SPORTTHERAPIE IM MOTIV

Text: Tamara Golinski Fotos: MOTIV

Sporttherapie – was ist das eigentlich genau?

Und was ist der Unterschied zu anderen therapeutischen Maßnahmen wie Physiotherapie oder medizinisch-therapeutischem Training?

Tamara Golinski, stellvertretende Studioleiterin unseres Fitnessstudios MOTIV und Sporttherapeutin, erklärt im Interview, welchen tollen Beitrag Sporttherapie zur Gesundheit leisten kann und wie im MOTIV damit gearbeitet wird.

Was versteht man unter Sporttherapie?

In der Sporttherapie werden durch aktive Bewegungsübungen mit dem Patienten präventive oder rehabilitative Maßnahmen durchgeführt. Dadurch kann man gesundheitliche Einschränkungen bewusst vorbeugen oder z.B. nach Operationen seine Alltagstauglichkeit wiedererlangen.

Warum ist Sporttherapie wichtig?

Sie ist oft ein Bindeglied zwischen einer gesundheitlichen Einschränkung, v.a. wenn eine konkrete Behandlung wie eine OP oder auch eine Ruhigstellung notwendig war, und dem normal funktionierenden Alltag. Der Körper wird bewusst gekräftigt und stabilisiert, um die Alltagsbelastung wieder beschwerdefrei übernehmen zu können.

An wen richtet sich die Sporttherapie?

An alle, die gesundheitliche Einschränkung aus den Bereichen der Orthopädie und zum Teil Neurologie aufweisen und verbessern wollen.

Was unterscheidet die Sporttherapie von anderen Maßnahmen wie z.B. die Physiotherapie, medizinisch-therapeutisches Training (MTT) oder Reha-Maßnahmen?

Physiotherapie sind in der Regel passive Maßnahmen, bei welchen der Therapeut über z.B. manuelle Therapie den Stoffwechsel aktiviert. Sporttherapeuten lassen den Patienten selbst aktiv werden. Sowohl beim MTT als auch bei Reha-Maßnahmen werden sporttherapeutische Ansätze integriert. Im Unterschied dazu haben wir im MOTIV aber deutlich mehr Trainingsmöglichkeiten, da wir unser Fitnessequipment um wichtige Therapiegeräte ergänzt haben.

Was bietet das MOTIV im Rahmen der Sporttherapie?

Die Basis unserer sporttherapeutischen Maßnahmen ist die individuelle Trainingsplanung und Trainingsbetreuung, unter anderem auch in enger Zusammenarbeitet mit unseren Spezialisten vor Ort, wenn dies gewünscht ist (Massage, Osteopathie, Orthopädie). Dafür haben wir sowohl unser Schmerzfrei-Konzept als auch unser 360°Fitness-Programm entwickelt.

Wir werfen dabei auch einen genauen Blick auf den bisherigen Krankheitsverlauf und die bislang erfolgten Maßnahmen/Behandlungen/Therapien.

Da es unser Ziel ist, dass keine Therapiemaßnahmen mehr notwendig sind, setzen wir auf eine langfristige und v.a. kontinuierliche Betreuung. So kann nach und nach in den regulären Gesundheitssport/Fitnesssport übergegangen werden, bei dem die Leistungssteigerung und die eigene Zielsetzung wieder mehr in den Fokus rückt.

Wie ist der Ablauf eines sporttherapeutischen Programms im MOTIV und wie gestaltet sich der Übergang zum „normalen“ Fitnesstraining?

Wir halten mit dem Mitglied in einem Anamnesegespräch den aktuellen „Ist“- Zustand fest und gehen auf dieser Grundlage in einem ersten Trainingsplan gegen die größten Defizite Schritt für Schritt vor.

Wichtig ist dabei auch, dass wir uns die größten Hürden bzw. Einschränkungen des Alltages anschauen, um hier eine erste Verbesserung zu erreichen.

Im Rahmen der kontinuierlichen Betreuung sind die Folgetermine recht eng getaktet. So haben wir die Ausführung der Übungen regelmäßig im Blick, können Fortschritte festhalten und schnell Anpassungen am Plan vornehmen bzw. neue Ziele festsetzen.

Welche Zusatzkosten fallen an, um diese Leistung in Anspruch zu nehmen?

Sowohl dem Verein als auch dem MOTIV liegt die langfristige Gesundheit und Aktivität der Mitglieder am Herzen. Jeder, der Bedarf an einem sporttherapeutischen

Trainingsplan hat, soll diesen unbedingt erhalten und entsprechend durch Fachpersonal engmaschig begleitet werden.

Daher sind solche Leistungen für MOTIV-Mitglieder ohne Zusatzkosten verbunden. Als Gesundheitsstudio bieten wir zusätzlich zur initialen, fundierten Anamnese zu Mitgliedschaftsbeginn auch bedarfsgerechte, nachgelagerte Anamnesen im Beschwerdefall an. Das Relaxteam Stuttgart rundet das Leistungsangebot mit einem kostenfreien Rücken-Check (Abtasten des Rückens, um Verspannungen aufzuspüren) ab und bespricht die Ergebnisse mit dem MOTIV-Team.

Begleitet durch eine intensive Betreuung etablieren wir mit den Mitgliedern einen gesunden Lebensstil und bringen mit Gesundheitssport/Fitnesssport ausreichend Bewegung und Aktivität in den Alltag.

Oftmals entstehen die Probleme durch eine dauerhafte Fehlbelastung des Körpers im Alltag. Diese Fehlbelastung muss entweder korrigiert oder entsprechend muskulär ausgeglichen werden. Damit die Beschwerden nicht über kurz oder lang wieder entstehen, lohnt es sich, am Ball zu bleiben.

FIT FÜR DEN ALLTAG

NEUER SPORTTHERAPEUT

Seit Oktober 2021 konnte das MOTIV erfreulicherweise sein Mitarbeiterteam um einen weiteren Sporttherapeuten aufstocken. **Philipp Huttenlocher** hat seine Ausbildung zum Sport- und Gymnastiklehrer, sowie seine Zusatzausbildung zum Sporttherapeuten im September erfolgreich abgeschlossen. Philipp ist hoch motiviert, den Mitgliedern mit seiner jahrelangen Sporterfahrung und seinem hinzugewonnenen therapeutischen Fachwissen unter die Arme greifen zu können und steht den MOTIV–Mitgliedern mehrere Schichten pro Woche zur Verfügung.

ÜBUNGSVIDEO DEHNUNG

Damit jedes Mitglied von dem Fachwissen der Trainer profitieren kann, werden wir zukünftig in jedem MTV Magazin eine neue Sportübung oder ein kleines Übungsvideo für daheim mit auf den Weg geben. Damit kann sich jeder für den Alltag fit halten, auch wenn die Zeit mal etwas knapp bemessen ist.

Den Start macht heute ein kleines Dehnprogramm für Personen, welche viel Zeit in einer sitzenden Tätigkeit verbringen. Philipp zeigt euch wie das funktioniert.

QR-Code scannen und schon geht es los.

SCAN MICH

Viel Spaß dabei

wünscht das gesamte MOTIV Team