



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2013

- 1. Jugendliche in Deutschland sind bewegungsfaul**
- 2. Tanzen hält Senioren fit - sogar geistig**
- 3. Andreas Lieschke referierte zum Thema Hüftgelenk**
- 4. Im entscheidenden Moment das Richtige tun: Erste Hilfe im Physiopark**
- 5. Fit in den Frühling starten: Medizinische Trainingstherapie**

1. Jugendliche in Deutschland sind bewegungsfaul

Zu einem unerfreulichen Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der Weltgesundheitsorganisation: mehr als 80 Prozent der Jugendlichen bewegen sich zu wenig. Hinsichtlich sportlicher Aktivität gibt es außerdem deutliche Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen.

Die Untersuchung ist Teil einer umfassenden Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zum Gesundheitsverhalten von Schulkindern in ca. 40 Ländern.

Der Anteil der Bewegungsverweigerer steigt vor allem zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr drastisch an. Dies belegt eine von Forschern der Universität Bielefeld veröffentlichte Studie. Dieser Studie zufolge bewegt sich bei den Elfjährigen noch etwa 25 Prozent der Jungen und ca. 20 Prozent der Mädchen in ausreichendem Maß. Bei den 15-Jährigen sind es gerade einmal noch 13,6 Prozent der Jungen und 8,6 Prozent der Mädchen.

60 Minuten Bewegung pro Tag



5. Fit in den Frühling starten:

Medizinische Trainingstherapie

Weg mit dem Winter - und dem Speck!

Gemäß internationalen Empfehlungen sollten sich Jugendliche täglich 60 Minuten bewegen. Dabei soll der Pulsschlag erhöht sein und der Jugendliche soll schwitzen. Dazu stellt die Bielefelder Gesundheitswissenschaftlerin Petra Kolip fest: "Nur ein geringer Teil der deutschen Jugendlichen erreicht diesen Schwellenwert".

Besonders Mädchen bewegen sich zu wenig

Belegt durch die Studie zeigen sich deutliche Unterschiede zwischen den Geschlechtern: während sich (über alle Altersgruppen hinweg) immerhin 20 Prozent der Jungen ausreichend bewegen, tun das nur 14 Prozent der Mädchen. Im europäischen Vergleich belegen die deutschen Jugendlichen damit nur die hinteren Ränge. Das zeigt sich auch beim Sport: 38 Prozent der elf- bis 15-jährigen Jungen treiben mindestens vier Stunden pro Woche Sport. Bei den Mädchen nur 25 Prozent.

Bewegung sollte dringend gefördert werden

Obwohl auch positive Tendenzen zu verzeichnen sind, fordern die Bielefelder Forscher eine geschlechterspezifische Bewegungsförderung. Das Bewegungsverhalten hat sich zwar in den vergangenen zwölf Jahren tendenziell leicht verbessert, dennoch gibt es hierbei nach wie vor Geschlechterunterschiede. Die unterschiedlichen Bewegungsmotive und Vorlieben von Mädchen und Jungen müssen darum unbedingt berücksichtigt werden.

2. Tanzen hält Senioren fit - sogar geistig

Dass Tanzen einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, ist nicht überraschend und auch nicht neu. Neu sind die Erkenntnisse der Ruhr-Universität Bochum (RUB). Und außerdem gleichermaßen erstaunlich, wie erfreulich: Tanzen ist auch gut für den Kopf.

Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass selbst inaktive Senioren nach nur sechs Monaten Tanztraining (einmal wöchentlich) einerseits ihre körperliche Fitness steigern konnten. Außerdem hatte das Training positive Auswirkungen auf Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit.

Neurowissenschaftliche Studie

Die Bochumer Neurowissenschaftler Dr. Hubert Dinse (Institut für Neuroinformatik) und Professor Dr. Martin Tegenthoff (Klinik für Neurologie, BG-Universitätsklinik Bergmannsheil) den Einfluss des Tanzprogramms „Agilando“. Der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband entwickelte dieses Programm speziell für Senioren.

Über einen Zeitraum von sechs Monaten absolvierten 25 Teilnehmer zwischen 60 und 94 Jahren eine Übungsstunde pro Woche. Eine Kontrollgruppe absolvierte dagegen keinen Tanzkurs. Vor und nach dem Kurs durchliefen die Teilnehmer

Der Frühling kommt ganz bestimmt - höchste Zeit, sich entsprechend vorzubereiten. Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance und starten Sie durch. Am besten mit einem umfassenden und effektiven Trainingsprogramm im Physiopark. Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark trainieren. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG, verordnet von einem Arzt)

2. Erwerben Sie eine 10er-Karte oder einen Viertel-, Halb- 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 Ihnen 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. Genießen Sie am Samstag die ruhige Atmosphäre in unserer Praxis!

Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern!

jeweils 18 Tests mit mehr als 80 verschiedenen Parametern. Untersucht wurden u.a. Körperhaltung, Reaktionszeit, Aufmerksamkeit, Denk- und Merkfähigkeit, Motorik und Sensorik. Abgefragt wurde auch die Lebenszufriedenheit und die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems festgestellt.

Erfreuliche Ergebnisse: deutliche Verbesserungen bei Wahrnehmung, Gedächtnis, Balance

Bei der Kontrollgruppe zeigten sich keine Veränderungen. Bei den Tanzenden stellten die Wissenschaftler jedoch signifikante Verbesserungen fest. Sowohl deren Gedächtnis, die Wahrnehmung und Aufmerksamkeit als auch körperliche Fertigkeiten wie Balancegefühl waren deutlich verbessert. Entgegen der Erwartung der Forscher zeigten sich aber kaum Veränderungen bei der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems. Dazu Dr. Dinse: „Ein bemerkenswerter Umstand, da zum Beispiel Verbesserungen des Denkvermögens und der Lernfähigkeit häufig mit einer verbesserten Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit verbunden sind.“ Laut Dr. Dinse ist dies ein Beleg dafür, dass bereits geringe Trainingsintensitäten zu weitreichenden Verbesserungen führen können, auch wenn die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems unverändert bleibt.

Das Tanzen bietet gegenüber anderen sportlichen Aktivitäten viele Vorteile, stellten die Wissenschaftler außerdem fest. Die Verbindung von körperlicher Aktivität mit sozialer, emotionaler und musikalischer Interaktion und kognitiven Herausforderungen als positiver Gesamteffekt. Außerdem stellen sich schnell Erfolge ein. „Diese Komponenten sind sehr wichtig, um die Motivation aufrechtzuhalten“, betont Dr. Kattenstroth.

3. Andreas Lieschke referierte zum Thema Hüftgelenk



Die Orthopädische Abteilung des Nardini-Klinikums St. Johannis in Landstuhl hatte für den 9. März 2013 zu einer hochkarätig besetzten medizinischen Fach-Veranstaltung eingeladen, dem

Orthopädisch-Unfallchirurgisches Symposium „Hüftgelenk“

Mit etwa 200 Teilnehmern war das Symposium sehr gut besucht. Die anwesenden Fachleute erhielten eine Vielzahl von Anregungen und Informationen, die ihnen bei der Behandlung von Hüftpatienten mehr Möglichkeiten geben, einen komplikationsfreien und raschen Behandlungserfolg erzielen zu können. Vorgestellt wurden u.a. aktuelle konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten von Hüftgelenk-Erkrankungen.

Ein thematischer Schwerpunkt lag auf den kritischen Punkten im Behandlungsprozess nach dem Einsetzen künstlicher Gelenke (Endoprothesenimplantation), sowohl aus ärztlicher wie aus physiotherapeutischer Sicht.

Andreas Lieschke steuerte mit seinem Vortrag:

"Die differenzierte konservative Behandlung der Coxarthrose"

einen sehr wichtigen Punkt zur Agenda der Veranstaltung bei.

Im Physiopark werden Sie rund um das Thema Hüfte bestens beraten und betreut. Weitere Informationen finden Sie in unserem

Physiogramm "Hüfte" – Alltagstipps und Trainingsprogramm für Hüftbeschwerden, Arthrose, Rehabilitation für Hüftprothesen, Dysplasie, Labrumverletzungen.

Das Physiogramm "Hüfte" können Sie auf unserer Website unter der Rubrik "Infothek" kostenlos herunterladen

4. Im entscheidenden Moment das Richtige tun: Erste Hilfe im Physiopark



Auch für dieses Jahr hat das Physiopark-Team seine Kenntnisse in Erster Hilfe aufgefrischt und außerdem erweitert. Das Team bekam Neuerungen zur Erstversorgung in Notfällen demonstriert. Das richtige Verhalten in verschiedenen Notsituationen und die Anwendung der erlernten Hilfemaßnahmen wurde intensiv geübt.

Obwohl jeder hofft, dass nie ein Notfall eintritt, wollen wir doch für alle Fälle gerüstet sein und sicherstellen, dass wir mit Notsituationen souverän umgehen können.

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Copyright © 2013 Physiopark Regensburg, All rights reserved.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interess an unserem Newsletter!

Unsere Anschrift lautet:

Physiopark Regensburg

Im Gewerbepark B 20

Regensburg 93059

Germany

_____ | _____