

Krankengymnastik

Zeitschrift für

4/2004

pt hysioherapeuten

Schwerpunkt:
Training

**Unterricht +
Ausbildung**

- Beziehungsgestaltung
- Ausbildung in Chile

**Anregungen
für die Praxis**

FBL im Training



Messe aktuell: FIBO
Sonderteil Seite 707 - 720



Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
Postfach 19 07 37
80607 München



Offizielles Organ des Deutschen
Verbandes für Physiotherapie –
Zentralverband der Physiotherapeuten/
Krankengymnasten (ZVK) e. V.
<http://www.zvk.org>

<http://www.ptnet.de>

Umsetzung der funktionellen Bewegungslehre Klein-Vogelbach im Fitness- und Trainingsbereich*

A. M. Bertram

1 986 eröffneten meine Frau und ich in Basel/Schweiz eine Praxis für Physiotherapie mit Schwerpunkt aktive Rehabilitation. Unser Ziel war es, über ein motivierendes Patientencoaching die Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern und sie gemäß den Gesichtspunkten der funktionellen Bewegungslehre Klein-Vogelbach (FBL) anzuwenden. 1990 wurden wir durch Ergotherapeuten, die mit uns zusammen arbeiten wollten, ermuntert, eine Praxis für Ergotherapie speziell Handrehabilitation unserer Physiotherapiepraxis anzugliedern. Diese sehr fruchtbare interdisziplinäre Zusammenarbeit bedeutete zum damaligen Zeitpunkt gesamtschweizerisch die erste klinikexterne institutionelle Zusammenarbeit und erweiterte unser therapeutisches Leistungsspektrum erfreulich. Dem aktiv ausgerichteten Therapiecharakter unserer Praxis weiter folgend versuchten wir, die Patienten auch nach Beendigung ihrer Therapie darin zu unterstützen, aktiv zu bleiben.

Mangelnde Kondition ist oft Ursache funktioneller Störungen

Ein großer Teil der Patienten ist zusätzlich zum aktuellen Überweisungsproblem auch dekonditioniert. Häufig besteht ein kausaler Zusammen-

Zusammenfassung

Durch das interaktive Arbeiten in Physiotherapie und Ergotherapie in unserer Praxis entstand die Idee, das Angebot um einen funktionellen Trainingsbereich zu erweitern. Das Ziel war und der Entschluss blieb, über ein motivierendes Patientencoaching die Hilfe zur Selbsthilfe zu fördern. Als FBL-Instruktoren sehen wir unsere Kernkompetenz in der Beurteilung und Instruktion aktiver Bewegung. Dies wurde zur Basis eines speziellen unter diesem Aspekt gegründeten Fitness- und Trainingscenters. Da ein großer Teil der Patienten zusätzlich zum aktuellen Überweisungsproblem auch dekonditioniert ist, ist ein aktives und funktionelles Selbsttraining erforderlich und hilfreich. Es ist aufwändiger, Neumitglieder zu akquirieren als eingearbeitete Mitglieder zu betreuen, daher wurde unser Motto „das Mitglied hat Vorrang.“ Die neue mündigere Patientengeneration sucht Hilfe zur Selbsthilfe und ist auch zunehmend bereit, für Leistungen selbst zu bezahlen. Wir können uns auf den tragenden Charakter des bisherigen Gesundheitssystems nicht mehr verlassen. Daher ist es notwendig, Marktnischen zu finden und auszufüllen, die vom gängigen Gesundheitssystem unabhängig sind. Die FBL bietet ein klares Konzept im aktiven Bewegungsbereich an. Vorgestellt werden Planung, Konzept, Umsetzung und Markteinführung des Zentrums für medizinisches Fitnesstrainings. Die fachlichen Aspekte stehen in dieser Publikation nicht im Vordergrund.

Schlüsselwörter: Rehabilitation, Fitness, Training

menhang zwischen der Problematik am Bewegungssystem im Diagnose-sinne und der Dekonditionierung. Nach unserer Analyse von Haltung und Bewegung konnten wir feststellen, dass viele dieser Funktionsstörungen eigentlich nicht auf Verletzungen oder Erkrankungen zurück zu führen sind. Vielmehr fiel häufig auf, dass als Ursachen Bewegungsmangel oder Fehlstatik bzw. Fehlbewegungsverhalten vorliegen.

Zu Hause wird meist nicht geübt – der Rückfall ist programmiert

Für das sorgfältige Einhalten von Heimprogrammen im Sinne von Haus-

aufgaben sind die Patienten meist wenig motiviert und diese Lustlosigkeit verzögert oder verhindert die vollständige Genesung. Dies ließ sich statistisch erfassen. Auffallend war dabei, dass Patienten, die wegen des selben Problems wieder zu uns überwiesen wurden, in keinem Fall ihr Heimprogramm qualitativ korrekt und quantitativ ausreichend durchführten. Empfehlungen für Sportvereine und Fitnesscenter wurden nur teilweise umgesetzt oder sie führten zu neuen Fehlbelastungen und Über-

* Vortrag mit dem Originaltitel „Zwei FBL-Instruktoren gründen ein >Funktionelles Fitnesscenter< und haben Erfolg damit“ beim 3. FBL Kongress, Heidelberg 2003

lastungen. Daher beschlossen wir, innerhalb unserer Praxisräume in einem Pilotprojekt Rückengruppen für ehemalige Patienten anzubieten. Wir machten dort die positive Erfahrung, dass diese Gruppe gut akzeptiert wurden, mussten aber bald bemerken, dass die Räumlichkeiten mittelfristig nicht optimal geeignet waren. Unsere Erfahrung in der Therapie mit Leistungssportlern, die wir nach den Kriterien der funktionellen Bewegungslehre behandelten und bei denen wir auch später den Trainingsaufbau entsprechend gestalteten, zeigte uns, dass mit den fachlichen Inhalten der FBL wirksam eine Leistungsverbesserung zu erzielen ist. Durch unsere Patienten und durch die Sportler wurden wir schließlich ermutigt, ein Trainingscenter zu projektieren, das in engem Zusammenhang mit unserer Physiotherapiepraxis stand. Dabei ließen wir uns von dem Motto leiten „Was für Patienten gut ist, kann für Gesunde nicht schlecht sein“.

Eine Idee gewinnt Gestalt

Wir begannen mit der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten. Unsere Wunschvorstellung waren Räumlichkeiten von ca. 300 - 400 qm. Ein weiterer Schritt war die Definition der Infrastruktur von den Trainingsgeräten, dem Gruppenraum, den Garderoben bis zur Saft-Bar. Wir entschlossen uns, auf Sauna, Whirlpool und ähnliche Wellnessangebote zu verzichten und statt dessen in die Löhne qualifizierter Mitarbeiter zu investieren. Es war für uns klar, dass für dieses Projekt nur ausgebildete Physiotherapeuten bzw. Gymnastikpädagogen mit mindestens dreijähriger Ausbildung in Frage kommen. Das Festhalten an höchstem Qualitätsbestreben mit me-

dizinischer Kenntnis hat sich außerordentlich bewährt. Der Name „DIE INSEL“ entsprang der Empfindung, die wir für unser neues Projekt hatten. Als sich das Ende der Umbauzeit abschätzen ließ, informierten wir die Ärzte sowie unsere aktuellen und ehemalige Patienten. Zu einem späteren Zeitpunkt ließen wir Faltblätter im Wohnviertel verteilen, mit denen wir zu einem „Tag der offenen Tür“ einladen, und ein Mal plakatierten wir in der ganzen Stadt. Doch dann beschlossen wir, nur noch ein Marketing nach innen zu betreiben.

Marketing nach innen – was ist das?

Wir gestalteten dieses Marketing nach innen unter dem Motto: „Das Mitglied hat Vorrang“. Um die persönliche Beziehung unter den Mitgliedern und zwischen den Mitgliedern und Mitarbeitern zu pflegen, führen wir mindestens einmal pro Jahr eine Veranstaltung durch, zu der alle gerne in Begleitung kommen können. Zum Beispiel bieten wir medizinische Vorträge, Neujahrsempfänge, Grillabende oder Brunches. Wir vergeben Gutscheine für „Insel“-Kleidung, Gymnastikbälle, Bertram®-Spezialholzkreisel, Gesundheitsprodukte, wie zum Beispiel basische Badesalze, Grünlippmuschel- und Grüntee-Produkte etc. als Dankeschön für Mitgliederwerbung durch Mitglieder.

Physiotherapeuten entwickeln sich vom Behandler zum Begleiter

Wir glauben, folgenden allgemeinen Trend innerhalb der Physiotherapie zu beobachten: Es wächst die Anzahl von

Patienten, die ihr Problem nicht behandelt, sondern gelöst haben wollen. Das bedingt eine Zuwendung zu aktiver Bewegungstherapie nach dem Motto „Hands off“. Dies bedeutet eine Wandlung des Berufsprofils des Physiotherapeuten vom hauptsächlichen Behandler zum Betreuer und zum Begleiter, zum Coach. Die neue mündigere Patientengeneration sucht Hilfe zur Selbsthilfe. Es wird dem aufmerksamen Beobachter nicht entgehen, wie vielschichtig die Versuche unterschiedlichster Institutionen sind, die Physiotherapie noch „kostengünstiger“ zu machen. Viele dieser Maßnahmen werden auch in Zukunft wirksam sein und die klassische Physiotherapie vor harte berufspolitische und wirtschaftliche Herausforderungen stellen. Die Zukunftsperspektiven sind absehbar und nicht erfreulich. Wir gehen von der Zielvorstellung aus, dass der Handel mit dem „Gut Physiotherapie“ früher oder später finanziell nicht mehr in den Händen der Kostenträger – zumindest in ihrer heutigen Form – sein sollte, da dies wirtschaftlich den Ruin der Physiotherapeuten bei Vollbeschäftigung bedeuten würde.

Wir brauchen neue Wege der Existenzsicherung

Wir können uns auf den tragenden Charakter des bisherigen Gesundheitssystems nicht mehr verlassen. Dies gilt leider auch für einen Teil der Ärzteschaft, die, um ihre eigenen Pfründe zu retten, auf die Verordnung der Physiotherapie teilweise oder ganz verzichtet. Wir suchten also ein Modell, das nach den Gesetzmäßigkeiten der freien Wirtschaft unter Loslösung von den Kostenträgern funktioniert. Dabei stellen wir uns eindeutig gegen den Trend der Fitness-

branche, die versucht, im derzeitigen Versicherungssystem ein Plätzchen zu ergattern. Auch unser Angebot richtet sich an primär Gesunde. Diese Menschen suchen im Fitnesscenter Prävention vor Erkrankungen, Verletzungen oder Überlastungs- und Stresssymptomen. Da auch diese Personen häufig in unterschiedlichem Ausmaß deconditioniert sind, müssen auch hier die gleichen Sorgfaltskriterien angewendet werden wie bei solchen, die schon als Patienten definiert sind.

Was hat die FBL im Fitnesscenter zu suchen?

Die FBL bietet ein klares Konzept im aktiven Bewegungsbereich durch:

- Analyse von Haltung und Bewegung
- Wissen um funktionelle Zusammenhänge
- „Patientensprache“ als unmissverständliches Instruktions- und Kommunikationsinstrument
- Hochwirksame therapeutische Übungen, die bis zur optimalen Trainingswirksamkeit gesteigert werden können.

Dies prädestiniert Therapeuten mit Ausbildung in FBL dazu, im Fitness- und Trainingsbereich zu arbeiten! Das therapeutische Arbeiten und viele Diskussionen mit Sportlern und Spitzensportlern und deren Bewertung der Wirkungsweise der funktionellen Übungen hat uns motiviert, über den physiotherapeutischen Tellerrand hinaus zu schauen und auch im Trainingsbereich aktiv zu werden. Die heutige Sicht bestätigt, dass die Öffnung gegenüber angrenzenden Betätigungsfeldern gut und sinnvoll war. Wir stellen darin eine messbare Steigerung unserer therapeutischen Effizienz fest.

Kompetente Physiotherapeuten müssen den Wettbewerb nicht scheuen

Heute herrscht eine nahezu unüberschaubare Angebotsvielfalt verschiedenster Leistungserbringer. Die klassische Hierarchie Arzt – Krankengymnast – Masseur - Krankenpfleger und die damit verbundene Rollenzuteilung ist heute in dieser Klarheit nicht mehr möglich. Die Ausbildungsinhalte wachsen näher zusammen, überschneiden sich teilweise sogar und durch die Fülle angebotener postgraduate-Qualifizierungsangebote wird es möglich, Kompetenzen zu erwerben, die zum Teil weit über das ursprüngliche Berufsbild hinausgehen. Neben der Angebotsvielfalt kommt es so auch zu Überlappungsangeboten, die zum Verdrängungswettbewerb auffordern. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden, die notwendige Fachkompetenz vorausgesetzt, wenn dieser Wettbewerb die Qualität verbessert. Bewegungsanalytisch geschulte und im aktiven Training versierte Physiotherapeuten haben in Verbindung mit ihrer Grundausbildung eine Kernkompetenz, die in dieser Form einen realen Wettbewerbsvorteil bietet. Trainings-, Fitness- und Wellnessleistungen kombiniert mit medizinisch fundiertem Wissen sind derzeit im Trend. Auf keinem anderen Gebiet sind wir derzeit möglicherweise näher am Puls der Zeit und des Markts. Lassen wir uns diese Chance nicht entgehen, wir sind im Wettbewerb nicht allein!

Unser Behandlungskonzept ist systematisch ausgebaut

a) Zentrieren

Um die neuromuskuläre Inhibition und die daraus entstehenden artikulären Dysfunktionen zu neutralisieren,

steht am Anfang jeglichen Trainings die Verbesserung der biomechanischen Voraussetzungen durch Übungen, mit denen die Kongruenz der Wirbelsäulen- und Extremitätengelenke verbessert wird, z. B. durch hubfreie, hubarme Mobilisationen.

b) Aufwärmen

Um den Stoffwechsel zu aktivieren und den Körper aufzuwärmen, wird im Normalfall 10 Minuten an Ausdauergeräten gearbeitet.

c) Vordehnen

Die zur Verkürzung neigenden Muskeln werden vorsichtig 2-3 Mal ca. 8 Sekunden lang gedehnt.

d) Koordination/Kraft

Die intermuskuläre Koordination zu trainieren steht am Anfang jeden Krafttrainings. Dadurch wird die Komponente des Trainings unterstützt, welche die biomechanischen Voraussetzungen verbessert, bevor die Belastung auch durch Fremdgewichte gesteigert wird.

e) Ausdauer

Ein allgemeines Ausdauertraining vor allem im Fettverbrennungsbereich wird allen jenen Trainierenden empfohlen, deren Alltag durch Bewegungsmangel charakterisiert ist, und die eventuell schon Zeichen der Dekonditionierung zeigen.

Wir empfehlen, Ausdauer- und Krafttraining als Trainingsschwerpunkte in zwei verschiedenen Trainingseinheiten zu absolvieren.

f) Nachdehnen

Nach dem Kraft- oder Ausdauertraining empfehlen wir, die gut durchbluteten Muskeln zum Abschluss des Trainings 2-3 Mal ca. 15-30 Sekunden nachzudehnen.

Das Abonnement enthält die folgenden Leistungen:

- Analyse von Haltung, Bewegungsverhalten und Leistungsfähigkeit im Hinblick auf das Training und auf die Auswahl der Trainingsschwerpunkte
- Instruktion zur Atemkontrolle und zur Atemschulung (z. B. Spirotiger)
- Herz- und Kreislauftraining
- Blutdruckmessungen vor, während und nach der Belastung
- Messung der Sauerstoffsättigung des Bluts
- Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- Beweglichkeitstraining
- Kraft- und Muskelleistungssteigerungstraining
- Anleitung zur Entspannung
- Magnetfeldtherapie
- Körperfettmessung
- Mineralwasser, Pure Water, Säfte, Tees, Bouillon.
- Beratende Gespräche auch über Themen, die nicht nur das Training betreffen (z. B. Ernährung, unangenehme Körperausdünstung, etc.)

Weitere Angebote sind mit einer zusätzlichen Gebühr verbunden:

- Schriftliche Analyse von Haltung und Bewegung
- Sportartspezifische Bewegungsanalyse und Anleitung zum sportartspezifischen Training, z.B. Golf, Tennis, Reiten, Radsport, Fechten, Laufsportarten ...
- Solarium, basische Mineralsalze zum Baden, Grünteeprodukte und Grünlippmuschelprodukte zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts

Arten der Mitgliedschaften:

- Freies Training
- Gymnastikgruppe 1 Mal pro Woche
- Einzelstunden
 - a. Nach Bedarf

- b. Im Abonnement
 - Vollmitgliedschaft (Freies Training und Gruppen oder mehrere Gruppen)

Trainingsmedien:

- Ausdauergeräte
- Kraftgeräte
- Bälle
- Bertram®-Spezialholzkreisel
- Zitterbrett
- Minitrampolin
- Kurz- und Langhanteln
- Propriomed
- Matten und Hocker

Funktionelles Denken bestimmt die Trainingsbetreuung

Die funktionelle Kernkompetenz ermöglicht die Auswahl der optimalen Funktionsstellung an den Trainingsgeräten insbesondere im Hinblick auf:

- Sitzstatik, Beinachseneinstellung, dynamische Stabilisation der Wirbelsäule, lumbosakrale Verankerung der Lendenwirbelsäule, Einstellung der Körperlängsachse im Raum, Positionierung des Schultergürtels im Bezug zum Brustkorb, Einstellung der Kopflängsachse in die Körperlängsachse, Definition des Körperlängsachsen-Neigungswinkels im Raum, Bestimmung der durchzuführenden Bewegungsgröße im Hinblick auf die gelenkspezifische Biomechanik und auf den physiologischen funktionellen Nutzungsbereich des Gelenks.

Dies gilt sowohl für das gerätegestützte Training als auch für den Einsatz therapeutischer Übungen mit und ohne Ball. Die therapeutischen Übungen können je nach Trainingszustand und Trainingsziel zur Steigerung der Kraft oder der lokalen Ausdauer der betroffenen Muskulatur eingesetzt werden.

Was wollen die Mitglieder?

Sie wollen Fitness gewinnen, schmerzfrei sein und kräftiger, schlanker, gesund und leistungsfähig werden oder bleiben und sich in ihrem Körper wohl fühlen.

Als Symptome einer Dekonditionierung können wahrgenommen werden:

Kurzatmigkeit, Kraftlosigkeit, Anstrengung bei zum Teil einfachen Belastungen, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Gereiztheit bis zur depressiven Verstimmung. Dabei sind diese Personen häufig unsicher im Hinblick auf Selbsthilfemöglichkeiten. Die Menschen leiden bisweilen zusätzlich unter akuten Problemen am Bewegungssystem oder an inneren Organen.

Wo liegen die Behandlungs-/Trainingschwerpunkte?

Die Auswertung des Fragebogens und der Analyse von Haltung, Bewegungsverhalten und Leistungsfähigkeit bestimmt, in welchen der folgenden Funktionskreise und Regelmechanismen verbessernd eingegriffen werden muss:

- Atmung und Bewegung müssen auch unter Belastung koordiniert werden können. Dies ermöglicht ein ökonomisches Bewegungsverhalten.
- Der Wasserhaushalt muss optimiert werden.
- Häufig müssen die Patienten in eine bessere Stoffwechselfunktion gebracht werden.
- Die allgemeine sowie die lokale Ausdauerfähigkeit soll verbessert werden.
- Zur Optimierung des Bewegungsverhaltens gehört neben dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen auch die Harmonisierung der Kraftentwicklung.

- Hilfe beim Finden des körperlich-seelischen Gleichgewichts.

Emotionen und Körperfunktionen beeinflussen sich gegenseitig

Die Wirkung negativer Emotionen auf die Körperfunktionen zeigt sich in Verspannungen, welche ihrerseits in einem unheilvollen Kreislauf wiederum negative Emotionen hervorbringen. Genau das Gegenteil wird angestrebt!

- ▶ Diesen Kreis bewusst zu unterbrechen, ist ein wichtiges Ziel unser Konzepts.

Diesem Ziel nähern wir uns auf vielfache Weise:

- Kommunizieren hoher fachlicher Kompetenz
- Angenehmes Raumdesign, wie Grundriss, Licht, Farbe, echte Pflanzen, positiv ausstrahlende Bilder,

Plastiken, angepasste Musik (darf auch ruhig einmal Klassik sein)

- Glückerweise verfügen wir über einen Garten mit Sitzplatz
- Aufmerksame Zuwendung der Mitarbeiter gegenüber den trainierenden Mitgliedern, um allfällige Trainingsfehler zu bemerken und um von den trainierenden Mitgliedern angesprochen werden zu können.
- Unsere Wasser- und Vitamin-Bar, an der sich jedes Mitglied ohne Einschränkung selbst bedienen kann. Das trägt wesentlich zur Optimierung des Flüssigkeitshaushalts bei und schafft eine kommunikative Atmosphäre.

Trainingsstrategisch gehen wir ebenfalls mehrspurig vor:

- Gemeinsam mit dem Trainierenden besprechen wir unseren Gesundheitsfragebogen
- Wir analysieren Haltung, Bewegungsverhalten und Leistungsfähigkeit,

- bestimmen gemeinsam die Ziele,
- erarbeiten ein individuelles Trainingsprogramm, das schriftlich festgehalten wird.
- Die Mitglieder trainieren selbstständig
- Tests und Erfolgskontrollen
- Das Training wird an den jeweils aktuellen Leistungsstand angepasst.

■ Korrespondenzadresse:

Christina und Andreas M. Bertram
 „DIE INSEL“, Zentrum für
 medizinisches Fitnesstraining
 Leonhardsstraße 53
 CH-4051 Basel
 E-Mail: dieinsel@bertram.ch
 www.bertram.ch