



### Medizinische Trainingstherapie (KG-Gerät, Gerätegestützte Krankengymnastik oder Trainingstherapie)

Zur Medizinische Trainingstherapie zählen sporttherapeutische Trainingskonzepte. Hierbei setzt man Belastungsreize auf den gesamten Organismus.

Aus der modernen Physiotherapie ist die Trainingstherapie nicht mehr wegzudenken. Zielsetzung ist, die Funktionsqualitäten Muskelkraft, Kraftausdauer sowie Koordination mit Hilfe gezielter Trainingsprogramme zu erhalten und zu verbessern.

### Grundproblem: mangelnde Bewegung macht krank

Die überwiegend sitzenden Lebensweise des heutigen Menschen bedingt im Alltag häufig eine derartige Vernachlässigung dieser Funktionsqualitäten, dass bereits relativ geringe Belastungen zu Überbelastungen und nachfolgenden Beschwerden führen können. Bei etwa 30 % der berufstätigen Personen in Produktions- oder Handwerksbetrieben sowie Büros muß demzufolge von einer Krankheit gesprochen werden – bedingt durch Störungen im Bewegungsapparat.

Untersuchungen an Patienten mit Störungen am Bewegungsapparat (z.B. Schulkinder und Industriearbeiter) machten deutlich, dass mit Hilfe von gezieltem Training von Muskelkraft, Kraftausdauer und Koordination die Wiedererlangung funktioneller Alltagsbewegungen unbedingt notwendig ist. Die Beschwerden werden signifikant und nachweisbar verbessert.

### Individueller Trainingsplan

Ein individueller Trainingsplan sollte in jedem Fall unter Berücksichtigung der täglichen Belastung speziell auf den Patienten abgestimmt werden. Als Grundlage dafür dienen die Diagnose des Arztes, die Funktionsuntersuchung durch den Physiotherapeuten sowie Messungen von Muskelkraft und -ausdauer.

Mit den üblichen physiotherapeutischen Maßnahmen ist eine Dosierung der nötigen Belastung nur schwer möglich. Die Medizinische Trainingstherapie stellt darum eine enorm wichtige Zusatzbehandlung im Rahmen der Manuellen Therapie dar. Sie dient zwei wichtigen Zielen: der Funktionserhaltung und der Funktionsverbesserung. Im Rahmen eines festgelegten Therapieplans ist sie ein objektives Behandlungsverfahren und bietet die Möglichkeit, den Behandlungsfortschritt zu überprüfen und zu dokumentieren.





### Anerkannte Leistung

In Deutschland ist die Trainingstherapie als „gerätegestützte Krankengymnastik“ oder „KG-Gerät“ seit 2001 eine anerkannte bzw. abrechenbare Leistungsposition. Dafür legen die Spitzenverbände der Krankenkassen und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Heilmittelverbände (BHV) die Zulassungsvoraussetzungen fest, z.B. personelle, räumlichen sowie gerätetechnische Voraussetzungen oder die Inhalte von Fortbildungen für Physiotherapeuten.

### Medizinische Trainingstherapie im Physiopark

Im Rahmen der Physiotherapie bieten wir Ihnen an, kostenlos in unserem Trainingsraum ein ausgewähltes Programm zur Unterstützung der Therapie durchzuführen. Dieser Service gilt parallel zu Ihren KG-Behandlungszeiten und ist auf zwei Übungen limitiert.

Möchten Sie ein umfassenderes und weitaus effektiveres Trainingsprogramm, auch unabhängig von Ihrer Behandlung, durchführen, so haben Sie zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG) als Verordnung durch einen Arzt
2. Erwerben Sie eine 10er-Karte oder einen ¼-, ½- oder Jahresvertrag

Ihr Trainingsprogramm können Sie natürlich entsprechend Ihrer Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z.B. einen Aktiv-Urlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Unsere Sportwissenschaftler stehen für Sie als Ansprechpartner zur Verfügung.

### Training am Samstag

Wir bieten Ihnen als Trainingskarten-Kunde auch Training am Samstag an. Der Trainingsraum steht Ihnen am Vormittag in der Zeit offen, in der unsere Physiotherapeuten behandeln. Samstags genießen Sie eine besonders ruhige Atmosphäre in unserer Praxis.





### Warum Fitnessstudios oft versagen

Man kann 3 Hauptprobleme anführen:

- mangelnde Betreuung
- zu wenig Kompetenz
- nicht individuell

### Stiftung Warentest kam genau zu diesem Ergebnis:

Zu wenig Betreuung

Sie heißen Injoy, Fitness Company, Kieser oder McFit: die großen Filialbetriebe der Fitnessbranche. Sie werden immer beliebter. Jeder vierte Fitnesskunde trainiert bereits bei einem Großanbieter. Kleine Studios kommen unter Druck. Vorteil der Ketten: lange Öffnungszeiten, viele Studios, viele Geräte. Wirklich fit sind die Fitnessketten aber noch nicht. Es fehlt an

Betreuung. Neun Tester der Stiftung Warentest haben Probe geturnt. Undercover natürlich. Hauptkritik nach ausführlicher Inspektion: Die Trainer sind in den Studios nicht präsent genug. So werden Trainingsfehler oft gar nicht erkannt. Nur wer aktiv auf die Trainer zugeht und Unterstützung einfordert, bekommt die Betreuung, die er braucht.

Zwei von drei brechen ab.

Das Training in der Gruppe kann ein wichtiger Motivationsfaktor sein. Einzeltraining wird für viele schnell zur lästigen Pflicht. Zwei von drei Studienteilungen brechen innerhalb der ersten sechs Monate wieder ab. Das kann an falschem Training liegen. Wer sich zu viel vornimmt, verliert den Spaß. Wer dagegen zu wenig tut, vermisst den Erfolg. Nur ein ausgewogenes Training macht fit und bringt Spaß. Hier sind gute Trainer gefragt. Sie sollten Leistungen und Trainingsplan regelmäßig kontrollieren.

