

Patientenmagazin *bewegt*



Dr. Herbert Ledermüller
Arzt für Allgemeinmedizin

und das
Team der Physiotherapie
Susanne Steindl, PT
Erni Weiss-Ehrenhöfer, PT
Daniela Rasl, PT

Friedrich-Engels-Platz 10,
1200 Wien,
Tel: 01/3304143,
ordination@dr-ledermueller.at
www.-dr-ledermueller.at



Nordic Walking – ein Trend für alle Fälle!

Olympiasieger
Stephan Eberharter
sagt „wo es lang geht“

Weitere Themen

Kopfschmerzen
mit Isometrischen
Bewegungsübungen
selbst in den Griff
gebracht! (Seite 5)

Was ist eigentlich PNF?
Eine einfache Erklärung
für Patienten (Seite 8)



halten, möchte Ihnen allgemeines Wissen aus meinem Praxiseumfeld mit nach Hause geben.

Darüber hinaus ist ein Schwerpunkt des Magazins der Physiotherapie gewidmet.

Meine langjährigen MitarbeiterInnen aus der Physiotherapie werden die eine oder die andere Behandlungsmethode anwenden.

Sie es in Ruhe durch und ... wenn Sie Fragen zu einer der beschriebenen Behandlungsmethoden haben, dann sprechen Sie mich oder die Physiotherapeu-



Liebe PatientInnen!

Der Sommer geht zu Ende, bereits jetzt kommen die ersten GrippepatientInnen in meine Praxis. Das ist kaum überraschend – Sommer war auch mir eindeutig zu kalt.

Doch bevor die wirklich kalte Jahreszeit beginnt, möchte ich Sie, liebe PatientInnen, mit einem neuen Praxismagazin überraschen.

Die meisten von Ihnen kennen mich schon lange, und Sie wissen, dass es mir immer wichtig war, dass ich viel Zeit für Sie und Ihre Anliegen habe.

Doch nicht immer gelingt es, Sie umfassend über Behandlungsmethoden oder über kleine erste Hilfe-Tipps bei verschiedenen Symptomen aufzuklären.

Das Magazin bewegt, das Sie jetzt in den Händen



Mir und meinen TherapeutInnen ist es sehr wichtig, dass Sie wissen, was wir mit unserer Arbeit bei Ihnen bewirken können.

Das Magazin soll Ihre persönlichen Fragen an uns und Frau Anna Melusin, die Sie an der Rezeption betreut, nicht ersetzen, sondern wir möchten unsere Leistungen damit ein Stück weiter ausbauen.

Nehmen Sie unser Magazin mit nach Hause, lesen



tinnen an. Gern stehen wir Ihnen für ausführliche Fragen zur Verfügung.

Ihr Dr. Herbert Ledermüller und sein Team!



Spannungskopfschmerzen – wenn der Tag zur Qual wird

Fast 90% der österreichischen Bevölkerung haben im Laufe ihres Lebens mit Kopfschmerzen zu tun. Für mindestens 15% stellen Kopfschmerzen eine schwere Beeinträchtigung ihres Lebens dar. Und zu oft scheint der Griff zur Tablette der einzige Ausweg.



stock.xchange

Doch was oft nicht bekannt ist, ist, dass die Einnahme von Schmerzmitteln die Beschwerden auch verschlimmern kann. Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen können selbst zu Kopfschmerzen führen. Es ist paradox, aber es ist so.

Unter den unzähligen Arten von Kopfschmerzen zählt der Spannungskopfschmerz zu den häufigsten. Die richtige – die eigentliche – Ursache zu finden, ist oft ein langer Weg. So können die Schmerzen, wie der Name auch schon sagt, ihre Ursache in der Verspannung der

Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur haben.

Oft spüren Sie es selbst gar nicht mehr: Wie Sie die Schultern ständig hochziehen, wie Sie den Mund zusammenpressen oder mit dem Kiefer mahlen. Und dem Kopf tut das gar nicht gut. Mit gezielten Entspannungs-Übungen und mit Physiotherapie können Sie die Spannung aus den Muskeln herausnehmen und sich beruhigen.

Warum gerade ich? Warum gerade heute?

Diese Frage stellt man sich spätestens dann, wenn man zu einem Meeting mit dem Chef geht, weiß, dass die Aussendung noch nicht geschrieben ist, das Kind zu Hause bereits mit den Hausaufgaben wartet und der Schmerz im Hinterkopf dabei immer größer wird.

Ob die Ursache für den Kopfschmerz ein – körperliches oder psychisches – Trauma ist, ob stressbedingt oder doch die Folge von Altersabnutzungen,

der Schmerz bleibt.

Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz

Versuchen Sie, so viel wie möglich über den Schmerz zu erfahren. Wenn Sie wissen, um was für eine Art von Kopfschmerz es sich handelt, können Ärzte und Therapeuten zielgerichteter darauf eingehen.

Experten empfehlen ein Kopfschmerztagebuch.

Eine Unterscheidung ist u.a. nach folgenden Kriterien zu treffen:

Leide ich daran?

- ▶ sporadischer Kopfschmerz: weniger als 12 Tage pro Jahr
- ▶ häufig auftretend: zwischen 12 und 180 Tage pro Jahr
- ▶ chronischer Kopfschmerz: Mehr als 15 Tage pro Monat

Habe ich typische Merkmale eines Spannungskopfschmerzes?

- ▶ Kopfschmerzdauer zwischen 30 Minuten und 7 Tagen
- ▶ Keine Übelkeit oder Erbrechen (Appetitlosigkeit ist aber durchaus möglich)
- ▶ entweder Geräusch- oder Lichtempfindlichkeit möglich, jedoch nicht beides (beide Symptome zusammen treten verstärkt bei Migränekopfschmerz auf)

Treffen wenigstens 2 Punkte auf mich zu?

- ▶ Schmerzen auf beiden Kopfhälften
- ▶ drückende oder einengende Schmerzen, kein Pulsieren
- ▶ leichte bis mittlere Schmerzintensität
- ▶ keine Verstärkung durch körperliche Aktivitäten wie Gehen oder Treppensteigen.
- ▶ die Schmerzen kommen bereits aus dem Schlaf heraus und sind über den Tag ansteigend.

Typisch für den Spannungskopfschmerz ist, dass er auch nach sehr stressigen Situationen, als Folgeerkrankung, einsetzen kann.

Drücken Sie leicht anschwellend und wieder abschwellend die zwei Akupressurpunkte zwischen Augen- und Jochbogen. Mit dieser Methode können Sie aufkommenden Kopfschmerz in den Griff bekommen!



foto1ia

Isometrische Übungen – die sanfte Methode

Isometrische Übungen beruhen auf dem Prinzip von Anspannung und Entspannung. Es handelt sich um eine Methode der aktiven Muskelarbeit ohne Bewegungserfolg. Im Fall von Kopfschmerzen werden dabei Hals- und Nackenmuskeln trainiert.

Isometrische Spannungsübungen können sehr gut allein vom Betroffenen angewandt werden. Der Patient spannt bei diesen Übungen gegen einen gesetzten Widerstand. Dieser Widerstand kann allein oder von einem Partner gesetzt werden.

Beim Anspannen sollten Sie einatmen, beim Entspannen wieder ausatmen.

Jede der folgenden Übung sollte insgesamt drei bis fünf Mal täglich gemacht werden.

Übung für die vorderen Halsmuskeln:

Sie legen beide Hände auf die Stirn. Den Kopf neigen Sie dann leicht nach vorne und drücken ihn in die Handinnenflächen. Ihre Hände erzeugen einen Gegendruck ohne ruckartige Bewegung. Die Anspannung wird nach 15 Sekunden wieder gelöst.

Übung für die hinteren Halsmuskeln:

Legen Sie die gefalteten Hände an den Hinterkopf und drücken Sie leicht gegen den Kopf. Gleichzeitig erzeugen Sie mit dem Kopf einen Gegendruck nach hinten.

R_by_Rolf-van-Meijis_pixelio

Übung für die seitlichen Halsmuskeln:

Drehen Sie den Kopf nach links und legen sie dabei die rechte Hand an die rechte Schläfe. Dann drücken Sie den Kopf leicht gegen die Hand und langsam wieder nach vorne. Wiederholen Sie die Übung dann zur anderen Seite.

Bei dem Entspannungs-Training sollten Sie auf Folgendes achten:

- ▶ Üben Sie möglichst täglich.
- ▶ Beginnen Sie mit dem Training in einer Phase mit wenig Kopfschmerzen.
- ▶ Spannen Sie die Muskeln nicht zu stark an, damit Sie nicht zusätzliche Schmerzen erzeugen.
- ▶ Suchen Sie zu Beginn des Trainings einen ruhigen Raum zum Üben. Später können Sie die Technik überall anwenden.

Tipp

Das Kopfschmerztagebuch

In einem Kopfschmerztagebuch werden Zeitpunkt, Dauer, Position und subjektiv eingeschätzte Intensität der Kopfschmerzattacken notiert. Auch auffällige Begleiterscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen, Lichtscheue sowie Zusammenhänge mit anderen Erkrankungen und mögliche auslösende Faktoren wie Stress sollten dokumentiert werden.



Lavendels ist so vielseitig, dass man darüber ein ganzes Buch schreiben könnte. Eine Reihe von Studien an Patienten, die mit Lavendelöl behandelt wurden, zeigte sich eine deutliche Verbesserung der Stimmungslage bei gleichzeitiger Abnahme von Angstzuständen. Es sind unter anderem die Aldehyde im Lavendelöl, die beruhigend und entspannend wirken. Massagen mit Lavendelöl an den betroffenen Körperstellen können sowohl krampflösend sein als auch Verspannungen entgegen wirken.

Der Duft

Sein Duft ist rein und frisch und erzeugt Gefühle von Weite. Er hilft verbissene Gedanken loszulassen und kühlt den heißen Kopf. Der Duft wirkt über das Zentralnervensystem auf alle Funktionen, die davon beeinflusst werden – also etwa auf Gedächtnis, Stressverarbeitung, Stimmung, Schmerzverarbeitung, Schlaf sowie insgesamt auf das unwillkürliche, vegetative Nervensystem (Sympathikus, Parasympathikus) und auf das hormonelle Regulationssystem. <http://koblmueeller.youngliving.at>

Massage mit Lavendel

Beginnende Spannungskopfschmerzen können bereits mit einer Massage gelindert werden. Massieren Sie dazu Ihre Schläfen mit einigen Tropfen Lavendelöl ein.

Beruhigend und entspannen

Lavendelöl ist eines der bekanntesten ätherischen Öle mit einem stark ausgleichenden Einfluss auf das Nervensystem. Die Heilwirkung des ursprünglichen





Nordic Walking – ein Trend für alle Fälle

Vor zwei Jahren war es der große Trendsport. Auch Ex-Profis wie Stefan Eberharter „gingen am Stock“. Quer durch alle Altersschichten zog sich der Boom. Noch heute sind sich Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ärzte und Fitnesstrainer einig: Nordic Walking gehört zu den gesündesten Sportarten, die es gibt!

Wohl so mancher belächelte das „Gestöckel“. Doch war es erst einmal ausprobiert, kam er/sie auch schon auf den Geschmack, und dann wurden die Stöcke gekauft.

Vor 10 Jahren hat Nordic Walking in Österreich begonnen; mittlerweile sind es laut Aussage des Nordic Walking Verbandes ca. 1 Million Österreicher, die sich zu dem Trendsport bekennen. Nordic Walking hat sich als breite Gesundheitsbewegung etabliert. Stand am Anfang der Freizeit- und Tourismusbereich im Vordergrund, so sind es jetzt vor allem die Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Prävention. Der Ganzkörpersport wirkt vorbeugend gegen Osteoporose ebenso, wie im Rahmen des Wie-

deraufbaues nach einem Herzinfarkt. Bandscheibenvorfälle oder Knieprobleme, Migräne oder psychisch bedingte Depressionen: Walken hilft!

Schon mal ausprobiert?

Wenn man weiß, dass die Sportart, wie der Name schon vermuten lässt, aus Skandinavien stammt, wo es im Sommer als Trainingssport der Langläufer und Biathleten eingesetzt wurde, dann wird klar, dass mehr dahinter stecken muss.

Die Sportart hat es in sich. Die schwingvollen Bewegungen beanspruchen den Herz-Kreislauf und regen den Stoffwechsel an. Der Puls steigt, die Kalorien purzeln, was für viele gleich ein angenehmer Nebeneffekt ist –

überschüssige Pfunde bleiben auf der Strecke.

Bei einem Tempo von etwa sechs Kilometer pro Stunde verbrennt der Körper in dieser Zeit rund 400 Kilokalorien, bei gleich schnellem Gehen ohne Stockeinsatz sind es (nur) 280 kcal.

Wer die Stöcke fleißig schwingt, kräftigt speziell die Schulter-, Rücken- und Brustmuskulatur, Verspannungen im Nacken werden gelöst und die Beinbelastung ist wesentlich geringer und damit gelenkschonender als beim normalen Joggen.

Besonders für Menschen, die Beschwerden mit der Wirbelsäule oder den Bandscheiben haben, ist Walken ideal.

Man würde meinen: Jeder kann es, jeder braucht es, jeder sollte es tun!

Männer sind im Vormarsch

Der Ausbau der Nordic Walking-Zentren und -Parks schreitet weiterhin zügig voran. Was auch sehr wichtig ist: denn es ist unverkennbar, dass in letzter Zeit immer mehr Männer ihre Scheu gegenüber den NW-Stöcken ablegen. Trotzdem ist die Kernzielgruppe weiblich zwischen 35 und 50 Jahren. Die Männer sind jedoch rapide im Aufholen, und auch immer mehr Mädchen oder junge Frauen haben die Vorteile des NW für ihre Figur zu schätzen gelernt.

Auch ist mit der Durchführung der ersten Österreichischen NW Meisterschaft im Juni 2010 eine neue Entwicklung eingeläutet worden, und zwar in Richtung offizieller Sportart.

Vorausgesetzt die Technik stimmt!

Und da sieht es gar nicht so gut aus. Viele setzen die Stöcke zu weit vor dem Körper auf oder stoßen sich damit ab. Andere gehen wirklich „am Stock“, stützen sich also darauf.

Oder es werden Skistöcke als Walking-Stöcke verwendet, nach dem Schema: gute Ausnutzung der Stöcke ein ganzes Jahr lang. Doch da gibt es Unterschiede, die man kennen sollte. Denn bei normalen Skistöcken besteht die Gefahr der Überlastung der Handgelenke, da der Schwung und das Öffnen und Schließen der Hände ein wichtiger Bestandteil im Nordic Walking sind.

Keine Blasen an Händen oder Füßen

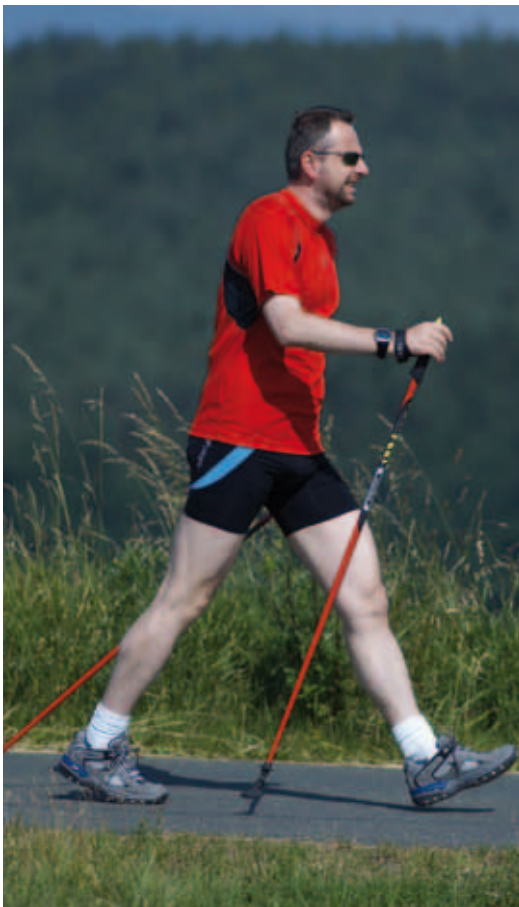
Einfach loslaufen kann man schon, nur bei diesem Tempo und einer selbst angeeigneten Technik kommt es schnell zu Blasen an Händen oder Füßen. Sobald sich diese bemerkbar machen, weiß man, etwas stimmt nicht wirklich. Sind es die falschen Schuhe oder die falsche Schritttechnik.

Immer mehr Physiotherapeuten nehmen sich dieser Sportart an. Mit Zusatzausbildungen oder aus

eigenem Interesse und aktivem Betreiben wird Ihr/e PhysiotherapeutIn ihr Fachwissen abrunden und Sie auch in diesen Dingen beraten können.

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Sie auf jeden Fall beachten sollten, um keine Blasen an Händen und Füßen zu bekommen!

- ▶ Gleich von Beginn an Spaß haben! Anfänger sollten die Technik von einem Nordic-Walking-Lehrer lernen, da es sonst zu Verspannungen und zu falschen Bewegungsabläufen kommen kann.
- ▶ Auf den Stock gestützt! Die Wahl der Stöcke ist wichtig. Fachmännische Beratung bringt oft neue Erkenntnisse.
- ▶ Die Körperformel: Körpergröße in cm $\times 0,68 >$ daraus ergibt sich die Stocklänge.
- ▶ Stöcke für den Anfänger dürfen nicht zu lang sein, sondern sollten im rechten bis leicht stumpfen Winkel im Ellenbogengelenk vor dem Körper aufgesetzt werden.
- ▶ Skistock/Nordic-Walking-Stock: Die Handschleife hat eine zusätzliche Daumenschleife für einen besseren Halt.
- ▶ Gutes Schuhwerk ist wichtig! Turn- oder Laufschuhe eignen sich besonders gut.
- ▶ Für Profis gibt es Nordic-Walking-Schuhe, die die Abrollbewegung durch eine gestärkte und gerundete Sohle fördern.
- ▶ Harter und weicher Untergrund: verwenden Sie für harten Untergrund Dämpfer aus Gummi am Ende der Stöcke, sogenannte Pads, die die Stöße abfangen.
- ▶ Ob Stadt oder Land, Park



Skilegende Stephan Eberharter als Nordic Walking Fan

Fast jedem sportbegeisterten Österreicher ist er ein Begriff: der legendäre Skirennläufer gewann 29 Weltcuprennen, wurde zweimal Olympiasieger und dreimal Weltmeister! Auch Olympiasieger sind von Nordic Walking begeistert ...



© OSV

Du warst Leistungssportler, warst also ein Leben lang mit Sport auf höchstem Niveau konfrontiert. Da stellt sich die Frage, warum du mit dem Walken begonnen hast? Ist es nicht eher eine Art „Volks-Sport“?

Ich bin immer schon gerne gewandert. Dann habe ich es einmal mit den Stöcken probiert, sehr oft davon bergauf (z.B. einen Forstweg). Für mich war es eine weitere Möglichkeit, meine Grundlagenausdauer zu verbessern. So wurde Nordic Walking für mich auch eine Trainingseinheit.

Doch du hast wieder aufgehört und betreibst jetzt Nordic Blading, warum? – War es doch zu wenig Anforderung oder zu wenig Herausforderung?

Als ich meine Karriere beendete, begann ich mit dem Langlaufsport. Es hat mich derart fasziniert, dass ich mir auch gleich eine Sommerausrüstung gekauft habe. Also landete ich beim Schirollern und bin seither dabei geblieben.

Könnte man Nordic Walkern nicht sagen: also, wenn ihr gut trainiert seid, dann kommt zur nächsten Stufe und steigt auf Nordic Blading um ...?

Nordic Blading geht schon sehr stark in Richtung Langlauf – vor allem aber das Schirollern. Man benötigt dafür schon die richtige Ausrüstung (Rollerblades, oder eben Schiroller!) Hier braucht man vor allem Koordination und Gleichgewicht. Und genügend Kraft, denn der Oberkörper und die Arme werden dabei stark belastet. Für Anfänger ist das eher schwierig.

Der große Boom des Nordic Walking ist vorbei. Trotzdem betreiben noch 1 Mio Österreicher aktiv diese Sportart. Wem würdest du sie empfehlen?

Vor allem jenen, die erst mit dem Sport beginnen. Sprich, jenen, die sich bis jetzt sehr wenig bewegt haben. Es ist ideal, denn die Belastung ist am Anfang eher niedrig.

Und zum Schluss: Was war dein schönstes Erlebnis im Rahmen einer Nordic Walking Tour?

Ich hatte einmal eine sehr aktive „Tour“. Durch einen Bach, über Baumstümpfe, durch Wälder – und das ganze abwechselnd mit leichtem Lauf dazwischen. Ständige Tempowechsel!

Vielen Dank und noch viel Spaß in den Bergen!

Bemerkenswertes

1. Dr. Erwin Gollner, Nordic Walking Experte empfiehlt ...

... ganz besonders die wunderschöne Lauf- und Walking-Arena Bad Tatzmannsdorf mit ihren Spezialbahnen und dem 410 (!) km langen Wegenetz.
www.walkingarena.at

2. Nordic Walking Kurse finden Sie unter

www.laufarena.at

3. Instruktor:innen in unmittelbarer Nähe

www.nwo.at/

4. Nordic Walking Organisation (Öster. NW Verband)

www.nwo.at

5. Tipps zu Nordic Walking:

www.nordicwalking.at



Vor dem Lauf ist eine Dehnung der Wadenmuskulatur erforderlich. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorn gebeugt

Stephan Eberharter ganz persönlich befragt

Auf was würdest du nie verzichten wollen?

Auf die Luft zum Atmen. Nein im Ernst. Ich kann auf fast alles verzichten. Ich bin kein materiel-ler Mensch.

Was wünschst du dir zu Weihnachten?

Ruhe und Gesundheit

Wen würdest du gern einmal „unter vier Augen sprechen“?

Einen Astrophysiker!

Du hast 8 Wochen Zeit und kannst an einen Ort deiner Wahl reisen.

Wohin soll es gehen und wer darf mitkommen?

Einfach ein tolles Urlaubsziel (Sardinien!). Mit dabei wären meine Freundin und mein Sohn Felix!

oder Wald: in der Natur zu gehen ist am Schönsten!

Ausrüstung und Kosten

- ▶ **Schuhe:** Geeignet sind normale Walking-, Jogging- oder leichtere Trekkingschuhe. Preis: ca. 80 Euro.
- ▶ **Nordic-Walking-Stöcke:** Preis ab 50 Euro.
- ▶ **Funktionsbekleidung:** Damit ist man vor Hitze, Kälte, Regen oder Sturm geschützt. Die Kleidung sollte atmungs-

aktiv sein, damit sich die Körperwärme nicht unter der Kleidung staut und der Schweiß schnell von der Haut abtransportiert wird.

- ▶ **Pulsuhr:** Damit lässt sich das Training kontrollieren und dem individuellen Fortschritt entsprechend gestalten (ab 35 Euro).



Was ist eigentlich PNF?

Was versteckt sich hinter dem Begriff PNF? Was ist der Unterschied zwischen Isometrischen Spannungsübungen und Übungen nach Brunkow, die der Herr Dr. erwähnt hat? Oder warum bekomme ich eine Lymphdrainage statt einer Bindegewebsmassage? Fragen, die Ihre Patienten in sich tragen und doch oft nicht zu fragen wagen – die aber wir für Sie beantworten!



© adpic

Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation (PNF) ist ein spezielles Bewegungsmuster, durch welches das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln geübt und die Muskulatur gekräftigt wird. PNF ist eine aktive Bewegungstherapie, bei der der Patient gefordert wird, seine Bewegungsabläufe mit zu steuern. Diese aktive Methode orientiert sich an der normalen motorischen Entwicklung.

Auch in den „normalen“ Bewegungsmustern – etwa Bücken, Wäsche aufhängen, Schreiben etc. – ist ein Wechselspiel von statischer und dynamischer Muskelfunktion vorhanden, nur wird es nicht wahrgenommen. Genau auf dieser „normalen“ Funktion – die im Gehirn verankert ist – baut die Therapie auf.

Die wieder zu erlernenden Bewegungsmuster verlaufen dreidimensional und diagonal unter Einbeziehung möglichst vieler Gelenke.

Die Therapeutin setzt Widerstände. Dadurch kommt es zum

sogenannten „Overflow“, einem Überfließen der Muskelspannung auf andere Muskelgruppen, die im Moment gar nicht behandelt zu werden scheinen. So kann es bei einer gezielten Behandlung z.B. des rechten Arms zu einem Überfließen der Spannung auf den Rumpf und die anderen Extremitäten kommen. Damit werden nicht nur einzelne Muskeln gekräftigt, sondern ganze Muskelketten angesprochen und Leistungsreserven des Patienten mobilisiert.

Der Patient lernt, mit Unterstützung der TherapeutIn den Bewegungsablauf Muskel für Muskel (neu) nachzuvollziehen und umzusetzen.

Zu Anfang führt die TherapeutIn die Bewegung. Die/der PhysiotherapeutIn setzt gleichzeitig auch spezifische Reize ein, um den Muskel und das Nervengewebe über einen Impuls von außen, z.B. Zug, Druck und Widerstand, zu stimulieren und die Bewegung damit zu erleichtern und wieder zu initialisieren.

Wird die Therapie in einer festgelegten Folge durchgeführt, kommt es zu den erwarteten Reaktionen im Sinne einer vermehrten Muskelkontraktion oder auch -entspannung. Das Ergebnis ist die Anbahnung, Wiedererlernung bzw. die Erleichterung der Bewegung.

Auf einen Blick

1. Krankheitsbilder, die mit PNF Bewegungstherapie behandelt werden

- ▶ Schlaganfall
- ▶ Multiple Sklerose
- ▶ Wirbelsäulenschäden, Bandscheibenprobleme
- ▶ Frakturen, Brüche

2. Behandlungsziele

- ▶ Wiedererlangung der normalen Bewegungsmuster
- ▶ Förderung der Mobilität
- ▶ Förderung der Stabilität der Gelenke
- ▶ Koordinationsverbesserung
- ▶ Steigerung von Kraft und Ausdauer der Muskulatur
- ▶ Normalisieren der Muskelspannung

Training gegen Schlaganfall-Folgen

Eine langfristig angelegte Bewegungstherapie verhilft Schlaganfall-Patienten auch Jahre später zu besserer Kontrolle der Armbewegungen – wie erst jetzt bekannt wurde!

Das haben US-Wissenschaftler in einer Studie mit 127 Teilnehmern

Wohlfinden verbesserte sich im Vergleich zur Zeit vor dem Training.

Im Gegensatz zur vorherrschenden Meinung können somit auch lange nach einem Schlaganfall die Bewegungsfunktionen noch spürbar verbessert werden, berichten die Forscher um Albert Lo von der Brown University in Providence.

ddp/wissenschaft.de

Thomas Neuenschwander



© Muskelforschung

leitet werden können. Die Folgen sind ein zunehmender Verlust an Muskelmasse, Muskelkraft und -spannung mit daraus resultierender Lähmung.

Je nach individueller Ausprägung der Erkrankung kommt es zu einem Stopp der Bewegungsentwicklung bereits im Säuglingsalter. Mit Erreichen der Pubertät ist keine selbständige Fortbewegung mehr möglich.

Der Galileo-Trainer besteht aus einer kleinen vibrierenden Plattform, die mit einem Kipp-tisch kombiniert ist. Die Kinder werden zunächst auf den Kipp-tisch gelegt und langsam, soweit es ihre Muskulatur erlaubt, auf-gerichtet. Durch Wippbewegungen an den Füßen wird ein Vibrationseffekt am ganzen Körper bewirkt: durch die schnelle Dehnung der Muskeln wird ein so genannter Dehnreflex ausgelöst, der eine Aktivierung der Muskulatur nach sich zieht.

Mag. Edda Cosentini,
Management und Kommunikation
Tel: +43650 41 77 801,
cosentini@muskelforschung.at



© stock.xchng by ivangalen

herausgefunden, die im Durchschnitt vor fünf Jahren einen Schlaganfall erlitten hatten.

Die Patienten trainierten mit menschlicher Hilfe oder mit Unterstützung eines Roboters über neun Monate Armbewegungen und erreichten damit eine deutlich höhere Kontrolle. Dies äußerte sich bei Alltagstätigkeiten, aber auch in einem generell verbesserten Wohlfinden. Die Trainierenden profitieren nach Meinung der Wissenschaftler von einer besonderen Flexibilität des Gehirns: Als Folge des Trainings werden die Aufgaben der zerstörten Nervenzellen im Gehirn von anderen Zellen übernommen. Die Probanden berichteten auch von Erleichterungen bei Aktivitäten, die unabhängig von der Armmuskulatur sind, wie etwa Wandern oder Treppesteigen. Auch das allgemeine

Eine Chance für Kinder mit Muskelatrophie!

Hoffnung für Kinder mit Spinaler Muskelatrophie (SMA) im Alter zwischen 4 und 15 Jahren gibt eine neue Studie und die sich daraus bereits jetzt ergebenden neuen Behandlungsmöglichkeiten. Die Kinder kommen zweimal pro Woche in die Muskelambulanz des G. v. Preyer'schen Kinderspitals, um dort unter ärztlicher und therapeutischer Aufsicht ihre Trainingseinheiten auf dem Galileo-Trainer zu absolvieren.

Die SMA geht mit Muskelschwund einher, der durch einen fortschreitenden Rückgang von motorischen Nervenzellen im Rückenmark entsteht. Dieser Rückgang bedeutet, dass motorische „Befehle“ vom Gehirn nicht an die Muskeln weiterge-



Knorpelnährstoffe in wirkungsoptimierter Kombination:

Biogena Gold Arthro Formula 4

Knorpelnährstoffe in 4-fach-Kombination.

Mit Hyaluronsäure (Hyal-Joint®), Chondroitin (CS-Bio-active™),
Glukosamin und nativem Kollagen sowie antioxidativem
Vitamin-Spurenelement-Komplex.

90 Kapseln € 63,90

Arthro Formula 2

Der bewährte Klassiker „Arthro Formula“ jetzt neu mit optimierter
Rezeptur. Glukosamin und Chondroitin plus Knorpelförderndem Vitamin-
Spurenelement-Komplex. Jetzt 3 Kapseln als empfohlene Wirkdosis.

90 Kapseln € 49,90



Biogena Naturprodukte GmbH & Co KG: Neutorstr. 21, A-5020 Salzburg
Infoline A (gebührenfrei): 0800 888 188, Bestellfax A (gebührenfrei): 0800 888 188-90
Infoline International: 0043-(0)662-23 11 11, Bestellfax International 0043-(0)662-23 11 11-90

Biogena Deutschland GmbH: Sägewerkstr. 3, D-83395 Freilassing
Infoline: 0049-(0)8654-771 565, Bestellfax D (gebührenfrei): 0800 22 020 11

**natural
BIOGENA**
www.biogena.at