

Medical Fitness in der Praxis

Differenzierte Trainingsplanung

Medical Fitness kann dabei helfen, vorerkrankte Kunden wieder leistungsfähig(er) zu machen und orthopädischen, muskulären, internistischen und auch neurologischen Erkrankungen vorzubeugen. In diesem Artikel erfahren Sie, wie sich ein medizinisches Fitnesstraining in der Praxis umsetzen lässt und welche einzelnen Schritte Sie dabei beachten müssen.



Foto: polilla - stockadobe.com

Herz- und Kreislauferkrankungen stehen in der westlichen Welt an erster Stelle der Todesursachen. Nach den Zahlen des Bundes-Gesundheitssurveys aus dem Jahr 2012 haben in Deutschland 7,2 Prozent der Bevölkerung eine bekannte Diabetes- und zusätzlich 2,1 Prozent eine unentdeckte Diabeteserkrankung (insgesamt 9,3 Prozent). Rund 70 Prozent aller Frauen in der Altersgruppe von 60 bis 69 Jahre sind übergewichtig bzw. adipös. Bei den Männern in dieser Altersgruppe sind es bereits 80 Prozent (Nationale Verzehrsstudie II 2008, S. 82). Fast neun von zehn Deutschen sind von ihrer Arbeit gestresst – und das teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten (BKK pronova). In Deutschland sucht jeder fünfte Patient einer allgemeinmedizinischen Praxis und jeder dritte Patient einer orthopädischen Fachpraxis seinen Arzt wegen Rückenschmerzen auf (Steffen und Krämer 1992). 80 Prozent aller Rückenschmerzen und -beschwerden sind durch eine schwache Rumpfmuskulatur (Gurry

1993, Weber 1992) oder durch muskuläre Dysbalancen verursacht.

Bei all diesen Krankheiten kann körperliches Training einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, die Beschwerden zu überwinden, was zahlreiche wissenschaftliche Studien der jüngsten Vergangenheit eindrucksvoll beweisen. Viel besser noch: Regelmäßiges Training beugt Beschwerden vor, damit es erst gar nicht erst zu Krankheiten kommt. Entscheidend jedoch ist, dass der richtige Trainingsansatz gewählt wird.

Was ist Medical Fitness?

Klassisches Fitnessstraining zielt primär auf die Faktoren Bewegung, Leistungsaufbau oder äußerliches Körperbild ab. Medical Fitness bzw. medizinisches Fitnessstraining beinhaltet einen medizinischen Ansatz zur Vorbeugung, Stabilisierung und Wiederherstellung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Dabei werden zusätzlich die Bereiche Ernährung, Motivation und Stressabbau sowie das Wiedererlangen der individuellen Belastbarkeit angestrebt.

Für wen eignet es sich?

Grundsätzlich ist medizinisches Fitnessstraining für jeden geeignet, der seine Gesundheit fördern möchte. Dazu gehören Menschen mit orthopädischen und traumatologischen Krankheiten sowie mit Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, wie z. B. Rücken- und Gelenkerkrankungen, Gelenkersatz oder Osteoporose. Auch Menschen mit muskulären Problemen – wie Verspannungen und Dysbalancen – profitieren von Medical Fitness. Außerdem gehören internistische und neurologische Krankheitsbilder wie Bluthochdruck, Metabolisches Syndrom, Adipositas, Asthma usw. zum Anwendungsbereich. Wenn man die unter dem Punkt „Gesundheitsprobleme in Deutschland“ aufgeführten Zahlen sieht, so ist die Zielgruppe riesig. Die Betreuung bedarf dabei einer verantwortungsvollen und kompetenten Trainingsplanung. Es geht darum, ein gezieltes Trainingsprogramm zu erstellen, das auf die individuellen Probleme und Einschränkungen des Kunden abzielt, sie verbessert und die Körperfunktionalität



wiederherstellt. Gesundheitsorientierte Fitness gehört seit vielen Jahren zum Angebot von Ärzten und Therapeuten, hält aber in den letzten Jahren auch immer mehr Einzug in die Fitnessbranche.

Professionelle Umsetzung

Die Durchführung eines medizinischen Fitnessstrainings für eine professionelle Gesundheitsförderung sollte im Idealfall folgendermaßen ablaufen:

■ Anamnese & Diagnostik

Zu Beginn jeder Maßnahme findet durch einen entsprechend ausgebildeten Fitnesstrainer oder Therapeuten eine ausführliche Anamnese bzw. Diagnostik statt, um die körperlichen Voraussetzungen und Einschränkungen zu ermitteln. Wurde der Kunde von einem Arzt oder einer Rehaklinik an die Sporteinrichtung überwiesen, müssen ärztliche Indikationen, Medikationen usw. berücksichtigt werden. Für die Anamnese stehen diverse wissenschaftlich fundierte Befragungsbögen sowie weiterführende Muskelfunktions- und Kraftanalysen für die orthopädisch-muskuläre Diagnostik zur Verfügung. Für die internistisch-metabolische (also den Stoffwechsel betreffende) Diagnostik sind die Sauerstoff-Atemgasmessung (Spiroergometrie) in Ruhe und bei Belastung, die Blutdruckmessung und eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) indiziert.

■ Trainingsziel

Nach der Diagnostik werden die Ziele zwischen Kunden und Trainer klar definiert und für eine differenzierte Trainingssteuerung festgelegt. Dafür spielen die individuellen physischen, psychischen und sozialen Faktoren des Trainierenden eine entscheidende Rolle.

■ Trainingsplanung

Der Trainer erstellt ein individuelles, differenziertes Trainingskonzept, das den Problematiken des Kunden gerecht wird. Konkret bedeutet „differenziert“ z. B. bei einem Kunden mit Hüftproblemen, dass die Hüfte bei Bewegungseinschränkungen mobilisiert wird, dass eine verkürzte Muskulatur mit Längentraining korrigiert und eine schwache Muskulatur funktionell gekräftigt wird. Bei internistischen und den Stoffwechsel betreffenden Problemen des Kunden muss über die Spiroergometrie die Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems überprüft werden. Den Ernährungs- und Zellstatus ermittelt die Ruhestoffwechselformung;



Jeder Trainingsplanung sollte ein klares Trainingsziel zugrunde liegen, das die individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse des Kunden berücksichtigt

er kann durch die Kombination aus Ernährungsberatung und intensitätskontrolliertem Herz-Kreislauf-Training verbessert werden. Die Atemgasmessung ist dabei außerordentlich wichtig, weil man dem Kunden die Probleme von „außen“ meist nicht ansieht. Der Trainer kann nicht erkennen, ob der Klient z. B. im Ruhestoffwechsel bereits „anaerob“ ist, im Zuckerstoffwechsel ist und eine erhöhte Laktatbildung hat. Hier muss zunächst über eine individuelle Ernährungsberatung und ein hoch aerobes Training die normale Stoffwechselfunktion wiederhergestellt werden. Hierfür ist es entscheidend, die richtigen Trainingsherzfrequenzen zu kennen und zu berücksichtigen, um den Kreislauf nicht zu überlasten. Metabolische Probleme werden im Gegensatz zu orthopädischen Problemen meist weniger beachtet, weil die Funktionseinschränkung (Arteriosklerose, Diabetes mellitus, Hypertonie) von außen nicht so leicht erkennbar sind wie z. B. ein Hüftleiden.

■ Trainingsdurchführung

Nun ist der Klient an der Reihe, das Training durchzuführen – optimalerweise mit einer regelmäßigen Trainingskontrolle durch den Trainer und zusätzlich einer digitalen Erfassung der absolvierten Einheiten. So lassen sich Zwischenziele leicht nachvollziehen.

■ Kontrolltests

Zur Kontrolle und Überprüfung der eingeleiteten Trainingsmaßnahmen erfolgen in regelmäßigen, definierten Abständen Kontrolltests. Sie dokumentieren den Verlauf und geben Rückschluss über die Fortschritte und die Leistungssteigerung des Kunden.

Fazit

Ziel des medizinischen Fitnessstrainings ist die Wiedererlangung und Erhaltung der Gesundheit, der Selbstständigkeit und der Lebensqualität bis ins hohe Alter. Wichtig für Anbieter im Medical-Fitness-Segment sind ein hohes fachliches Know-how und eine solide Ausbildung der Trainer bzw. Fitnesstherapeuten. Eine professionelle Diagnostik dient als optimale Basis für die differenzierte Trainingsplanung.

Carsten Stockinger

Literatur auf Anfrage beim Verfasser erhältlich.



Carsten Stockinger ist Dipl.-Sportwissenschaftler (Univ.) und als operativer Leiter des Stoffwechselspezialisten e-scan tätig. Infos: www.escan-test.de

Foto: zimkeych – stock.adobe.com