

Vorwort

Da wir in unseren Kursen schon über viele Jahre ein Übungsskript angeboten haben und dieses sehr gut angenommen wurde, entstand die Idee, dieses Buch zu verwirklichen.

Es gibt bereits zahlreiche Bücher über physiologische Zusammenhänge, Anatomie, Pathologie oder ganze Therapiekonzepte. Wir merkten aber, dass es vielen Therapeuten schwer fiel, das theoretische Wissen in die Praxis zu übertragen. Entscheidend ist dabei das praktische Wissen um den Belastungsreiz, den wir durch eine Übung bei Patienten hervorrufen. Dieser muss an die Pathologie und die physiologischen Vorgänge im Körper angepasst sein. Dann wird das Training und das Üben effektiv.

Genau hier soll dieses Buch ansetzen. Die dargestellten Übungen versuchen, einen Alltagsreiz zu setzen, um somit die Funktion der unterschiedlichen Muskelfasern und der kollagenen Bindegewebsstrukturen, das faszinierende System der Sensorik oder auch die fraktale Struktur der Faszien zu trainieren.

Auch wenn einige der dargestellten Übungen zunächst schwierig erscheinen, sind sie doch ein lohnendes Therapieziel. Ob der Patient dieses Ziel erreichen wird, zeigt sich im Verlauf der Therapie. Zudem bietet der Alltag oft weitaus höhere Belastungsreize als sie in der Therapie reproduziert werden können. Mit einem gezielten funktionellen und dreidimensionalen Trainingsprogramm kommt man dem Alltagsreiz schon sehr nahe und kann Alltagsfunktionen und -aktivitäten angepasst trainieren.

Sehen Sie das Buch als Ideengeber für funktionelle Übungen an Seilzügen, Therabändern, Pezzibällen, Hanteln und sensomotorischen Geräten. Mit den gezeigten Übungen werden die trainierbaren Muskeln am Seilzug selektiv in der offenen wie auch in der geschlossenen Kette angesprochen und trainiert. Auch mit dem Theraband und dem Pezziball lassen sich Muskelketten und einzelne Muskeln in Ausdauer-, Hypertrophie- oder Maximalkraftbereich kräftigen. Das Hanteltraining ist ein weiterer wertvoller Baustein in der Therapie, da es ein hochfunktionelles Training ist und die Patienten auch koordinativ fordert. Die Übungen zum sensomotorischen Training runden das Buch ab.

Mein Dank und meine Freundschaft gilt Klaus Hannken-Illjes, dem Inhaber des FobiZe Bremen, der die eigentlich treibende Feder für dieses Buch war, sowie Katrin Wiltschko und Björn Kimbel für ihren unermüdlichen Einsatz bei den Fotos. Zusätzlichen Dank an Frau Dorothee Richard als Redakteurin und Frau Eva Grünewald als Projektmanagerin. Erst durch ihre Arbeit ist dieses Buch Wirklichkeit geworden. Und zuletzt gilt mein Dank Fritz Koller vom Thieme-Verlag, für die stets sympathische und angenehme Zusammenarbeit.

Rieseby im März 2012