

## Patienten Info !

Liebe TEP-Fit -Teilnehmerin  
Lieber TEP-Fit -Teilnehmer

**Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich entschieden haben Ihre Belastbarkeit und Mobilität nach Ihrer Endoprothesenoperation zu verbessern !**

Eine der Hauptursachen unserer Zivilisationskrankheiten ist Bewegungsmangel. Dieser Bewegungsmangel führt auf Dauer dazu, dass ein Körper nicht mehr belastbar ist. Dies passiert nicht von einem auf den anderen Tag: es entsteht über einen langen Zeitraum von mehreren Jahren. Umgekehrt kann der Körper nicht von einem Tag auf den anderen Tag belastbarer werden. Das Gewebe braucht eine gewisse Zeit, um sich höhere Belastungen anzupassen.

Deshalb dauert das Endoprothesentraining 1 Jahr. Weitaus die meisten Menschen werden mit einem leistungsfähigeren Körper und weniger Beschwerden belohnt, sowie als extra Bonus ein besseres Wohlbefinden.

Übereifer wird meistens mit Verletzungen bestraft. Halten Sie sich also an die Anweisungen Ihres Coaches. Dann kommen Sie bestimmt ans Ziel. Konsequenz und Ausdauer führt zum Erfolg.

Das erste Ziel des Endoprothesentrainings ist der Gewinn an Lebensqualität . Leistungsfähiger zu werden, sich besser und gesunder zu fühlen, weniger Angst sich zu bewegen oder zu stürzen.

Das zweite Ziel ist, dass Restschmerzbeschwerden in der Regel durch die geänderte Lebensform abnehmen oder sogar verschwinden.

**Ziel des Endoprothesentrainings ist im Alltag und eventuell noch bestehendes Berufsleben zur normalen Belastbarkeit und optimaler Beweglichkeit zu gelangen: // Bewegen ohne Angst vor Schmerzen oder Stürze //**

Gesunde, auch ältere Menschen, können sich in einem Fitnesszentrum oder Sportverein fit machen.

## Patienten Info !

Endoprothesentraining braucht jedoch professionelle physiotherapeutische Begleitung:

**„Medizinische Fitness richtet sich nach Trainingssystemen von Gesunden und Jugendlichen“.**

### Alter

Ab 30 nimmt das Regenerationsvermögen des Körpers ab. Ältere Personen brauchen einen anderen Trainingsaufbau als junge Leute.

### Verletzung

Menschen mit Endoprothesen können nicht ungestraft trainieren. Auch das Gewebe ( Weichteilstrukturen) ist nach der Operation nicht besser als vor der Operation. Diese Gewebestrukturen brauchen einen durchdachten Aufbau sowie bei Inaktiven.

### Inaktivität

Nach 1 oder 2 Jahren relativer Inaktivität ( Bewegungs- und Belastungsschmerzen vor der Operation ) ist das Gewebe nicht mehr belastbar. Schwache Gewebestrukturen sind die Folge. Noch nie konnte der Mensch es sich leisten 2 Jahre praktisch nichts zu machen, außer in dieser Zeit des Wohlstands und technischen Hilfsmitteln. Entscheidet sich der Patient nach der Operation wieder Aktivitäten zu entwickeln, dann übersteht er dies meistens in den ersten Monaten ohne große Probleme. Der Körper besitzt auch im Alter Fähigkeiten untrainierte Gewebestrukturen zu relativ großen Leistungen zu bringen. Die Muskulatur lässt sich in relativ kurzer Zeit aufbauen. Ohne professionelle Begleitung können schlecht durchblutete Strukturen jedoch dieser Belastungssteigerung nicht gut folgen und es kommt zu Verletzungen.

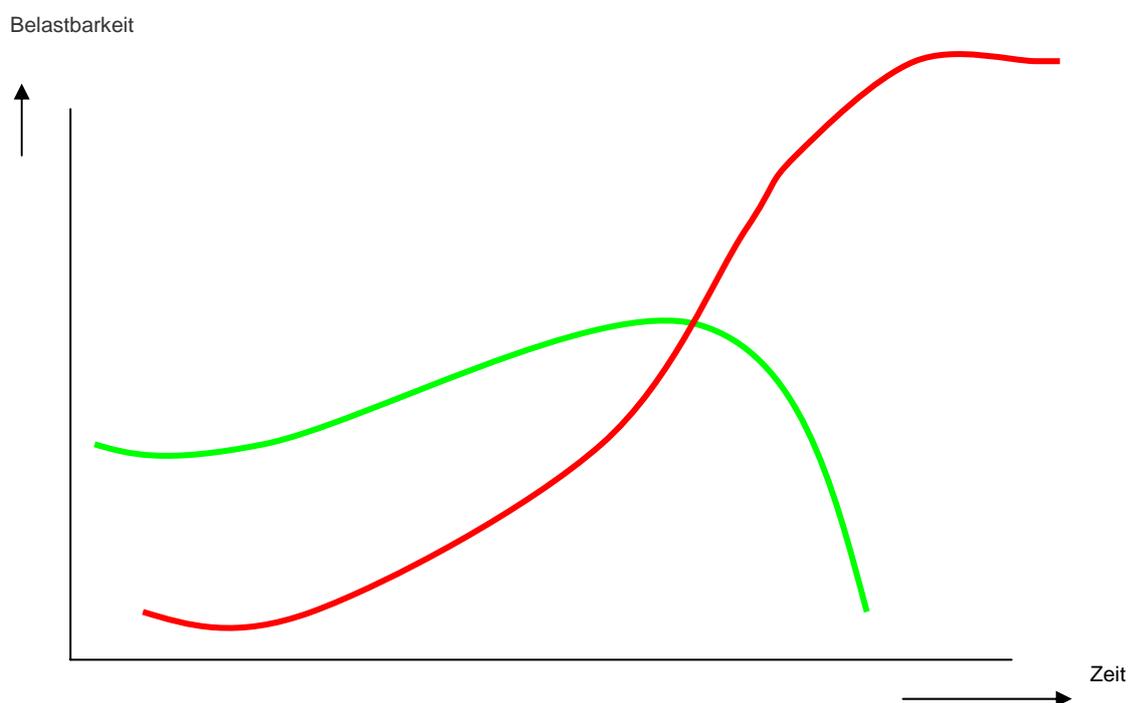
Ärzte und Therapeuten, die lange Zeit z.B. mit „Kraftgeräten und Patienten“ gearbeitet haben, ziehen Schlussfolgerungen, dass die Regeln dieses Trainings tatsächlich anders sind als bei gesunden Personen.

## Patienten Info !

### Anpassung

Anpassung kann nur stattfinden, wenn das Gewebe gewisse Stoffe (Eiweiß, Mineralien) bekommt. Dies passiert in gut durchbluteten Strukturen natürlich schneller als in schlecht durchblutetem Gewebe. Muskeln lassen sich schnell aufbauen, bei Inaktivität verlieren sie auch schnell an Kraft.

Sehnen, Knorpel usw. lassen sich sehr langsam aufbauen, verlieren aber auch langsam an Belastbarkeit. Nach 2 Jahren Inaktivität dauert es 1 Jahr um mindestens einigermaßen belastbare periartikuläre (um die Endoprothese liegende) Gewebestrukturen zu bekommen. Muskulatur ist in verhältnismäßig kürzerer Zeit aufgebaut.



Nach Inaktivität lässt sich beim Training der Muskel (rot) schnell aufbauen, die passiven Strukturen wie Bandscheiben, Sehnen und Knorpel (grün) oder Übergang Endoprothese-Knochen können sich nicht so schnell anpassen. Wenn die Muskelbelastbarkeit die Belastbarkeit der passiven Strukturen übersteigt, kommt es zu Verletzungen

## Patienten Info !

**„Trainingssysteme, die sich nach der Muskulatur richten sind für fitte, gesunde junge Menschen geeignet. Patienten brauchen einen anderen Aufbau“.**

### Computergestützte Trainingssteuerung

Die Trainingssteuerung richtet sich nach dem Schwachpunkt in der Kette. Der Mensch verhält sich in der Regel entsprechend seinem Gefühl. Dies ist fast immer richtig. Jedoch nach großen Operationen und Inaktivität schätzt er sich zu gut ein. Es kommt häufig zu Schmerzen oder anderen Beschwerden ( Nachbargelenke: Knie- und Rückenbeschwerden). Eine Vielzahl von individuellen Faktoren zu berücksichtigen ist die Errungenschaft des TEP Fit Programms . So wird eine individuelle Trainingsplanung ermöglicht.

Diese Trainingssteuerung berücksichtigt:

- Alter
- Geschlecht
- Körperfett
- Trainingszustand
- Motivation
- Körperliche Einschränkungen

Sie erstellt einen Leitfaden des Trainings für den Patienten von inaktiv bis gesund und belastbar. Selbstverständlich ist dies ein Leitfaden. Falls das Training Ihnen in irgendeiner Art und Weise Unannehmlichkeiten bereitet, sollten Sie mit Ihrem Coach sprechen.

Ihr TEP-Fit Team