

RÜCKENforum

SCHWEIZER ZEITSCHRIFT FÜR RÜCKENPATIENTEN

HEIMSPIEL MIT RÜCKENTRAINER

Eine abgeschlossene aktive Behandlung heisst noch lange nicht, das Rückenproblem sei für immer und ewig eliminiert. Entscheidend ist, ob und wie sich die betroffene Person fit hält – warum nicht in den eigenen vier Wänden mit dem persönlichen Rückentrainer?



Sie bieten eine gewisse Gewähr, dass Aufbau und Erhaltung der Muskulatur keine Eintagesfliegen sind: «Rückentrainer», die in den eigenen vier Wänden bereitstehen. Für welches Home-Gerät man sich entscheidet, ist oft eine Frage des Platzes. Dieses Problem stellt sich beim in Norwegen entwickelten «TerapiMaster» kaum. Das kleine, leichte und solide Gerät wird an der Decke montiert. Kernstück sind zwei Seile mit Schlaufen, die als Aufhängung für Arme und Beine dienen. Damit lässt sich ein umfassendes Übungs- und Trainingsprogramm durchführen. Dieses Basic-System kann mit verschiedenen zusätzlichen Produkten ausgestattet werden und verhilft so im professionellen Bereich dem Physiotherapeuten zu einer optimalen Arbeitssituation.

Einer der prominentesten Anwender des «TerapiMaster» ist der norwegische Skirennfahrer Kjetil-Andre Aamodt, der sich vor fünf Jahren mit ernsthaften Rückenproblemen herumschlagen musste. «Während der ganzen Saison und dem darauf folgenden Sommer trainierte ich unter Anleitung intensiv mit dem TerapiMaster um meinen Rücken zu stärken und zu stabilisieren. Die Erfolge setzten rasch ein und das Training verhalf mir nicht nur zu einer guten Saison – seither leide ich auch viel weniger unter Rückenproblemen.» Obwohl die Übungen auf den ersten Blick eher banal ausschauten, seien sie doch sehr anspruchsvoll und herausfordernd. «Die meisten davon machen sogar richtig Spass. Wie auch immer; die schwierigsten Übungen mei-

nes Trainingsprogramms beinhalten langsame, fließende Bewegungen – speziell entwickelt für den Aufbau der stabilisierenden Tiefenmuskulatur.»

Heute ist das Training mit dem TerapiMaster für Aamodt unerlässlich. «Verschiedenste, frei wählbare Übungen stimulieren gleichzeitig Koordination, Kraft und Stabilisation, was nicht nur für einen guten Skifahrer unabdingbar ist.» Viele Schweizer Physiotherapeuten arbeiten bereits sehr erfolgreich mit dem TerapiMaster-System. Patienten welche zuhause selber ihren Körper trainieren



und stabilisieren möchten, können bei den meisten Rückenzentren (siehe auch Hefrückseite) die Basic-Geräte und dazu gehörendes Lehrmaterial beziehen. Einführungskurse und weitere Informationen zum TerapiMaster erhalten Sie auch direkt beim Importeur: SIMON KELLER AG, Einrichtungen für die Physikalische Therapie, Lyssachstrasse 83, 3400 Burgdorf, Tel. 034 420 08 48, info@physiomedic.ch.

AUF LEISEN SOHLEN DEN RÜCKEN STÄRKEN

Er verbindet Lifestyle, Medizin und Sport: der MBT-Schuh. Es ist mit einem Bewegungskonzept verbunden, welches auf natürlichem Gehen und natürlicher Haltung basiert. Dank dem elastischen Kern, dem so genannten Fersentaster, verwandelt der MBT jeden harten, flachen Kunstboden in einen weich wirkenden Untergrund. Dadurch kann die Skelettmuskulatur auf eine natürliche Weise funktionell richtig benutzt werden. Beim Stehen und Gehen – ob bei sportlicher Betätigung oder im Alltag – werden die Muskeln trainiert und gleichzeitig gelockert.

Durch das Gehen mit dem MBT (Masai Barefoot Technology) kommt es zu einer, dem Masai-Nomadenvolk nachempfundenen, aufrechten Haltung. Die Rumpfmuskulatur wird dazu aktiviert, den Körper im Lot zu halten. Die Muskeln dienen so als Puffer und schützen die Wirbelsäule vor Schlägen und Überlastungen. Durch die aufrechte Haltung können die einzelnen Abschnitte der Wirbelsäule gleichmässig belastet werden. Zusätzlich werden die Rückenmuskeln gelockert und entspannt. Dies geschieht durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung der gegenüberliegenden Muskeln (Agonisten und Antagonisten). Infos unter www.mbt-info.com