

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Physiopark
LIESCHKE | OBERMÜLLER



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2013

1. Übungen mit dem Theraband
2. Überlastungsprobleme und Sportverletzungen bei Kindern und Heranwachsenden
3. Schmerzmittel in der Kritik - auch Diclofenac „geht ans Herz“
4. Unser Angebot im Dezember – entspannt schenken



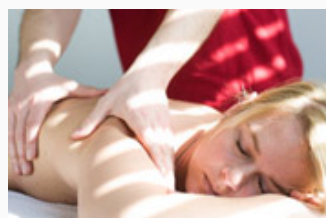
**Das Team des Physioparks wünscht
Ihnen und Ihren Lieben von Herzen
ein besinnliches, entspanntes
Weihnachtsfest und einen guten Start
in das neue Jahr.**



1. Übungen mit dem Theraband

Kaum zu glauben, wie überraschend vielfältig dieses an sich so simple „Trainingsgerät“ ist.

Studien zufolge kann das elastische Multitalent helfen:



4. Unser Angebot im Dezember: Massage als Weihnachtsgeschenk

Kennen Sie das? Da steht vollkommen überraschend das Weihnachtsfest vor der Tür und man sucht noch ein tolles Geschenk in letzter Minute suchen. Dafür haben wir genau das Richtige:

**Verschenken Sie Erholung,
Entspannung und Wohlbefinden!**

Gutscheine - z.B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unserer Anmeldung.

- **Schmerzen zu bekämpfen**
- **Kraftzuwachs zu erreichen**
- **Gleichgewicht zu verbessern**
- **Ausdauer zu steigern**
- **Sturzprophylaxe zu unterstützen**
- **Körperhaltung zu verbessern**
- **Bewegungseinschränkungen zu überwinden**
- **Funktionalität, Mobilität und Flexibilität zu verbessern**

In den 1970er Jahren begann man in den USA damit, gezielt Übungsprogramme zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität zu entwickeln, die auf der Verwendung der extrem flexiblen Latex-Bänder basieren.

Seitdem arbeitet die Marke Theraband permanent an der Weiterentwicklung der Produkte und setzte sogar eine eigene Plattform für Forschung, Ausbildung, Training und Erfahrungsaustausch auf.

Auch im Physiopark Regensburg kommen die Bänder bei vielen Trainings- und Therapieansätzen zur Anwendung.

Unsere Übungsanleitung "Übungen mit dem Theraband" können Sie von unserer Website aus der "Infothek" herunterladen.

[> jetzt herunterladen](#)



2. Überlastungsprobleme und Sportverletzungen bei Kindern und Heranwachsenden

Körperliche Bewegung sollte schon in jungen Jahren

Sie können auch ein Stück aktive Gesundheit schenken: gesunde Bewegung, geeignet für jedes Alter - z.B. mit einer 10er- Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum.

Besuchen Sie auch unsere Website:
www.physiopark-regensburg.de

gefördert werden. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind bekanntermaßen hoch.

Kinder und Jugendliche sind jedoch, verglichen mit Erwachsenen, einer weitaus größeren Gefahr von Belastungsschäden durch unphysiologische Trainingsreize ausgesetzt. Das Ziel, Häufigkeit und Schwere von Sportverletzungen bei jungen Sportlern bestmöglich zu minimieren, sollte darum ein wichtiger Bestandteil jedes sportlichen Programms sein. Dafür sind aktive Präventionsmaßnahmen die erste Wahl, das Risiko von Verletzungen zu verringern und die sportliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu erhöhen.

Kinder und Jugendliche sind empfindlicher

Das „Mark-Jansen-Gesetz“ besagt, dass die Empfindlichkeit des Gewebes sich proportional zur Wachstumsgeschwindigkeit verhält. Kinder bzw. Jugendliche sind demzufolge einer größeren Verletzungs- oder Überlastungsgefahr ausgesetzt als ein Mensch, der seine Wachstumsphase bereits abgeschlossen hat. Dazu kommt, dass die Belastungsverträglichkeit des Bewegungsapparates gleichaltriger Kinder biologisch sehr unterschiedlich sein kann.

Welches Training macht Sinn?

Krafttraining

Studien belegen, dass frühzeitiger Beginn von Krafttraining eine verbesserte Motorik, Reduktion von Fettmasse und Gesundheit der Knochen bewirkt. Krafttraining unter kompetenter Anleitung und mit altersgemäßer Belastungsintensität gilt daher als ein relativ sicheres und gesundes Übungsprogramm für Kinder und Jugendliche.

Je nach Alter werden nachfolgend verschiedene Trainingsschwerpunkte charakterisiert, z.B. "spielerisch" oder "stabilisierend und konditionsverbessernd".

Zusammenfassend gilt: Kinder sind keine kleinen Erwachsenen. Ebenso ist Kinder- und Jugendtraining kein reduziertes Erwachsenentraining. Reiz- und Lernangebot müssen auf die jeweilige

Entwicklungsphase abgestimmt werden.

Trainern und Betreuern, aber natürlich auch Eltern bieten wir zu diesem wichtigen Thema gern Rat und Unterstützung an.

Den Vortrag von Andreas Lieschke mit dem Titel "Prävention von Überlastungsproblemen und Sportverletzungen bei Kindern und Heranwachsenden" können Sie von unserer Website aus der "Infothek" herunterladen.

[> jetzt herunterladen](#)

3. Schmerzmittel in der Kritik - auch Diclofenac „geht ans Herz“

Diclofenac gilt als eines der am weitesten verbreiteten Schmerzmittel. Umso beunruhigender ist, was australische Forscher im Rahmen der Auswertung zahlreicher Studien festgestellt haben. Demnach kann die Einnahme des Wirkstoffs Diclofenac das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, um bis zu vierzig Prozent erhöhen.

Australische Forscher werteten mehr als zwanzig groß angelegte Studien mit Daten von insgesamt mehr als anderthalb Millionen Teilnehmern aus. Die Analyse der Studiendaten zeigte auch, dass andere Wirkstoffe aus der Gruppe der sogenannten "nichtsteroidalen Antiphlogistika" (NSAID) das Herzinfarktrisiko offenbar nicht oder nur kaum zu beeinflussen scheinen. Als Beispielen werden hier Naproxen und Ibuprofen angeführt.

Anlass der Untersuchungen war die Entdeckung der negativen Wirkung von Rofecoxib auf das Herz. Den Forschern zufolge hat dies die Frage aufgeworfen, ob auch die teilweise bereits seit Jahrzehnten verwendeten NSAIDs das Risiko für Herzinfarkte erhöhen, da die Wirkungsweise beider Substanzklassen ähnlich ist. Indem sie die Produktion von Botenstoffen durch ein Enzym namens Cox-2 am Ort einer Verletzung blockieren,

vermindern die untersuchten Substanzen Schmerzen. Cox-2-Inhibitoren sind so ausgelegt, dass sie gezielt nur dieses Enzym angreifen. Viele der älteren NSAIDs beeinträchtigen zusätzlich eine andere Cox-Enzym-Form. Diese kommt hauptsächlich im Magen-Darm-Trakt vor. Bei der Verwendung herkömmlicher NSAIDs kommt es darum häufig zu Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Magenbluten.

Die Forscher betrachteten im Rahmen ihrer Untersuchungen herkömmliche NSAIDs, aber auch die sogenannten "Cox-2-Inhibitoren". Dies ist eine relativ neue Schmerzmittelgruppe zu der auch der Rofecoxib gehört. Dieser Wirkstoff war im Arthritismedikament Vioxx enthalten, das im Jahr 2004 vom Markt genommen wurde nachdem bekannt geworden war, dass es das Herzinfarktrisiko erhöhen kann.

Grundlage für die Studie der australischen Wissenschaftler waren medizinische Datenbanken, aus denen 23 Studien ausgewählt wurden. Diese enthielten Daten von mehr als 500.000 Patienten und über einer Million Kontrollpersonen. Im Vergleich mit der Kontrollgruppe, die nicht regelmäßig Schmerzmittel einnahm, erhöhte Diclofenac bei den erfassten Patienten bereits in üblichen Dosen das Herzinfarktrisiko deutlich. Die negative Wirkung von Rofecoxib auf das Herz ist laut den Forschern aus den Ergebnissen der Untersuchung ebenfalls herauszulesen.

Diclofenac gehört zu den am häufigsten verwendeten Schmerzmitteln weltweit. Die Forscher raten darum dringend, seine Wirkung auf das Herz gründlicher zu untersuchen. Für besonders problematisch halten sie in diesem Zusammenhang außerdem, dass Diclofenac in manchen Ländern nicht verschreibungspflichtig ist.

Obwohl die anderen untersuchten Schmerzmittel, z.B. das in Deutschland sehr gängige Ibuprofen und das verwandte Naproxen, keine so deutlichen Effekte zeigten, können die Forscher nicht ausschließen, dass auch diese Wirkstoffe einen negativen Einfluss auf das Herz haben.