



RUMPFSTABILISIERUNGSTRAINING

**Ein Gerät für alle Altersgruppen,
für alle Therapiebereiche – ist das möglich?**

Die Erweiterung einer Physiotherapie-Praxis bringt die Patienten auf ungeahnte Weise in Bewegung

agoVita – „Das Leben bewegt sich“. Das ist das Motto der Physiotherapie-Praxis von Joachim Klante in Weikersheim, in der Nähe von Bad Mergentheim. Bewegung bedeutet für den 50-jährigen Inhaber auch, sich selbst und seine Praxis ständig weiterzuentwickeln und offen zu sein für neue Ideen. Begonnen hat er vor etwa 20 Jahren mit einer reinen Physiotherapie-Praxis.

Mittlerweile wurden die 200 Quadratmeter reiner Physio-Bereich um einen ca. 900 Quadratmeter großen Fitness-Bereich erweitert. Ein Erfolgs-

rezept, denn viele Reha-Patienten werden zu Trainierenden. Die neueste Anschaffung ist ein ca. 152 cm langes und 76 cm breites Gerät mit 10 unzerbrechlichen Stäben in fünf verschiedenen Farb- und Widerstandsklassen. Er hat es auf der FIBO 2016 gesehen und ausprobiert, woraufhin ihm klar war, was das Trainingsgerät leisten kann. Therapeut Klante kamen sofort auch Ideen, welche Übungen er damit umsetzen könnte.

Nach seiner Aussage bietet das Gerät mit den Stäben einen großen Mehrwert für seine Praxis, weil er es überall

und für alle Patienten auf der freien Trainingsfläche im Selbstzahlerbereich einsetzen kann: angefangen von der 83-jährigen Patientin über den Rollstuhlfahrer bis hin zu den Trainierenden im neuen Functional-Outdoor-Circuit. Patienten wie auch Sportler sind begeistert.

Schulung zur Stabilisierung

Für die 83-jährige Patientin nutzt Joachim Klante die Basisübung anfangs, um den Rumpf zu stabilisieren. Die tiefliegenden Muskelschichten werden angesprochen. Die Frau,



die lange im Krankenhaus lag und seitdem Probleme hat sich aufzurichten, gebraucht die Stäbe nicht nur zum Training, auch zur Stabilisierung. Hierfür stellt der Physiotherapeut einen Stuhl auf das Gerät und die Patientin, die aufgrund der geschwächten Muskulatur nicht mehr alleine aufstehen kann, übt das Aufstehen und Hinsetzen jetzt mit Stabunterstützung.

Joachim Klante wechselt die Stäbe und reduziert den Widerstand so weit, bis die Trainierende in der Lage ist, fünf Mal hintereinander ohne Hilfsmittel vom Stuhl aufzustehen. Ein Strahlen zeigt sich auf ihrem Gesicht. Sie ist einerseits sprachlos und überrascht, andererseits aber

überglücklich. Nun weiß sie, dass sie mit regelmäßiger Übung eine Chance zur Wiedererlangung ihrer Beweglichkeit hat.

Training zur Muskelkräftigung

Diesen Wunsch hegt ebenso Till. Er ist 39 Jahre alt und sitzt nach einem Sturz vom Dach seit neun Jahren im Rollstuhl. Seine Diagnose: inkomplette Querschnittslähmung und nie wieder Gehen. Dabei liebte Till es, Sport zu treiben, spielte aktiv Fußball und fuhr Ski alpin. Unermüdlich trainiert er nach dem Unfall mit Joachim Klante. Mithilfe seiner orthopädischen Stöcke begann er wieder zu gehen. Langsam, Schritt

für Schritt. Das neue Trainingsgerät ist sein Lieblingsgerät geworden. Denn, so Till, hierauf könne er im Stehen und im Sitzen trainieren.

Er trainiert seine Armmuskulatur und bei jeder Übung die tiefliegende Rumpfmuskeln. Till wechselt die Stäbe, erhöht den Widerstand und geht an seine Grenzen. Wahrscheinlich war es ihm nur so möglich, in die Bewegung zurückzukehren. Das Trainieren im Stehen – die Stäbe stabilisieren ihn und geben ihm Halt – ist für ihn ein Meilenstein und ein Ansporn weiterzumachen. Allein das Gefühl, aus dem Rollstuhl zu sein, macht den Patienten glücklich. Auch Therapeut Klante ist sichtlich stolz auf diesen Erfolg.

Üben von Alltagsbewegungen

Im Studio von agoVita trainiert auch Egon, 59 Jahre alt. Er hat eine Rücken- und Knie-OP hinter sich. Egon steht stabil auf dem Gerät und führt die Basisübungen aus. Er spürt den Trainingseffekt im Rücken, derzeit seine Schwachstelle, und im Bereich der seitlichen Bauchmuskulatur. Der neue Trainingsreiz begeistert ihn.

Jetzt Kniebeugen, Egon ist skeptisch: „Mit meinen Knien nach der OP? Das wird schwer!“ Er versucht es trotzdem, nutzt die Stäbe nicht wie vorhin zum Kraftaufbau, sondern zur

Stabilisierung und Entlastung der Knie. Im Grunde genommen ist jedes Hinsetzen oder Aufstehen im Alltag bereits eine Kniebeuge und ohne Core-Stabilität eine große Belastung für die Gelenke. Die Übung tut Egon fühl- und sichtbar gut. Zum Abschluss stellt er sich auf das Gerät, nimmt den drittschwersten Stab, setzt ihn mittig ein und geht in die Rotation, die Hände am Stab, die Arme auf Schulterhöhe.

Es sieht aus, als würde er eine Suppe umrühren. Er spürt, so sagt er, wie sich diese Rotationsbewegung in seinem Rumpf fortsetzt und fühlt

nach eigener Aussage jeden einzelnen Muskel und ist überrascht, wie viele das sind. Mittlerweile kann er sich kein anderes Training mehr vorstellen.

Das Training aus Sicht des Therapeuten

Joachim Klante beschreibt dieses Gerät als ein sehr vielseitiges Fitness- und Reha-Produkt, gerade im Hinblick auf die Verbesserung der tatsächlich nutzbaren Muskelkraft. Er erlebt bei Patienten, dass Komplexbewegungen wieder möglich werden.

Seine Kunden sind dank des Trainings erneut in der Lage, sichere und reproduzierbare Bewegungen auszuführen, um das ursprüngliche Kraftniveau wiederzuerlangen oder gar zu verbessern. Das Gerät ist zudem flexibel und an jede Leistungsstufe leicht anzupassen. Patienten wie Sportler sind begeistert.

Auch der Inhaber von agoVita kann sich eine Therapiestunde ohne das Gerät kaum noch vorstellen. Nicht nur das Leben bewegt sich, auch Joachim Klantes Physiotherapie-Praxis bewegt sich und bietet Patienten und Sportlern immer wieder neue Trainingsideen, neue Herausforderungen auf dem Weg zu mehr eigener Beweglichkeit. So macht die Erweiterung der Physiotherapie vom Raum und vom Angebot her gesehen Spaß, motiviert Patienten und Kunden zur Freude des Therapeuten.



Heinz Haas
Geschäftsführer
und Inhaber
CoreStix Deutschland
Heinz.haas@corestix.biz



Thera-Biz Checkliste

Vorteile des Stab-Trainings:

- ✓ platzsparend (ca. 1,20 qm), flexibel und leicht anzuwenden
- ✓ vielen Beschwerde- wie Krankheitsbildern und Patienten anzupassen
- ✓ hochfunktionell für mehrgelenkige, multiplanbare Bewegungsabläufe
- ✓ verbessert Rumpfstabilität und Balance in aufrechter Position
- ✓ Wettbewerbsvorteile durch USP
- ✓ Reha-Patienten werden zu „Sportlern“ auf der Trainingsfläche