www.academyofsports.de www.campus.academyofsports.de

LEHRSKRIPT

Anwendung der Sportrehabilitation

ACADEMY OF SPORTS

Bildung schafft Zukunft.

ONLINE-CAMPUS

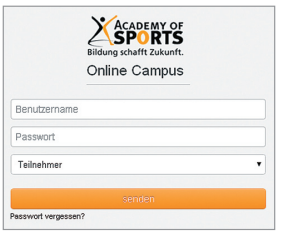
Auf dem Online Campus der Academy of Sports erleben Sie eine **neue Dimension des Lernens**: Ein innovatives, integratives Konzept, das Lernen, Informieren und Kommunizieren sinnvoll verbindet.

JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN UNTER:

www.campus.academyofsports.de

www.campus.academyofsports.de

Unser Online Campus stellt eine optimale Erweiterung der Lernmedien dar und bietet Ihnen viele Vorteile. Als Teilnehmer einer Ausbildung oder eines Fernstudiums haben Sie einen Zugang zum Online Campus und können die vielfältigen Funktionen uneingeschränkt nutzen.

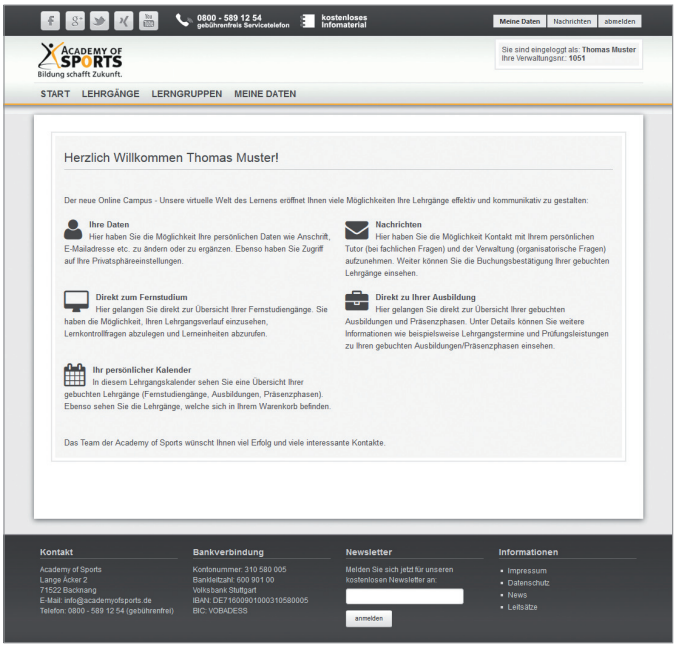


Mit unserem Online Campus wird Ihre Ausbildung oder Ihr Fernstudium interaktiv!

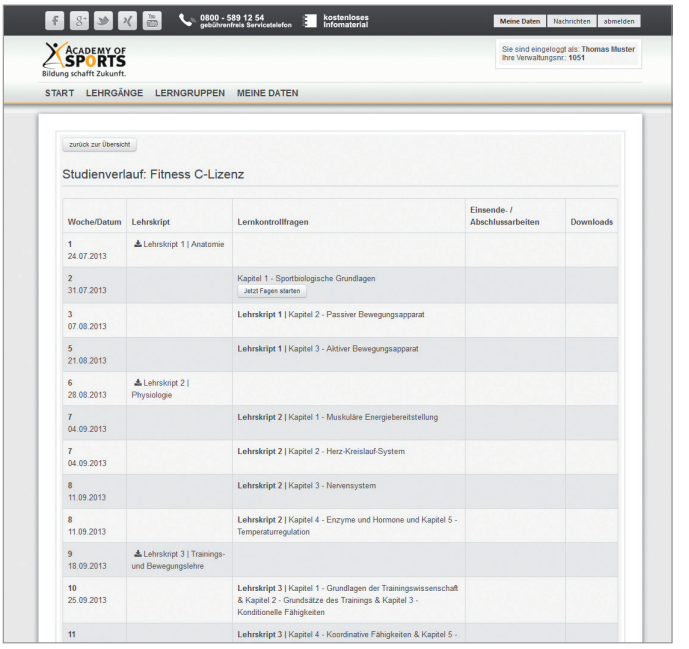
Als Teilnehmer eines Fernstudiums können Sie dessen Verlauf über den Online Campus optimal abrufen. Aber auch Lehrskripte herunterladen, Lernerfolgskontrollen ablegen, Präsenzphasen buchen und Noten einsehen.

In unseren innovativen Lerngruppen, die beim Fernstudiumspreis 2013 als Innovation des Jahres nominiert waren, stehen Ihnen lehrgangspezifische Dokumente, Videos, Apps und vieles mehr zur Verfügung. Teilen Sie Ihre Übungsergebnisse mit Ihren Lehrgangskollegen und besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Tutor die Ergebnisse!

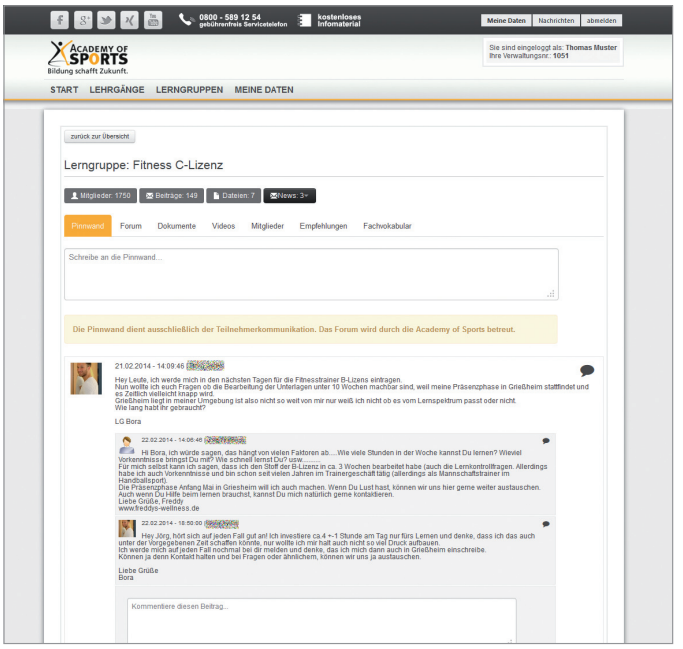
Alleine Lernen? Nicht an der Academy of Sports!



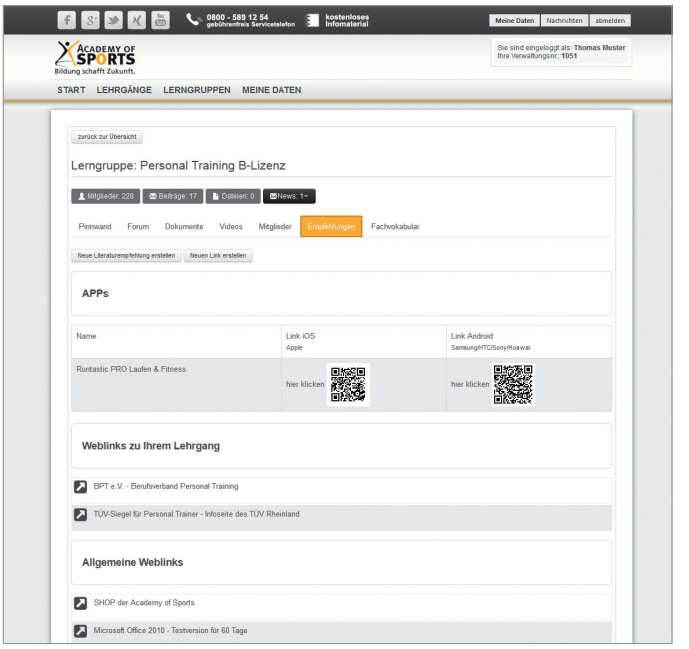
Campus-Startseite



Campus-Studienverlauf



Campus-Lerngruppen



Campus-Apps

Kapitel 1 – Planung von Rehabilitationstraining

1.1 Anamnese

1.1.1 Berufsanamnese

1.1.2 Sportanamnese

1.1.3 Gesundheitsanamnese

1.1.4 Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertests

1.2 Zielsetzung und Planung

Kapitel 1
Leseprobe

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie:

- eine durchdachte Anamnese als Grundlage des Trainings anwenden können;
- Indikation von Kontraindikationen unterscheiden können;
- ein Bewusstsein für geeignete Trainingsziele erlangen und diese in der Erstellung von Trainingsplänen berücksichtigen können;
- Trainingspläne in Zyklen unterteilen und eine Periodisierung vornehmen können.

Leseprobe

1.1 Anamnese

Für den Sportrehabilitationstrainer gestaltet sich die Anamnese ähnlich der regulären Anamnese des Fitnesstrainings, mit dem Unterschied, dass das Beschwerdebild des Kunden und die bisher durchgeführten therapeutischen und trainingspraktischen Maßnahmen im Vordergrund stehen. Im Idealfall kann der Kunde beziehungsweise Patient den Abschlussbefund des Physiotherapeuten vorlegen. Dadurch kann der Trainer ein optimales Aufbautraining erarbeiten, da der Zustand und die Entwicklung genau erläutert werden.

Je nach Ziel des Kunden (zum Beispiel volle Belastbarkeit im Beruf oder Sport) können die Schwerpunkte der Anamnese und damit die Trainingsplanung variieren. So wird bei Leistungssportlern die Wiedererlangung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit vorrangig angestrebt. Die Trainingsinhalte und -intensitäten richten sich dadurch nach den Bewegungen und Belastungen der jeweiligen Sportart. Das Gleiche ist allerdings auch auf den Beruf übertragbar, sollte das Hauptziel des Kunden die vollständige Rehabilitation im Beruf darstellen. Die folgende Aufteilung der Anamnese kann die einzelnen Schwerpunkte detaillierter darstellen.

1.1.1 Berufsanamnese

Bei der Berufsanamnese wird die physische und psychische Belastung des Kunden beurteilt. Anhand der gewonnenen Informationen ist es die Aufgabe des Trainers, fehlende Belastbarkeit und einseitige berufliche Tätigkeit auszugleichen und durch ein gezieltes Trainingsprogramm gesundheitlichen Problemen entgegenzuwirken. Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen steht die volle Belastbarkeit im Beruf im Vordergrund.

Hinweis

Die berufliche Anamnese gibt Auskunft über:

- Sitzende und stehende Tätigkeit
- Typische Bewegungen
- Körperliche Belastungen
- Stressfaktoren
- Arbeitszeiten

Leseprobe

1.1.2 Sportanamnese

In der Sportanamnese werden die wesentlichen Informationen über sportliche Aktivitäten aufgenommen. Neben der Sportart und dem Leistungsniveau ist die Trainings- und Wettkampfbelastung zu analysieren. Menschen, die einer sportlichen Tätigkeit nachgehen, haben in der Regel eine höhere Bewegungsvorstellung und bessere Koordination. Auch das Erlernen neuer Bewegungsmuster ist für Sportler einfacher. Darüber hinaus sind der Organismus und die Gewebestrukturen anpassungsfähiger.

Hinweis

Die sportliche Anamnese gibt Auskunft über:

- Sportart
- Trainingsbelastung
- Trainingsumfang
- Trainingsziel
- Wettkampfziel

1.1.3 Gesundheitsanamnese

Folgende Parameter sollten in der Anamnese zusätzlich geklärt werden:

1. Ärztliche Diagnose, Krankheitsbild, Nebendiagnosen
2. Krankheitsgeschichte und -verlauf (Ursache, Zeitpunkt etc.)
3. Bisherige medizinische Versorgung / Therapie (Art und Dauer der Nachbehandlung, zum Beispiel OP oder konservative Behandlung)
4. Aktuelles Beschwerdebild
5. Medikamenteneinnahme
6. Behandelnder Arzt und Therapeut
7. Ärztliche beziehungsweise therapeutische Trainingsempfehlungen

Leseprobe

Hinweis

Bei aktuellen Beschwerden gilt es eine Reihe von W-Fragen zu stellen:

Wo haben Sie Beschwerden?
Sind die Beschwerden genau lokalisierbar oder sind sie eher diffus und ausstrahlend?

Schmerzskala

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Keine Beschwerden Maximale Beschwerden

Wie äußern sich die Beschwerden?
Zum Beispiel Schmerzen, Stromgefühl, Schwindel, Taubheit, Muskelschwäche.

Wann haben Sie Beschwerden?
Seit wann bestehen die Beschwerden? Ist ein Zusammenhang mit einem Unfallereignis, einer Bewegung oder Haltung zu sehen? Treten die Beschwerden nur nachts, nach längerem Liegen, Gehen oder Sitzen auf?

Was löst diese Beschwerden aus?
Belastungen, beschwerdelindernde Haltungen, Alltagssituationen etc.

Welche anderen Beschwerden treten begleitend auf?
Treten neben Schmerzen auch Schwellungen, Ergüsse, Hautrötungen, Bewegungseinschränkungen oder Ähnliches auf?

Verändern sich die Beschwerden von Zeit zu Zeit?
Hat sich die Lokalisation verändert? Haben sich die Beschwerden bezüglich der Lokalisation ausgebreitet? Haben sich die Schmerzen verschlimmert?

Die *Gesundheitsanamnese* ist der wichtigste Teil des Eingangsgesprächs, da die bisherigen Therapieformen, die gesundheitliche Entwicklung und eventuelle vorhandene Beschwerden ausführlich geklärt werden und direkt in die Trainingsplanung einfließen.

Der Trainer sollte bei der Anamnese keinen Einfluss auf die Antworten des Teilnehmers ausüben und nicht bewusst zu den Antworten führen, die er vielleicht gerne hören möchte.

Leseprobe

1.1.3.1 Indikation

Als *Indikation* (Heilanzeige) bezeichnet man in der Medizin den Grund für den Einsatz einer therapeutischen Maßnahme. Bei einer *relativen Indikation* besteht zwar ein Grund, eine bestimmte Behandlung durchzuführen, dieser ist aber nicht zwingend. Bei einer *absoluten Indikation* besteht ein zwingender medizinischer Grund, eine bestimmte Behandlung durchzuführen.

1.1.3.2 Kontraindikation

Als *Kontraindikation* wird der Umstand bezeichnet, der gegen die Durchführung einer bestimmten Maßnahme spricht, da infolgedessen eine Schädigung des Systems erwartet wird.

Im Folgenden werden entsprechende Beschwerde- beziehungsweise Krankheitsbilder aufgezählt, die gegen ein rehabilitatives Training im Fitness- und Gesundheitsstudio sprechen. Darunter zählen die *absoluten Kontraindikationen*, die die Anwendung vollständig verbieten. Des Weiteren gibt es *relative Kontraindikationen, die* gegen die Anwendung sprechen; sie jedoch zulässt, wenn die Relation von erwartetem Nutzen zu befürchtetem Nachteil günstig erscheint.

Beispiele für absolute und relative Kontraindikationen sind in folgender Tabelle 1 dargestellt.

Leseprobe

Absolute Kontraindikation	*Relative Kontraindikation*
– Akute Verletzungen – Starke Schmerzen – Bandscheibenvorfall (bis 3 Monate postoperativ) – Frische Frakturen (bis 4 Monate) – Zustand nach Bauchoperationen (bis 4 Monate) – Zustand nach gynäkologischen Operationen (bis 4 Monate) – Narbenbrüche – Schwere Gefäßerkrankung (zum Beispiel Lungenembolie, Thrombose großer Venen) – Schwere Herz- und Kreislauferkrankungen (Herzinsuffizienz, Angina pectoris) – Akuter Bandscheibenvorfall mit Beinbeschwerden – Ansteckende Krankheiten – Laufende Chemotherapie – Frische Operationswunden	– Bandscheibenvorfall mit Wurzelreizsymptomatik – Kürzlich angebrachte Metallstifte, Bolzen, Platten oder Schrauben – Hüft- und Knieimplantate – Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Herzschrittmacher – Tumore – Immunschwäche – Diabetes – Epilepsie – Spondylolyse (Wirbelgleiten) – Migräne – Schwangerschaft – Ergüsse oder Synovitis – Psychische Erkrankung – Marasmus (Protein- und Energiemangel) – Drogen- / Alkoholabhängigkeit – Osteoporose (ohne Fraktur) – Diabetes mellitus – Koronare Herzerkrankung mit eingeschränkter Belastungsfähigkeit – Osteoporose bis 80% Knochendichte des Altersdurchschnitts – Subjektive Missempfindungen (zum Beispiel Ermüdung, Unwohlsein)

Tabelle 1 – Gegenüberstellung absoluter zu relativer Kontraindikationen
(Quelle: eigene Darstellung)

Übung – Anamnesebogen Teil 1

Erweitern Sie Ihren bisher genutzten allgemeinen Anamnesebogen mit den bisher in diesem Kapitel behandelten Punkten.
Dies ist ein wichtiger Schritt für Ihre zukünftige Tätigkeit im Bereich der Sportrehabilitation.

Veröffentlichen Sie Ihren Anamnesebogen unter *Dokumente* der **Lerngruppe** dieses Lehrgangs und diskutieren Sie diesen mit Ihren Lehrgangskollegen.

Leseprobe

Hinweis

Sie finden außerdem im *Online Campus* eine Vorlage für einen ausführlichen Anamnesebogen für die Sportrehabilitation. Diesen können Sie gerne für die Betreuung Ihrer Kunden nutzen.

1.1.4 Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertests

Damit der aktuelle Leistungsstand des Kunden dokumentiert werden kann, sind die Eingangstests sehr wichtig. Nur so können die späteren Fortschritte optimal dargestellt und eventuelle notwendige Änderungen in der Trainingsgestaltung erkannt werden. Jedoch sollte bei der Durchführung der Tests beachtet werden, dass die Kunden in der Regel nicht maximal belastbar sind. Daher muss der Trainer einschätzen können, welche Tests beziehungsweise Intensitäten geeignet sind. Liegt der Abschlussbefund der physiotherapeutischen Behandlung vor, können diese Tests auch umgangen werden oder eine Auswahl von zusätzlichen Tests getroffen werden.

Hinweis

Ist man sich nicht sicher, welche Tests durchgeführt werden können, sollte man von der Durchführung absehen.

1.2 Zielsetzung und Planung

Mit einer detaillierten Trainingsplanung auf Basis der Anamnese und/oder der zusätzlichen Befunderhebung (durch den Physiotherapeuten) wird der Grundstein für ein erfolgreiches Training gelegt. Wünsche und Erwartungen des Kunden beziehungsweise Patienten sollten neben dem eigentlichen Trainingsziel ebenso Berücksichtigung finden. Die wichtigste Orientierungsgröße stellt allerdings das Anforderungsprofil des Kunden beziehungsweise Patienten dar. Dies gibt Aufschluss über die zu erreichenden alltäglichen, beruflichen oder sportartspezifischen Belastungen. Nur mit diesem Wissen kann der Trainer ein geeignetes Trainingsprogramm entwerfen.

Die folgenden Arbeitsschritte geben einen Überblick über die Trainingsplanung im rehabilitativen Training:

1. Festlegung der Trainingsziele und der entsprechenden Trainingsmethodik
2. Auswahl geeigneter Trainingsübungen und Trainingsgeräte
3. Festlegung ergänzender Trainingsinhalte
4. Zeitliche Planung unter Berücksichtigung der optimalen Anpassungsprozesse

Leseprobe

Ganz wichtig in der Planung ist die Festlegung bestimmter Teil- und Zwischenziele sowie eines Endziels. Ziele werden in kleinen Etappen (kurzfristige Erfolge) unterteilt, sodass ein Anreiz (Motivation) entsteht, den angestrebten Erfolg auch zu erreichen. Die Erfüllung der Ziele beansprucht einen unterschiedlich langen Zeitraum und eine vorausgehende detaillierte Planung. Vor jedem großen Ziel liegen demnach kleinere Ziele, die man durchaus bewerten kann.

Hierbei ruft weniger die Tätigkeit an sich Befriedigung hervor als eher die Belohnung, die man für die Mühe erwartet. Sowohl das End- als auch ein Teilziel sollen stets in Reichweite liegen, und die Aussicht auf Erfolg muss zwingend für wahrscheinlich gehalten werden. Kurzum: Zur besseren Motivation sollten zuerst immer kleine Zwischenziele festgelegt werden, die man mit einer großen Wahrscheinlichkeit in absehbarer Zeit eher realisieren kann als eine vollständige Genesung.

Übung – Anamnesebogen Teil 2

Überlegen Sie sich eine fiktive oder konkrete Persönlichkeit, zu der Sie einen Anamnesebogen aus Ihrer Trainingspraxis erstellen sollen.

Darin müssen die Berufsanamnese, Sportanamnese, Gesundheitsanamnese, Kontraindikation sowie Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauertests aufgeführt sein. Des Weiteren sollen im Anschluss die Trainingsziele abgeleitet werden.

Nutzen Sie dazu Ihren erstellten Anamnesebogen aus der vorhergehenden Übung.

Veröffentlichen Sie Ihren Anamnesebogen unter *Dokumente* der **Lerngruppe** dieses Lehrgangs und diskutieren Sie diesen mit Ihren Lehrgangskollegen.

Makrozyklusplanung

Es gilt das rehabilitative Training so zu gestalten, dass nach einer gewissen Zeit ein langfristiges Ziel erreicht werden kann. Im rehabilitativen Training ist dies meistens eine nebenwirkungsfreie Funktionsverbesserung des aktiven und passiven Bewegungsapparates zur vollständigen Herstellung der Belastbarkeit. Die Einteilung ist natürlich immer abhängig von der Art und Schwere der Verletzung und Schaden. Eine langfristige Makrozyklusplanung beruht auf dem Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung. Hierbei wird der Makrozyklus in mehrere Mesozyklen eingeteilt, die wiederum aus mehreren Mikrozyklen bestehen. Der Zeitraum für diese Zyklen kann, wie in Tabelle 2dargestellt, definiert werden.

Leseprobe

Makrozyklus (langfristiger Zyklus)	3–12 Monate
Mesozyklus (mittelfristiger Zyklus)	4–12 Wochen
Mikrozyklus (kurzfristiger Zyklus)	1–3 Wochen
Trainingseinheit	1–2 Stunden

Tabelle 2 – Trainingsplanung
(Quelle: eigene Darstellung)

Übung – Zyklisierung und Periodisierung

Was stellen Sie fest, wenn Sie sich die Zeiträume der drei Zyklen anschauen? Mit welchen Phasen könnte man sie gleichsetzen? Welche Schlüsse ziehen Sie aus Ihren Beobachtungen für Ihre Trainingspraxis?

Veröffentlichen Sie Ihre Ergebnisse unter *Dokumente* der **Lerngruppe** dieses Lehrgangs und diskutieren Sie diesen mit Ihren Lehrgangskollegen.

Beispiel

Makrozyklusplanung nach einer LCA-Ruptur (vordere Kreuzbandruptur):

Trainingsparameter	*Mesozyklus I*	*Mesozyklus II*	*Mesozyklus III*
Trainingsmethode	I	II	III
Trainingsziel/Wirkung	Kraftausdauer/ Mobilisation	Kraftausdauer	Muskelmasse
Wiederholungen	30–40	20–30	10–20
Spannungsart	auxotonisch	auxotonisch	auxotonisch
Trainingshäufigkeit	3	3	2
Intensität	30–40 %	40–60 %	60–80 %
Pausendauer in s	90–120	60–90	120–150
Zeitdauer des Mesozyklus/Wochen	4	4	4

Tabelle 3 – Makrozyklusplanung nach einer LCA-Ruptur
(Quelle: eigene Darstellung)

Leseprobe

Mesozyklusplanung

Die Mesozyklen unterscheiden sich voneinander in der Trainingsart, also in der Trainingshäufigkeit, Reizhäufigkeit, Reizumfang und der Reizintensität. In den Mesozyklen, wie in Tabelle 3 aufgeführt, werden verschiedene Trainingspläne einige Wochen lang durchgeführt.

Mikrozyklen						
	1	2	3	4	5	6
Wiederholungen	8–12	8–12	8–12	8–12	8–12	8–12
Intensität	70 %	75 %	80 %	85 %	85 %	90 %
Sätze/Übung	2	3	2	3	2	3
Übungen/Muskel-gruppe	3	2	3	2	3	2
Training/Woche	3	3	4	3	4	4

Tabelle 4 – Mesozyklusplanung
(Quelle: eigene Darstellung)

Mikrozyklusplanung

In den Mikrozyklen variieren die Übungen, die Reihenfolge, Satzzahlen, Satzpausen und Methoden. Durch diese wechselnden Trainingsarten und -inhalte werden in der Muskulatur gleichmäßig neue Reize gesetzt und ein Übertraining/Überlastung kann vermieden werden.

Übung	*Satz-zahl*	*Wiederholungen*	*Intensität*
Bankdrücken	3	10	80 % = 80 kg
Fliegende KH	3	12	80 % = 16 kg
Rudern horizon-tal	3	10	80 % = 40 kg
Nackenziehen	3	12	80 % = ...kg
Scott-Curl	3	12	80 % = ...kg
Armbeugen KH	3	12	80 % = ...kg

Tabelle 5 – Mikrozyklusplanung
(Quelle: eigene Darstellung)

Scannen Sie diesen QR-Code ab und sehen Sie sich das Lehrvideo zum Thema **Planung und Steuerung von rehabilitativem Training** an.

Alternativ finden Sie das Lehrvideo im *Online Campus* in der **Lerngruppe** dieses Lehrgangs.

Leseprobe

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben es geschafft.

KONTAKT

Academy of Sports GmbH

Firmensitz: Lange Äcker 2, 71522 Backnang

Telefon: 0800 5891254 (gebührenfrei)
Telefon: +49 7191 90714-30 (aus dem Ausland)
Telefax: +49 7191 90714-50

E-Mail: info@academyofsports.de
Internet: www.academyofsports.de

Social Media

Facebook

Twitter

Google+

Xing

YouTube

ACADEMY OF SPORTS
Bildung schafft Zukunft.