

Belastbarer und kontrollierter

Hilfe zur Selbsthilfe: Schmerzfreiheit im Rücken ist das Ziel eines Sieben-Phasen-Programms

Die Ursachen für Rückenbeschwerden sind vielfältig. Durch Schmerzen unterschiedlichen Ursprungs leiden das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Oliver Abt (Sport Reha Herford) erklärt im Gespräch mit André Blickensdorf ein spezielles Sieben-Phasen-Training für Betroffene.

chronischer Schmerzen, etwa in den Bereichen Rücken und Knie, ist das Sieben-Phasen-Training konzipiert worden. Hilfe zur Selbsthilfe lautet das Erfolgsrezept. „Unser Programm hilft Betroffenen mit einem für sie entwickelten Trainingsplan zu lernen, wie sie kontrolliert und selbstständig üben können“, erklärt Oliver Abt. „Der zielgerichtete Aufbau einzelner Muskelgruppen hilft dabei, Bewegungsabläufe zu verbessern und gleichzeitig die körperliche Belastbarkeit zu erhöhen.“

Entscheidend für den langfristigen Erfolg – und eine möglichst komplette Schmerzfreiheit – sei eine durchgängige Behandlungsstrategie, die von speziell geschulten Physiotherapeuten mit einer MT-Qualifikation für Manuelle Therapie entwickelt wird. Abt: „Jeder Behandlungsschritt ist immer nachvollziehbar, denn er wird elektronisch dokumentiert.“

Ein Aufbau von Gewebestruktur kann, vor allem wenn diese verletzt ist, nach wissenschaftlichen Untersuchungen 300 bis 500 Tage dauern. Eine langfristige Vorgehensweise ist der Schlüssel zum Erfolg. Die frühfunktionelle Mobilisation und die dosierte Belastung des verletzten Muskel- und Gelenkgewebes gehören zu den ersten Schritten des neuen Sieben-Phasen-Programms.

In der drei Wochen dauernden „Phase 1“, erfolgt zunächst eine genaue Analyse. Dazu gehören Manuelle Therapie und Krankengymnastik, jeweils mit Einzelsitzungen, wichtige Informationen sowie eine symptom-spezifische Behandlung. Außerdem werden in der Anfangsphase die Grundvoraussetzungen für das Training ge-



Schmerzen lindern und vermeiden: Unterstützt von einem Physiotherapeuten lernt diese Patientin das Trainieren mit einem „TotalGym“-Krankengymnastik-Gerät. FOTO: SPORT REHA HERFORD

Stress, Zeitmangel, Ehrgeiz: Körperliche Beschwerden haben viele Gründe. Sie zu erkennen und erfolgreich zu behandeln ist zeitaufwendig. Wer unter chronischen oder akuten Problemen wie Rückenproblemen leidet, braucht gute Ärzte, Therapeuten oder Trainer und vor allem Geduld. „Rückenschmerzen haben sich längst zur Volkskrankheit Nummer eins entwickelt“, sagt Oliver Abt. Er ist Geschäftsführer von Sport Reha Herford und Osteopraktiker, agiert als Sportphysiotherapeut für den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und betreut Leistungssportler ebenso wie Schmerzpatienten.

„Akut-Termine für sie anzubieten ist besonders wichtig“, sagt Abt. „Es gibt Menschen, die über viele Jahre unter akuten Schmerzen leiden und regelmäßig gezielte und schnelle Hilfe brauchen. Die genauen Ursachen zu erforschen und zu finden, kann viel Zeit in Anspruch nehmen.“

Zur Behandlung und zur nachhaltigen Verbesserung

schaffen und ein Ziel vereinbart. In „Phase 2“, für die sechs Wochen vorgesehen sind, folgt in einer Kleingruppe das Erarbeiten eines individuellen Trainingsplanes. Gezielt geübt werden Ganzkörpertraining und Bewegungskontrolle.

„Das Sieben-Phasen-Programm ist ein systematisches, kontinuierliches, planmäßig kontrolliertes Training. Vorsichtig die Alltagsbelastbarkeit und Bewegungskontrolle der Patienten zu verbessern, ist unser Ziel. Und das unter stetiger Kontrolle durch unsere Therapeuten“, erklärt Oliver Abt.

Zwölf Wochen dauert die dritte Phase, freies Training inklusive. Nach dem Übungsplan, den sie zuvor erarbeitet haben, üben die Patienten dann selbstständig. Für das freie, funktionelle Training stehen professionelle Geräte für gerätgestützte Krankengymnastik bereit.

Nachdem zunächst mit professioneller Hilfe trainiert wird, lassen sich die Geräte im Laufe der Zeit ganz simpel und individuell einstellen. In der drei Monate langen Phase gibt es auch zwei Kontrolltermine in der Kleingruppe. Die später folgenden „Phasen 4 bis 7“ bauen ebenfalls aufeinander auf. Gruppensitzungen und freies Training wechseln sich ab. Die Übungsdosierungen werden zielgenau angepasst, die Belastbarkeit des Gewebes und die Bewegungsabläufe regelmäßig kontrolliert. „Das Programm



Oliver Abt: Der Geschäftsführer von Sport Reha Herford betreut Profisportler und Schmerzpatienten. FOTO: ANDRÉ BLICKENDSORF

dauert durchschnittlich ein Jahr. Es kann von der Krankenkasse oder privat finanziert werden“, sagt Oliver Abt. Eine vorherige Absprache mit dem Arzt sei sinnvoll. Das gesamte Programm beruht auf trainingswissenschaftlichen Studien. Auf diese legt der erfahrene Sportphysiotherapeut „viel Wert“. Genauso wie auf die Schmerzfreiheit seiner Patienten.



Einzelne Muskelgruppen zielgerichtet aufbauen.“

Oliver Abt, Geschäftsführer Elithera Sport Reha Herford

HINTERGRUND Moderne Geräte

Die Trainingstherapie des Sieben-Phasen-Programms wird an modernen Multifunktionsgeräten durchgeführt. Wartezeiten werden durch Zeitpläne vermieden.

Patienten sollten wegen einer möglichen Kostenübernahme durch ihre Krankenkasse frühzeitig mit ihrem Arzt sprechen.

Die Physiotherapeuten von Sport Reha Herford betreuen auch die Fußballer des DSC Arminia Bielefeld, das Handball-Bundesliga-Team des TuS N-Lübbecke und weitere Profisportler aus verschiedenen Sportarten.



Das natürlichste Schlafmittel gibt's ohne Rezept:



HÜSLER NEST Das original Schweizer Naturbett.

30 JAHRE **SCHLAF** und **RAUM**
natürlich wohnen und schlafen

Am Bach 15
33602 Bielefeld
fon (05 21) 13 92 82
www.schlafundraum.de