. Lockern Sie Ihre Verspannungen und werden Sie so Ihr eigener Therapeut oder erweitern Sie Ihr physiotherapeutisches Repertoire, Ihre Trainingstools als Personaltrainer oder in Group Fitness in Gesundheits- und Fitnesscentern.

Tiefwirkende Ganzkörper-Massage – Selbstbehandlung akuter und chronischer Rücken- und Nackenschmerzen – Wirbelsäulenmobilisation, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit – Triggerzonenbehandlung – Osteopathische Myofasziale Release – Ganzkörperbehandlung – Yoga und Pilates - Muskel- Regeneration und Lymphdrainage – Entspannung durch Selbstmassage. Eine Massage nach dem



Training ist nicht nur eine Wohltat, sondern trägt aktiv zur Fitness, Entspannung und zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Weitere Einsatzgebiete finden Sie in Teil 1 – Wirksamkeit und theoretische Hintergründe

Es ist erwiesen, dass eine aktive Regeneration genauso wichtig wie das Training selbst ist. Daher sind Massagen auch im Profisport mittlerweile fester Bestandteil des Trainingsplans. Viele Athleten sind ebenfalls von der Wirkung der Fitnessrolle überzeugt und bauen diese in ihr Training ein. Auch für Freizeitsportler ist eine Massage nach dem Training nicht nur eine Wohltat, sondern trägt aktiv zur Fitness, Entspannung und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Auch aus medizinischen Gesichtspunkten ist eine regelmäßige Anwendung der Fitnessrolle absolut zu empfehlen, denn unbehandelte Verklebungen und Verspannungen des Bindegewebes führen zu massiven Beweglichkeitseinschränkungen des ganzen Körpers. Dies wiederum führt zu unphysiologischen Bewegungsabläufen, Fehlhaltungen und Überlastungen. Daraus resultieren schmerzhafte Entzündungsprozesse, die jedoch durch eine lokal gesteigerte Durchblutung, wie man sie mit einer Massage erzielen kann verhindert, verringert oder auch therapiert werden können. Idealerweise werden diese Reize regelmäßig gesetzt. Die Fitnessrolle ist einfach in der Anwendung, zeitsparend und trotzdem effektiv, zudem äußerst kostengünstig und bietet so jedermann die Möglichkeit, jederzeit diese Reize selbst zu setzen. Gerade die regelmäßige Stimulation im Alltag trägt wesentlich zur Effizienz bei und bietet so Patienten, Sportlern und jedermann die Möglichkeit zur Selbsthilfe ohne großen Aufwand und Kosten. Aber auch viele Therapeuten sind von der Wirkung der Fitnessrolle überzeugt und setzen sie unterstützend und ergänzend in der Therapie, u.a. auch bei degenerativen Erkrankungen ein.

Um optimale Effekte zu erzielen, sollten bei Training und Behandlung mit der Fitnessrolle einige grundsätzliche Dinge beachtet werden.

Ein kurzes aber regelmäßiges Training ist effektiver als Intensivtraining ein oder 2 Mal die Woche (1). Ausschlaggebend für die Trainingsfrequenz und -dauer ist der gewünschte Effekt. Ideal wäre ein mindestens 10 minütiges Training an mind. 3 Tagen pro Woche, ansonsten kann das Training beliebig ausgedehnt werden. Eine Aufwärmphase vor dem Sport kann kurz und dafür etwas intensiver ausfallen. Zum Entspannungs- und Regenerationstraining nach einer Sporteinheit sollte man die Intensität moderat ansteigen lassen und sich sukzessive an die Schmerzgrenze herantasten, indem man den Druck langsam erhöht. Bei der therapeutischen Behandlung sollte ebenfalls eine regelmäßige Anwendung von mindestens 3, besser 4 oder 5 Mal die Woche erfolgen. Die Dauer einer Behandlungseinheit liegt idealerweise bei 10 Minuten Massage, mit Gymnastikeinheit sollte man auf 20 Minuten kommen.

Ein gewisser „Wohlfühl-Schmerz“ ist gewollt. Zu starke Schmerzen und Verkrampfungen sind jedoch kontraproduktiv.

Hier muss dann die Intensität reduziert werden, da es sonst zu einer erhöhten Reizbarkeit mit merklicher Verstärkung des Schmerzes kommen kann (2). Vor allem zu Beginn der Anwendung trifft man jedoch häufig auf sehr schmerzhafte Stellen, die sich nach mehreren Wiederholungen zunehmend entspannen, der Schmerz lässt spürbar nach.

Mit der Fitnessrolle rollt man über die Muskeln. An verspannten und schmerzenden Stellen einige Sekunden halten, danach entlang des Muskels weiterrollen. Der Druck kann durch das Abstützen der Arme und des nicht aktiven Beines individuell variiert und reguliert werden. Während dem Rollen über die Triggerpunkte soll der Muskel völlig entspannt bleiben. Eine Anspannung zum Schutz der schmerzenden Stelle vor dem Druck hebt die Wirkung auf (2).

Es gibt zahlreiche Übungen, die im Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt werden. Eine muskuläre Dysfunktion und eingeschränkte Beweglichkeit der Faszien kann leicht lokalisiert werden. Man verspürt dort beim Hin- und Herrollen einen meist dumpfen Schmerz. An eben solchen Stellen sollte man für einige Sekunden verharren und den Druck aufrecht erhalten. Danach wieder die gesamte Rollbewegung entlang des Muskels ausführen.

Effekte erzielt man auch bereits, wenn der Triggerpunkt, die schmerzende Stelle oder der zu massierende Muskel lediglich auf der Fitnessrolle aufliegt. Das Eigengewicht übt ausreichenden Druck aus. Dieser kann verstärkt werden durch eine Bewegung des angrenzenden Gelenks oder durch Rotationsbewegungen. Eine weitere Verstärkung kann der Therapeut durch dosierte Druckausübung erzielen.

Fitnessrollen werden mit unterschiedlichen Härtegraden angeboten. Weichere Modelle passen sich optimal der Körperergonomie an und können auch an Körperteilen mit Knochenvorsprüngen wie Dornfortsätze, Schienbeinkante, Steißbein, Knie und Patella eingesetzt werden. Harte Rollen sind eher für Sportler und erfahrende Anwender empfehlenswert, die höhere Druckverträglichkeit bzw. Toleranzgrenzen haben. Im Bereich der Physiotherapie sind die weicheren Rollen erfahrungsgemäß besser geeignet. Diese sind meist auch länger. 40 cm wären optimal, damit sie für unterschiedliche Körperregionen und ein breites Übungsspektrum verwendet werden können. Durch die ergonomische Anpassungsfähigkeit der weicheren Rollen vergrößert sich automatisch beim Einsinken die Behandlungsfläche. Bei harten Rollen wird das weichere Gewebe verdrängt, so dass der Endkontaktpunkt oft der Knochen statt des Muskels ist. Vor allem bei medizinischer Indikation und Osteoporose sollten ausschließlich weichere Rollen verwendet werden. Ein Markierungstreifen auf der Rolle erleichtert die Kontrolle eines korrekten Übungsablaufs und unterstützt das Auswerten des Übungserfolgs, wenn sich mit der Zeit der Übungsradius weitet.

Literatur

1. Müller-Wohlfahrt Dr. H.-W., Schmidlein O. 2007. Besser Trainieren! Den ganzen Körper und nicht nur Muskeln trainieren. München: Zabert Sandmann Verlag
2. Beckmann D. 2009. Ein Interview mit Dr. Robert Schleip. PILATES – Das Magazin. Ausgabe Nr. 3. www.pilatesmagazin.de. Zugriff am 12.12.2011

Autor

M.Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch
 Master of Physiotherapy (Univ.) Marburg FB Medizin,
 Diplom-Physiotherapeut NL (FH),
 Bachelor of Health PT (FH), PT Grad OMT, (IFOMT),
 Sportlehrer, Sporttherapeut,
 Berufsfachschullehrer, Ausbilder für Physiotherapie

www.zhcfgdctfg*XY

rehamedico



ANGEBOT
 Fitnessrolle + DVD
 für nur 31,00 € (UVP 50,90 €)

erhältlich direkt beim
www.fitforsports.de
 oder
www.flexi-sports.com
 Shopcode 2112



GUNSCH

GESUNDHEITSMANAGEMENT

WORKOUT + ROLLOUT YOGA & PILATES



Funktionelles Bauchmuskeltraining

- die Rolle dient als Lendenpolster und -stütze
- mit geradem Rücken, Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule haltend, Oberkörper etwa 10 – 15 Grad nach hinten neigen und wieder zurück
- Nacken nicht überstrecken, der Abstand Symphyse zum Brustbein und Brustbein zum Kinn bleiben unverändert
- Übung langsam und gleichmäßig ausführen
- ca. 15 – 30 Wiederholungen

Variation

- Übung mit nach oben ausgestreckten Armen ausführen
- zur Schonung der Nackenmuskulatur Kopf durch Hände stützen



Kräftigung Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Rolle unter dem Nacken positionieren, beide Beine zeigen gestreckt Richtung Decke
- im Wechsel langsame Scherbewegungen mit den Beinen ausführen, LWS bleibt dabei am Boden
- ca. 20 – 30 Wiederholungen

Stabilisierung und Kräftigung der Bauch- und Rumpfmuskulatur

- Rückenlage, beide Beine anstellen, Rolle auf Höhe der unteren LWS positionieren,
 - ein Bein anwinkeln und abheben
- Bauchnabel und Symphyse maximal annähern, Hände zur Unterstützung auf den Unterbauch ablegen
- Powerhouse aktivieren und die Beine abwechselnd nach oben und wieder zum Boden bringen, dabei den Abstand zwischen Bauchnabel und Symphyse im gleichen kurzen Winkel halten.
- Übung langsam und harmonisch ausführen, ca. 15 – 30 Wiederholungen je Bein



Kräftigung Bauch- und Oberschenkelmuskulatur, Rumpfstabilisierung

- Ausgangsposition: sitzend, Beine leicht angewinkelt aufstellen, Rolle an den Rücken vertikal anstellen, Rolle zum Ablegen festhalten
- ein Bein im rechten Winkel (Hüfte und Knie) nach oben abheben, Fußspitzen anziehen. Hand drückt gegen das diagonal gegenüberliegende Knie
 - isometrische Spannung ca. 30 – 60 Sekunden halten, dann Seite wechseln
- zur Steigerung der Instabilität den passiven Arm auf dem Bauch ablegen



Kräftigung schräge und gerade Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Rolle unter dem Nacken positionieren, beide Beine Richtung Decke strecken und halten
- beide Arme gestreckt, seitlich nach vorne ziehen und wieder zurückführen. Die Rippen senken sich, ohne dabei den Kopf von der Rolle abzuheben.
- ca. 15 – 30 Wiederholungen pro Seite



Kräftigung Bauch- und Oberschenkelmuskulatur

- Ausgangsposition: sitzend, Beine leicht angewinkelt aufstellen, Rolle an den Rücken vertikal anstellen, Rolle zum Ablegen festhalten
- Hände zum Abstützen neben dem Körper legen, Beine Richtung Decke strecken, Beine bis zu den Zehenspitzen anspannen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- isometrische Spannung ca. 30 – 60 Sekunden lang halten

Variation

- zur Steigerung der Intensität Beine stufenweise Richtung Boden neigen

Ganzkörpertraining mit der Fitnessrolle



Verbessern Sie Ihre Haltung, Ihre Durchblutung und Ihr Wohlbefinden. Lockern Sie Ihre Verspannungen und werden Sie so Ihr eigener Therapeut.

Die DVD enthält folgende Übungen zur einfachen Durchführung:

- Tiefwirkende Ganzkörper-Massage
- Selbstbehandlung chronischer Rücken- und Nackenschmerzen
- Wirbelsäulenmobilisation, Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit
- Triggerzonenbehandlung
- Osteopathische Myofasziale Release Ganzkörperbehandlung
- Yoga und Pilates
- Muskel-Regeneration und Lymphdrainage
- Entspannung durch Selbstmassage

Sie werden sofort einen Effekt spüren und das Training mit der Fitnessrolle genießen!

ANGEBOT exklusiv für unsere Kunden:
Fitnessrolle + DVD mit Barbara Klein
und M.Sc.Phys.(Univ.) Markus D. Gunsch

nur 31 Euro* (UVP 50,90 Euro)

SHOPCODE 2112 im Shop unter www.flexi-sports.com



Wir bringen Sie in Balance, damit Bewegung (wieder) Spaß macht!

Physiotherapie, Osteopathie, Sport & Gesundheit, ! ǻ, μκ"-̄® ±\$"
Seit mehr als 15 Jahren mit wachsendem Erfolg.



%"«ǻ "§-²
M.Sc. (Univ.) Medizin Markus D. Gunsch
www.fitforsports.de