

Rückentriathlon

Das aktive Programm für eine dauerhaft belastbare Rücken



Wussten Sie....dass,

Untersuchungen gezeigt haben, dass ein Großteil (>50%) der Besucher eines Fitnesszentrums sich aufgrund von (falschem) Training verletzt. (König, 1994)

90% der Rückentriathlonpatienten ihre Beschwerden bewältigen.

Belastbarkeit trainiert werden kann !
„Schlechte“ Bewegungen es nur gibt für schlecht trainierte Menschen.

wie beim Marathon Untrainierte einen Leitfaden brauchen, um Überbelastung vorzubeugen

Gewebetaining keine ernsten Begleitverletzungen kennt.

"Eindeutig nachgewiesen ist, dass Rückenbeschwerden und Kraft wenig miteinander zu tun haben. Vielmehr sollte die Behandlung auf alltagsangepasstes Koordinationstraining basieren."

**Dr. Peter Wright,
Trainingswissenschaftler der Universität Bochum:**

der Rückentriathlon die Rezidivquote reduziert von 80 % auf 30%.

Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



Neue Wege und Dimensionen des Belastungstrainings

„Belasten ist in Schonen ist out“ ist das heutige und zukünftige Motto in der Rehabilitation von Rückenpatienten.

Belasten statt Schonen

Viele Therapeuten setzen hierbei noch auf Rückenschulen oder nur auf Gerätetraining. Ist dies die Lösung ?

Das PhysioNetzwerk geht andere Wege. Ein handfestes Konzept wurde entwickelt und im letzten Jahr erfolgreich erprobt.....
Der Rückentriathlon.

Warum neue Wege?

Ein wichtiger Aspekt der Rehabilitation ist die Reaktivierung der lokalen Muskulatur (M. multifidus und M. transversus abdominus) . Ein gezieltes Training kann die Rezidivquote erheblich senken.
Dieses Training findet am besten mittels gezielter physiotherapeutischer Übungen mit Hilfe einer so genannten PBU statt.

lokale Muskulatur

Der Transfer von Training an Kraftgeräten scheint minimal. Der koordinative Aspekt des Alltags fehlt.

Koordination

Die Progression des Trainings wird normalerweise durch die adaptive Fähigkeit der Muskulatur bestimmt. Dieses mag für sportliche Personen richtig sein. Inaktive oder lädierte Personen brauchen einen anderen Aufbau, der sich richtet nach der adaptiven Fähigkeit von bradytrophem Gewebe (wie Knorpel und Bandscheibe).
Und dies über eine längere Zeit.

Adaptive Kapazität

Es betrifft hier eine Erhöhung der Belastbarkeit „aller Rückenstrukturen“
Das so genannte Gewebetaining.

„Gewebetaining“

Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



“Schonen ist out, Belasten ist in”

Den Rückentriathlon-Entwicklern ist es gelungen ein durchdachtes Belastungstraining zu gestalten. Das Ziel: eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule.

9 verschiedene Funktionen der Wirbelsäule werden systematisch und progressiv mit freiem Gewicht trainiert: Den sogenannten Basics. Diese kontinuierlich langsam steigende Belastung erzielt eine muskuläre und kollagene funktionelle Adaptation verschiedenster Strukturen und Funktionen der Wirbelsäule.

Ein individueller computergestützter Trainingsplan wird für jeden Teilnehmer erstellt. Parameter wie z.B : Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Körperfettanteil, Motivation sowie Tests (Koordination, Ausdauer, Kraft etc) werden berücksichtigt.

Der Rückentriathlon erstellt einen persönlichen Leitfaden zum Gewebetraing. Absichtlich werden auch belastende Aktivitäten beübt wie Bücken, Rotation, Neigen und Heben mit langem Hebel. Jedoch dies alles unter professioneller Aufsicht und mit wohl überlegter Belastungsdosierung und Progression. Dies führt zu einer funktionellen Adaptation von kollagenem Gewebe und neuro-muskulärer Kontrolle.

Das Training wird in Lizenzverfahren angeboten, eine Zusatzausbildung für Physiotherapeuten ist Voraussetzung.

Rückenbasics

Individuelle Ziele

Trainingsprogramm

Zusatzausbildung

Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



Konzept

Nach dem Motto: „Schonen ist out, Belasten ist in“, haben die aktuellen internationalen Erkenntnisse in Bezug auf Wirbelsäulenprävention und –rehabilitation Rechnung getragen.

Die wichtigsten Merkmale des Konzepts sind:

Kassen (unabhängiges) Konzept

PhysioNetzwerk hat zur Sicherung seiner Lizenznehmer ein kassen(unabhängiges) Konzept, auf Basis neuester Erkenntnisse in der Wirbelsäulenprävention entwickelt. Der Rückentriathlon sollte primär von den Patienten getragen werden. Auf Eigeninitiative können Patienten durchaus eine Kostenerstattung bei den Krankenversicherungen beantragen. Eine Teilnahmebestätigung/Kostenvoranschlag wird auf Wunsch ausgestellt.

Wirksamkeit / Dauer

Die Wirksamkeit ist nicht unerheblich. Erstens ist es einmalig, dass eine große Zahl von Physiotherapiepraxen und Trainingszentren eine gemeinsame Linie gefunden haben. Zweitens ist das Thema Rückenschule erschöpft. Neue wirksame Lösungen werden gesucht.

Leistungsdiagnostik und Dokumentation sind Standard

Rückentriathlon
Für einen dauerhaft belastbaren Rücken
Erstellt am 22. Juli 2009, Physiotherapie & Trainingscenter Wörlitz / Eyle

Verantwortung für: **Astrid Fockens**

Geschichte: w. Gewicht: 77kg. Fett: 30%. Alter: 60. Training: 18 Monate. Einschränkung: leicht

Der Körper ist in best. optimaler Verfassung. Die Körpermasse liegt 8 Prozent von dem optimalen Wert entfernt. Dies bedeutet, dass bei 10 Kilogramm Fett nicht ein Kalorienüberschuss über einen Zeitraum von 10 Jahren bei großer Disziplin nach 8 Monaten erreicht. Dies kann mit einem Defizit in Kombination mit Aktivitäten erreicht werden. Einmalig ist in Abhängigkeit des Defizits von ungefähr 470 Kilokalorien ein Defizit zu erreichen. Eine regelmäßige Kontrolle sollte jedoch erfolgen. Die Gewichtszunahme durch Verlust am Körper sollte geringfügig erfolgen, um einen 100-200-Kalorien-Defizit zu vermeiden. Einmalig sollte in der Praxis ein Wert erreicht werden. Einmalig sollte ein Wert für die Vermeidung der Erkrankung. Aktivitäten sollten nicht nur in der Regel nach dem Körpergewicht, sondern auch nach dem Körpergewicht, dem Alter, dem Geschlecht, in einer bestimmten Veranlagung sein. Von besonderer Bedeutung ist die Körperphysiologie. Falls diese zu groß ist, kann man sich nicht optimal und nicht richtig gut aus. Der Rückentriathlon sorgt für eine veranlagungsbewusste Gewichtszunahme. Dies darf und kann bei längeren Zeiträumen, um die 70 bis 80 Monate.

Das Gleichgewicht ist stetig ausgeglichen. Eine weitere Schulung ist unbedingt erforderlich. Gutes Gleichgewicht, das die Reflexe fördert, ermöglicht Rückenbeschwerden erheblich reduzieren. Auch die Chancen auf andere Verletzungen wird reduziert.

Koordination steigert die Zuversicht im Alltag. Eine gute Koordination ist entscheidend beim Reduzieren von Risiken und kann vor allem auch bei Stürzen regelmäßig geübt werden.

Im Gleichgewicht wird übermäßig über die Augen / Gleichgewichtsborgern gesteuert. Übungen mit Ausschuss kann hilfreich sein für die Vermeidung von Stürzen.

Dieser Kräfteverhältnis eine große Einwirkung ihrer Kraftausdauer. Sie liegt sehr deutlich über dem Durchschnitt ihrer Altersgruppe. Entscheidend bei Rückenbeschwerden sind 2 Aspekte der Kraft. Trotz Heranzunahme Leistungen in Kraftausdauer hat sich herausgestellt, dass keine sehr frühen und Beachtenswert bei Rückenschmerzen werden. Ausgehend von der ersten dieser Aspekte sollte mit nach geschulten Therapeuten trainiert und bearbeitet werden. Sie werden am Anfang des Rückentriathlon geschult. Diese können einschleichen Muskeln einbauen über den erkrankten EMG eines Trainingsprogramms. Um diese Muskeln zu aktivieren sollte vorerst mit leichten Übungen trainiert werden. Sind diese Muskeln wieder aktiviert, kann ein intensives Training.

Wichtig ist bei diesem Triathlon nicht nur die Vorübungen in einer Linie als Methode um die passive Struktur Kräfte zu bewahren, sondern auch die Vorübungen in einer Linie als Methode um die passive Struktur Muskeln zu bewahren und zu trainieren.

Es besteht die Chance, dass Sie beim Rückentriathlon Erfolg haben werden, ist groß.

Über die Hochfragen? Bitte wenden Sie sich an uns.
Das Team von Physiotherapie & Trainingscenter Wörlitz / Eyle

Die Teilnahme wird an alle an Rückentriathlon. Informationen sind auf der Website zu finden.

Konzept

Gemeinsame Linie

Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



Merkmale

Selektiertes Patientenangebot

Nicht alle Patienten sind für den Rückentriathlon geeignet. Bestimmte psychische und physische Voraussetzungen sind erforderlich, um zu einem erfolgreichen Abschluss zu kommen. Ein spezieller Eignungstest ermittelt im Vorfeld die Chancen des Patienten.

Motivation

Die Dauer des Rückentriathlons ist auf ein Jahr festgelegt. Vorteil : eine wiederkehrende, fortlaufende Motivation zum Weitermachen entfällt.

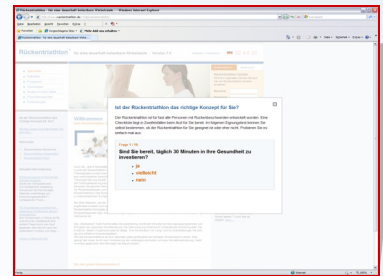
Internetunterstützung

Eine spezielle Internetseite unterstützt seit 01.01.2003 unsere Aktivitäten . Hier werden Informationen gestellt, die unseren Ablauf fachinhaltlich unterstützen. Weiter wird ein Eignungstest zur Patientenselektion angeboten. Diese Internetseite wird die Therapeutenmotivation ein weiteres Mal potenzieren. Die Seite beinhaltet eine ausschließlich für Therapeuten zugängliche Seite, wo die Normalwerte von den Patienten ermittelt werden können.

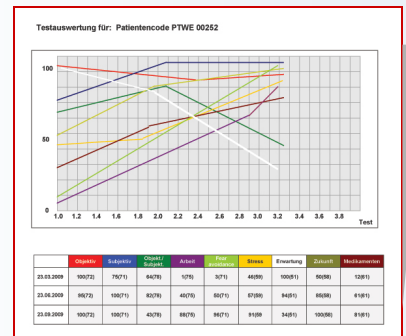
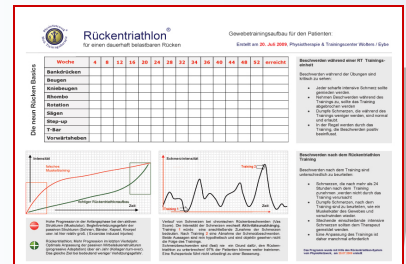
Backsupport

Durch eine elektronische Faktoranalyse (bio-psychosoziale Anamnese) sind Arzt und Therapeut zu jeder Zeit in der Lage die monatlichen Entwicklungen, via einer dafür bestimmten Datenbank, zu beobachten.

Eignungstest



Computergestützte Trainingssteuerung



Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



Parameter

Patienten mit haltungs- und bewegungsabhängigen Beschwerden, auskurierte Bandscheibenvorfälle, Bandscheibenoperationen.

Patienten mit belastungsunabhängigen Beschwerden, ersten Schmerzproblemen, psycho-sozial bedingten Rückenbeschwerden, mangelnder Motivation und mangelnden Kommunikationsmöglichkeiten.

Auswahl erfolgt über eine Indikationsbeschreibung für Ärzte und ein praxisinternes Testverfahren.

Das Training erfolgt 1x pro Woche in der Praxis, in der Rückentriathlon „Sprechstunde“. Der Ablauf wird individuell bestimmt, richtet sich jedoch nach dem Rückentriathlonkonzept.

Zusätzlich bekommt der Teilnehmer ein Patientenarbeitsbuch, in dem ergänzende Übungen aufgelistet und beschrieben sind und durch den Therapeuten festgelegt werden. So wird ein Hausübungsprogramm erstellt. Gleichzeitig werden Ausdauer und Gewicht objektiv festgehalten.

1. Gewebetraining
2. Ausdauertraining
3. Körperzusammensetzung (Gewicht)

Mittels "Username" und Passwort bekommt der Therapeut Zugang zu der Rückentriathlondatenbank. Nach Eingabe der Patientenparameter bekommt der Therapeut einen Leitfaden der Belastungskurve während des Triathlons.

Diese Belastungskurve ist abhängig von:

- Alter
- Geschlecht
- Konstitution
- Trainingszustand
- Motivation
- Körpergewicht

Die Belastungskurven werden für 9 funktionelle Übungen im Alltag ermittelt - den sogenannten „Rückenbasics“

Indikation

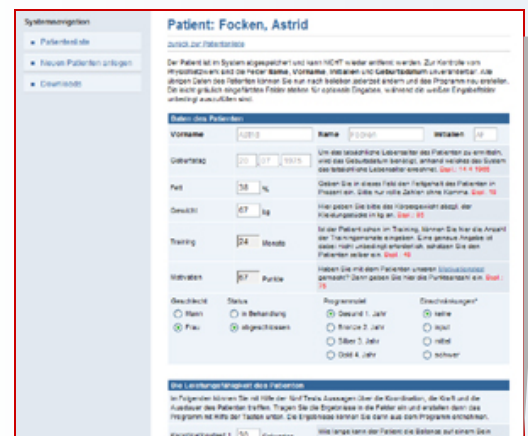
Kontra-Indikationen

Selektion

Training

3 Disziplinen

Datenbank



Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



Voraussetzung / Lizenz

Fachliche Voraussetzung

Dipl. Physiotherapeuten / Absolvieren der Fortbildung zur Rückentriathlontrainer.

Sachliche Voraussetzung

Diese entspricht den Richtlinien des Rückentriathlons:

- 2 Instrumente zur Bestimmung der Körperzusammensetzung:
- Ein elektronisches und ein mechanisches Instrument
- 2 Langhantel Sets, 1 Z-Hantel ; 6 variable Kurzhanteln, 120 Kilo
- Zusatzgewichte, 4x 10 Kilo, 4 x 5 Kilo, 8x 2,5 Kilo, 12 x 1,25 Kilo 20x 0,5 Kilo
- ein privater oder geschäftlicher Internet Anschluss
- Eine PBU (Pressure Biofeedback Unit)
- Trainingsraum von mindestens 25 m²



Lizenzbedingungen

Der Rückentriathlon steht unter Wort - und Markenschutz.
Er darf nur durch Personen und Institutionen mit einer Rückentriathlon Lizenz verwendet werden.

Rückentriathlon

Das aktive Programm für einen dauerhaft belastbaren Rücken



Die drei Disziplinen

Gewebetaining

Grundsätzlich besteht ein Unterschied zwischen dem Training von Sportlern oder Inaktiven und Verletzten. Für Inaktive sollte ein anderer Aufbau gewählt werden. Gewebetaining unterscheidet sich vom Muskeltraining. Die Belastbarkeit von bradytrophem Gewebe, wie Sehnen und Knorpel bei Inaktiven und Verletzten, entwickelt sich viel langsamer als die Zunahme der Kraft. Eine Kraftzunahme von 200-300% konnte innerhalb eines Trainings von 3 Monaten wissenschaftlich nachgewiesen werden. In dieser Zeit kann das passive Gewebe nur einen Bruchteil dieses Wertes an Belastbarkeit zunehmen. Das ist auch der Grund, warum es in vielen Fitness Zentren, aber auch Einrichtungen mit MTT zu Begleitverletzungen kommt. Die Zahl der Begleitverletzungen wird auf 70% geschätzt.



Gewebetaining verlangt Rücksichtnahme der adaptativen Kapazität. Der Aufbau ist also komplett anders, als die herkömmlichen Trainingsmethoden. Es richtet sich nicht nach der Muskulatur, sondern nach der Anpassungsfähigkeit der passiven Strukturen. Dieses wird den Therapeuten in der „Rückentriathlon“ Fortbildung vermittelt. Die Rückentriathlondatenbank stellt die optimale Trainingssteuerung zur Verfügung.



Ausdauertraining

Regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel zum Trainingserfolg. Sie beflügelt die adaptativen Kapazitäten. Krafttraining ohne Bewegung führt zu eingeschränkten Erfolgen, sogar zu Misserfolgen. Diese sollten in einem ausgewogenen Verhältnis angeboten werden.



Körperfettanteil

Gezieltes Krafttraining führt zu einer Abnahme der Fettmasse. Eine erhöhte Fettmasse, aber auch zu niedriger Körperfettanteil führt direkt und indirekt zu einer eingeschränkten adaptativen Fähigkeit. Für bleibende Erfolge sollte der Körperfettanteil optimiert werden.