

Newsletter 1/2019

Liebe Patientinnen und Patienten,
liebe Kundinnen und Kunden,

das neue Jahr beginnt für die meisten Menschen mit dem guten Vorsatz für mehr Bewegung und dem Wunsch, etwas für die Gesundheit zu tun. Wir unterstützen Sie gerne dabei: mit therapeutisch gesteuertem Kraft- und Ausdauertraining, von den Krankenkassen unterstützten Präventionskursen und natürlich der richtigen Physio- und Ergotherapie.

Wenn Sie sich nur einmal informieren wollen, kommen Sie doch einfach zu einem unserer Vorträge oder vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin. Natürlich können Sie auch direkt einen Termin zu einem Probetraining vereinbaren, kostenfrei und unverbindlich.

In jedem Fall wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der Umsetzung Ihrer Vorhaben, viel Glück und vor allem Gesundheit für das Jahr 2019!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Klaus Schmitz".

Klaus Schmitz

NetteVital-Termine

Vortrag „Optimales Training“

16. Januar, 19 Uhr, NetteVital: Sport- und Fitnesskaufmann Patrick Dormels

Vortrag „Stürzen, Stolpern, Fallen – Wie man Risiken vermeidet“

5. Februar, 15 Uhr, Seminarraum Krankenhaus, Physiotherapeut Michael Weber und Dipl.-Sportwiss. Annemarie Renaux

Vortrag „Stürzen, Stolpern, Fallen – Wie man Risiken vermeidet“

13. Februar, 15 Uhr, NetteVital Brüggen, Physiotherapeuten Michael Weber und Jana Freitag

Vortrag „Optimales Training“

13. Februar, 19 Uhr, NetteVital: Sport- und Fitnesskaufmann Patrick Dormels

Vortrag „Osteoporose – Vorbeugung, Diagnose und Therapie“

6. März, 15 Uhr, Seminarraum Krankenhaus: Dr. med. Dirk Mann und Dipl.-Sportl. Klaus Schmitz

➔ Die Teilnahme an den Vorträgen ist selbstverständlich kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Präventives Kraftausdauerzirkeltraining

Die Kursgebühr beträgt 100 Euro, 75 Euro werden durch die Krankenkassen erstattet. Anmeldung bei NetteVital, Kursbeginn immer möglich.

Neuer offener Kurs FaszienFit: mittwochs
18.30-19.30 Uhr

Newsletter 1/2019

Ist ein Sportverbot bei Krankheit sinnvoll?

Natürlich hängt es vom Einzelfall ab, ob man mit einer Erkrankung oder Verletzung Sport treiben kann. Tatsächlich gibt es aber nur ganz selten Fälle, die ein generelles Sportverbot rechtfertigen. So kann nach einer Verletzung des Kniegelenkes das betroffene Bein in den ersten Tagen oder Wochen manchmal nicht intensiv belastet werden. Ein systematisches Training mit langsam steigender Intensität ist aber häufig notwendig, um wieder an die alte Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit herangeführt zu werden. In der Rehabilitation nach Erkrankungen und Verletzungen wird ein therapeutisch gesteuertes Training sogar gezielt eingesetzt, um die Beweglichkeit und Kraft wieder herzustellen. Selbst wenn das betroffene Gelenk nicht einmal leicht bewegt werden darf, ist doch der Rest des Körpers voll einsatzfähig. Das andere Bein, die Arme und der Rumpf dürfen und sollten selbstverständlich trainiert werden. Völlig ausgeschlossen ist ein Training nur, wenn eine akute Entzündung vorliegt, die durch ein Training auch anderer Körperteile verschlimmert werden könnte, oder wenn eine erhebliche Herzmuskelschwäche oder eine starke psychische Instabilität vorliegt.

Hirschhausen unterwegs: Physiotherapie

Hirschhausen war zu Gast bei Marvin Scott, einem Physiotherapeuten aus Neuss. Der Film zeigt anschauliche Beispiele: Ein großer Gymnastikball steht für die 200.000 Euro Kosten des Medizinstudiums, finanziert vom Steuerzahler. Ein Tennisball steht für die Kosten der Physio-



therapieausbildung, selbst bezahlt von Marvin Scott. O-

der: Mit den Kosten einer einzigen Operation kann ein Physiotherapeut einen Patienten circa 300 mal behandeln.

<https://www.daserste.de/unterhaltung/quiz-show/hirschhausens-quiz-des-menschen/hirschhausen-unterwegs-106.html>

Effektivität des Kraft-Ausdauer-Zirkels bei Kreuzschmerzen

In einer multizentrischen Studie mit mehr als 1.000 Teilnehmern wies die Studiengruppe um Prof. Dr. Klaus Baum die Wirksamkeit eines strukturierten und therapeutisch angeleiteten Kraft-Ausdauer-Trainings bei Patienten mit akuten und chronischen Rückenbeschwerden nach. So verbesserten sich das Beschwerdebild, die Kraft und die Beweglichkeit der Teilnehmer signifikant, während sich die Beschwerden der Nicht-Teilnehmer im gleichen Zeitraum nicht relevant veränderten. Die Ergebnisse sind überaus vielversprechend, da akuten Rückenschmerzpatienten bisher von einem Training abgeraten wurde, während ein gezieltes Training für chronische Patienten bereits seit vielen Jahren als wichtiger Bestandteil der Therapie gilt. Wichtig ist in beiden Fällen, die Anleitung und regelmäßige Überprüfung der Bewegungen durch Therapeuten.

Baum, K/Hoffman, U/Bock, F (2018): The influence of an eight week, structured strength-endurance training on pain perception and health-related quality of life in patients with non-specific low back pain: who profits? J. Appl. Life Sci. Int. 17,4:Jalsi:42069

Besuchen Sie uns auf www.nettevital.de  