



Schonen ist out, Belasten ist in

Den Nackentriathlon-Entwicklern ist es gelungen ein durchdachtes Belastungstraining zu gestalten.

Das Ziel:

Eine dauerhaft belastbare Wirbelsäule im Nacken-Schulterbereich.

Verschiedene Funktionen der Wirbelsäule werden systematisch und progressiv trainiert. Den sogenannten Basics.

Diese kontinuierlich langsam steigende Belastung erzielt eine muskuläre und kollagene funktionelle Adaptation verschiedenster Strukturen und Funktionen der Wirbelsäule.

Ein individueller computergestützter Trainingsplan wird für jeden Teilnehmer erstellt.

Parameter wie z.B.: Alter, Geschlecht, Körpergewicht, Körperfettanteil, Motivation sowie Tests (Koordination, Ausdauer, Kraft etc.) werden berücksichtigt.

Der Nackentriathlon erstellt einen persönlichen Leitfaden zum Gewebetraining. Absichtlich werden auch belastende Aktivitäten geübt wie Bücken, Rotation, Neigen und Heben mit langem Hebel. Jedoch dies alles unter geschulter Aufsicht und mit wohl überlegter Belastungsdosierung und Progression.

Dies führt zu einer funktionellen Adaptation von kollagenem Gewebe und neuro-muskulärer Kontrolle.

Das Training wird in Lizenzverfahren angeboten, eine Zusatzausbildung für Physiotherapeuten ist Voraussetzung !!

Nackenbasics

Individuelle Ziele

Trainingsprogramm



Zusatzausbildung



Konzept

Nach dem Motto: „Schonen ist out, Belasten ist in“, haben die aktuellen internationalen Erkenntnisse in Bezug auf Wirbelsäulenprävention und –rehabilitation Rechnung getragen.

Die wichtigsten Merkmale des Konzepts sind:

● **Kassen (unabhängiges) Konzept**

PhysioNetzwerk hat zur Sicherung seiner Lizenznehmer ein kassen(unabhängiges) Konzept, auf Basis neuester Erkenntnisse in der Wirbelsäulenprävention, entwickelt .

Der Nackentriathlon sollte primär von den Patienten getragen werden. Auf Eigeninitiative können Patienten durchaus eine Kostenerstattung bei den Versicherungen oder Krankenkassen beantragen. Eine Teilnahme-bestätigung/ Kostenvoranschlag wird auf Wunsch ausgestellt .

● **Wirksamkeit / Dauer**

Die Wirksamkeit ist nicht unerheblich. Erstens ist es einmalig, dass eine große Zahl von Physiotherapie Praxen eine gemeinsame Linie gefunden haben. Zweitens ist das Thema Rücken-Nackenschule erschöpft.

Neue wirksame Lösungen werden gesucht.

Leistungsdiagnostik und Dokumentation sind Standard.

Konzept



Gemeinsame Linie



Merkmale

● **Selektiertes Patientenangebot**

Nicht alle Patienten sind für den Nackentriathlon geeignet. Bestimmte psychische und physische Voraussetzungen sind erforderlich, um zu einem erfolgreichen Abschluss zu kommen. Ein spezieller Eignungstest ermittelt im Vorfeld die Chancen des Patienten.

● **Motivation**

Die Dauer des Nackentriathlons ist auf ein Jahr festgelegt. Vorteil : eine wiederkehrende, fortlaufende Motivation zum Weitermachen entfällt.

● **Internetunterstützung (www.physio-netzwerk.ch)**

Eine spezielle Internetseite wird ab 01.01.2006 unsere Aktivitäten unterstützen.
Hier werden Informationen gestellt, die unseren Ablauf fachinhaltlich unterstützen.
Weiter wird ein Eignungstest zur Patientenselektion angeboten.
Diese Internetseite wird die Therapeutenmotivation ein weiteres Mal potenzieren.

Die Seite beinhaltet eine ausschließlich für Therapeuten zugängliche Seite, wo die Normalwerte von den Patienten ermittelt werden können.

Eignungstest



Computergestützte Trainingssteuerung



Faktoranalyse



Parameter

Patienten mit haltungs- und bewegungsabhängigen Beschwerden, auskurierte Bandscheibenvorfälle, Bandscheibenoperationen.

Indikation

Patienten mit belastungsunabhängigen Beschwerden, ernsten Schmerzproblemen, psycho-sozial bedingten Nacken- und Rückenbeschwerden, mangelnder Motivation und mangelnden Kommunikationsmöglichkeiten.

Kontra-Indikationen

Auswahl erfolgt über eine Indikationsbeschreibung für Ärzte und ein praxisinternes Testverfahren.

Selektion

Das Training erfolgt 1x pro Woche in der Praxis, in der Nackentriathlon „Sprechstunde“. Der Ablauf wird individuell bestimmt, richtet sich jedoch nach dem Nackentriathlonkonzept.

Training

Zusätzlich bekommt der Teilnehmer ergänzende Übungen vom Therapeuten aufgelistet und beschrieben. So wird ein Hausübungsprogramm erstellt.

Mittels „Username“ und Passwort bekommt der Therapeut Zugang zu der PhysioConceptsdatenbank. Nach Eingabe der Patientenparameter bekommt der Therapeut einen Leitfaden der Belastungskurve während des Triathlons. Diese Belastungskurve ist abhängig von:

Datenbank

- Alter
- Geschlecht
- Konstitution
- Trainingszustand
- Motivation
- Körpergewicht

Die Belastungskurven werden für funktionelle Übungen im Alltag ermittelt - den sogenannten „Nackenbasics“.



Voraussetzung

● Fachliche Voraussetzung

Physiotherapeuten / Absolvieren der Fortbildung PhysioNetzwerk "PhysioConcepts".

● Sachliche Voraussetzung

Diese entspricht den Richtlinien des PhysioNetzwerks:

2 Langhantel Sets

- ein privater oder geschäftlicher Internet Anschluss
- Eine PBU (Pressure Biofeedback Unit)
- Eine OBU (Optic biofeedback Unit)
- Trainingsraum von mindestens 25 m²
- Doppelseilzügen



● Lizenzbedingungen

Der Nackentriathlon ist ein Teil der PhysioNetzwerk PhysioConcepts Produktreihe.

Er darf nur durch Personen und Institutionen mit einer Nackentriathlon Lizenz verwendet werden.



Adaptative Kapazität

● Gewebetraing

Grundsätzlich besteht ein Unterschied zwischen dem Training von Sportlern oder Inaktiven und Verletzten.

Für Inaktive sollte ein anderer Aufbau gewählt werden. Gewebetraing unterscheidet sich vom Muskeltraing.

Die Belastbarkeit von bradytrophem Gewebe, wie Sehnen und Knorpel bei Inaktiven und Verletzten, entwickelt sich viel langsamer als die Zunahme der Kraft.

Eine Kraftzunahme von 200-300% konnte innerhalb eines Trainings von 3 Monaten wissenschaftlich nachgewiesen werden. In dieser Zeit kann das passive Gewebe nur einen Bruchteil dieses Wertes an Belastbarkeit zunehmen.

Das ist auch der Grund, warum es in vielen Fitness Zentren, aber auch Einrichtungen mit MTT zu Begleitverletzungen kommt.

Die Zahl der Begleitverletzungen wird auf 70% geschätzt.

Gewebetraing verlangt Rücksichtnahme der adaptativen Kapazität. Der Aufbau ist also komplett anders, als die herkömmlichen Trainingsmethoden.

Es richtet sich nicht nach der Muskulatur, sondern nach der Anpassungsfähigkeit der passiven Strukturen

Dieses wird den Therapeuten in der „PhysioConcepts“ Fortbildung vermittelt.

Die Nackentriathlondatenbank stellt die optimale Trainingssteuerung zur Verfügung.



Trainingssteuerung

Übungen	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52
(Nordic) Walking	-/-	38 00	42 00	46 00	50 00	55 00	59 00	63 00	67 00	72 00	76 00	80 00	84 00
		Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps	Steps
Rumpf Vorwärtsheben (frei)	-/-	-/-	-/-	1 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	6 kg
Arm Drücken (frei)	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7 kg	8 kg	9 kg	9 kg	11 kg	12 kg	13 kg	14 kg	16 kg
Nacken Zugerät Flexion	-/-	-/-	-/-	1 kg	1 kg	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
Rumpf Sägen (frei)	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	6 kg	7 kg
Nacken Zugerät Extension	-/-	-/-	-/-	2 kg	2 kg	3 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7 kg	8 kg	9 kg
Rumpf T-Rowing	5 kg	6 kg	7 kg	7 kg	8 kg	9 kg	10 kg	11 kg	13 kg	14 kg	16 kg	17 kg	19 kg
Schulter Heben (frei)	3 kg	3 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	6 kg	7 kg	8 kg	9 kg	10 kg	11 kg	12 kg
Arm Waage Stützen	-/-	-/-	-/-	3 kg	5 kg	6 kg	8 kg	9 kg	11 kg	12 kg	14 kg	16 kg	17 kg
Nacken Zugerät Lateroflexion	-/-	-/-	-/-	1 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg
OBU 30 cm auf 5 Meter	-/-	9 0	10 0	10 0	11 0	12 0	13 0	14 0	15 0	16 0	17 0	18 0	19 0

Trainingsdaten

HWS -> Nackentriathlon
Nackentriathlon

Datum: 25.05.2006

Hans Müller

Praxis für Physiotherapie Jan Wolters
 Lange Str. 34
 27749 Delmenhorst
 Telefon: 04221 - 16311
 Telefax: 04221 - 120516

