



Ambulantes Therapie- und Rehabilitationszentrum im Gesundheitszentrum Bahnhof Basel

Medizinisches Angebot:

- Physiotherapie
- Sportphysiotherapie
- Medizinische Trainingstherapie inkl. Trainingsabonnements
- Ergotherapie
- Logopädie
- Osteopathie
- Golf Medical Clinic

Eine gemeinschaftliche Einrichtung von:



Therapeutisches Angebot der traditionellen Chinesischen Medizin:

- Akupressur
- Akupunktur
- Chinesische Arzneimitteltherapie (Heilkräuter)
- Ernährungstherapie nach den 5 Elementen

- Moxa-Therapie
- Musiktherapie
- Schröpfen



Die Inhalte eines sportartspezifischen Trainings sind individuell und abhängig von den unterschiedlichen Anforderungen der verschiedenen Sportarten wie zum Beispiel Golf, Skifahren, Tennis, Marathon oder Ballett.

Ziel ist es, die individuelle Leistungsfähigkeit unter Einsatz von zentralen und biomechanischen Bewegungsabläufen, mit Hilfe von funktionellem Training, zu verbessern. Unter funktionellem Training versteht man die Optimierung der Leistungsfähigkeit in den Bereichen Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Liegt erst einmal ein gewisses Grundniveau an Mobilität und Stabilität vor, wird der Körper durch dreidimensionales Training perfekt auf die sportartspezifischen Bewegungsanforderungen vorbereitet. Das Ergebnis sind bessere Leistungen in den Lieblingssportarten und es dient gleichzeitig der Prophylaxe von Sport- und Alltagsverletzungen.

Nach Sportverletzungen

Als wichtiges Bindeglied zwischen dem Reha-Training und der Rückkehr ins Mannschaftstraining steht bei einer optimalen Betreuung der Sportler das sportartspezifische Reha-Training. Im Rahmen der ersten Phase der Rehabilitation eines verletzten Sportlers werden Defizite von Kraft, Koordination und Stabilität in der medizinischen Trainingstherapie aufgearbeitet. Im Anschluss gilt es den Sportler an seine Sportart und deren Belastungen wieder gezielt heranzuführen.

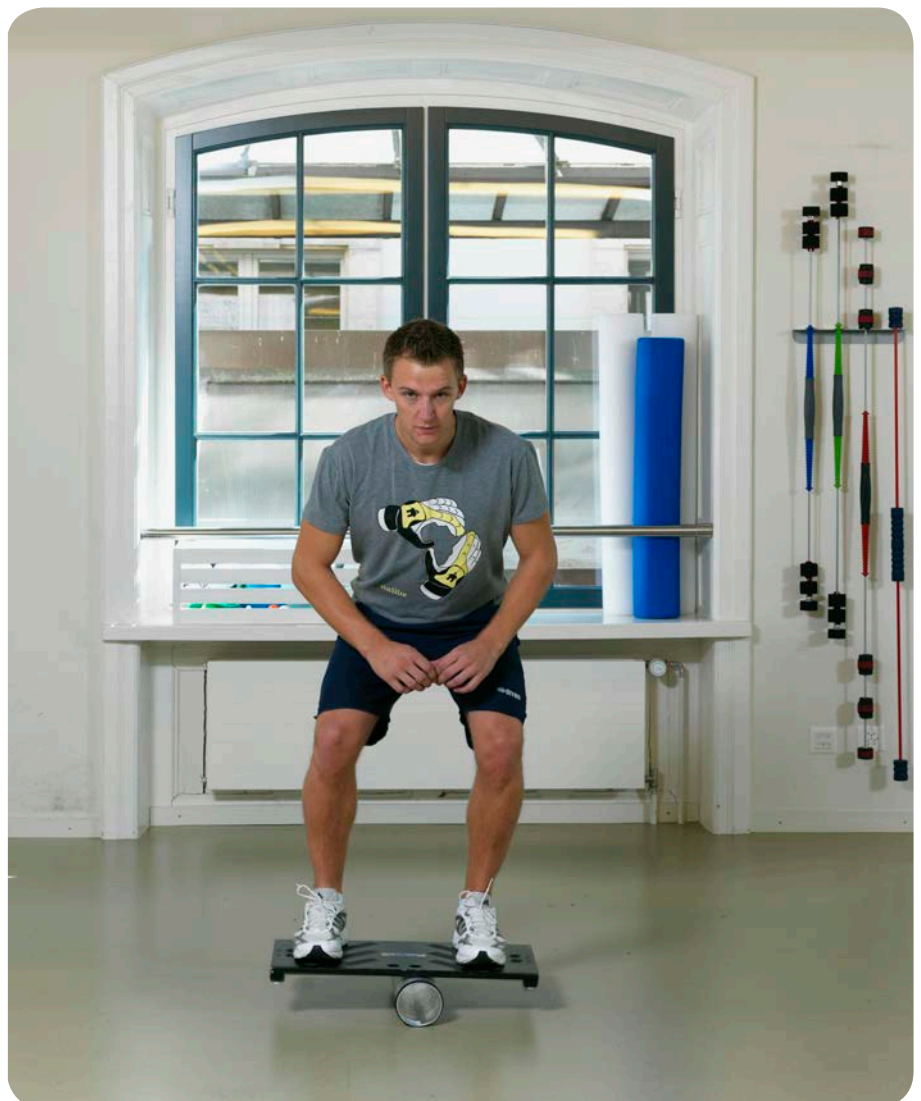
Allgemeine athletische Fähigkeiten erarbeiten

Im Rahmen dieses Trainings werden zunächst alle möglichen Bewegungsmuster der Zielsportart schrittweise ohne das Sportgerät (Fussball, Basketball, Tennisschläger) erarbeitet. Vorwärts, seitwärts, rückwärts, multi-direktional, Bewegungsabfolgen, Sprünge, Ausdauer

etc. Diese Abläufe können im Rahmen eines allgemeinen Lauf-/Sprung-ABCs oder in einfachen koordinativen, vorgegebenen Abläufen wiedererlernt werden. Hierfür bietet sich der Einsatz verschiedener Trainingshilfen (Koordinationsleiter, Hütchen, Stangen...) an, um das koordinative Training abwechslungsreich und herausfordernd zu gestalten. Der wichtigste Belastungsparameter ist die Intensität. Diese ist zu Beginn eher gering bis moderat. Es gilt die ehemals verletzten Strukturen (Bänder, Muskeln, Sehnen...) wieder an dynamische Bewegungsabläufe zu gewöhnen. Im Laufe der nächsten Einheit wird - immer vor-

ausgesetzt es zeigen sich keine strukturellen Reaktionen wie Schwellung, Schmerzen o.ä. - zunehmend die Intensität und das Bewegungstempo gesteigert. Die Komplexität der koordinativen Anforderung nimmt zu. Ziel ist es, dass der Sportler zum Schluss in den Übungen stabile und sichere Bewegungsabläufe zeigt, welche den unvorhersehbaren und explosiven Wettkampfsituationen ähneln.

Fortsetzung auf Seite xx →



Körperkontrolle und Koordination sind wichtig im funktionellen Training. Belastungen müssen immer der Sportart und der Leistungsfähigkeit des Kunden angepasst werden.

Sportspezifische Elemente integrieren

Neben der Steigerung der Intensität werden zunehmend auch spezifisch technische Abläufe trainiert, z.B. im Fussball passen, dribbeln, schiessen oder werfen. Gerade hier zeigen sich oftmals Anpassungsprobleme verschiedener Strukturen. So zeigt sich zum Beispiel bei Sportlern nach einer Innenband-Problematik, dass das Passen mit der Innenseite und später das Flanken mit dem Innenspann noch eine Weile geringe Schmerzen bereitet. Durch eine progressive Belastungssteigerung und damit Anpassung der Strukturen an die Belastung bzw. Bewegungsabläufe kann der Sportler die genannten Techniken nach einiger Zeit schmerzfrei ausführen. Hier wird die Bedeutung eines systematischen Aufbautrainings deutlich sichtbar. Bei einem di-

rekten Einstieg ins Mannschaftstraining wäre diese dosierte Belastungssteigerung nur schwer möglich. Die Gefahr besteht zum einen, dass es als Schutzmechanismus zu unerkannten Fehlbelastungen kommt und diese zu falschen und ineffizienten Bewegungsbildern führen. Zum anderen kann es sein, dass der Sportler ständig mit kleineren Beschwerden weiterspielt und damit das Risiko einer erneuten Verletzung enorm steigt.

Leistungstest als Indikator der Wettkampffähigkeit

In der Schlussphase des sportartspezifischen Reha-Trainings werden Leistungstests durchgeführt. Das subjektive Empfinden des Sportlers ist nicht das Alleinstellungsmerkmal zur Beschreibung des Leistungsstandes. Es werden objektive Daten zum grössten

Teil aus Leistungstests hinzugezogen. Die Sprungkraft, die lineare- und multidirektionale Schnelligkeit sowie die Ausdauer können in einfachen Testbatterien erfasst werden. Es zeigen sich häufig aufschlussreiche Unterschiede zwischen der betroffenen und der gesunden Seite. Die Testergebnisse dienen dem Arzt, den Therapeuten und den Trainern den Leistungsstand und vorhandene Defizite zu erkennen, und damit die Rückkehr in den Sport besser beurteilen zu können.

Die RehaCity Basel bietet neben der Rehabilitation von Sportverletzungen auch verschiedene Programme für das sportartspezifische Training an. Interessierte können sich von unseren Experten schulen lassen, um noch mehr Spass am Sport zu gewinnen sowie sicher und gut in die neue Saison zu starten.



Jede Sportart benötigt eine spezielle Vorbereitung. Die RehaCity setzt einen einzigartigen Skitrainer ein, der die Vibration des Skis nachahmt und somit die Muskulatur und das Nervensystem stimuliert.



Belastungen müssen an die Bedürfnisse des Kunden und der Problematik angepasst werden. Sportartspezifische Bewegungsabläufe werden gezielt in das Training integriert.

Kontakt:

RehaCity Basel
Gesundheitszentrum im Bahnhof Basel SBB
Centralbahnstrasse 20
CH-4051 Basel
Tel. +41 (0)61 206 60 10
Fax +41 (0)61 206 60 19
info@rehacity.ch
www.rehacity.ch



*Ingmar Lohmann,
Geschäftsleiter RehaCity
Dipl. Physiotherapeut,
Sportphysiotherapeut und Osteopath*