



# Arbeitsplatzmodul 1

Physiotherapie

# MBOR

- Medizinisch beruflich orientierte Rehabilitation
- Leitgedanke ist die Ausrichtung der Reha an die Anforderungen der Arbeitswelt bzw. den angestrebten Arbeitsplatz
- Therapeutische Besonderheiten:
  - 6 Arbeitsplatzmodule im Laufe des Aufenthaltes
  - EFL-Testung zu Beginn und am Ende des Aufenthaltes

# EFL

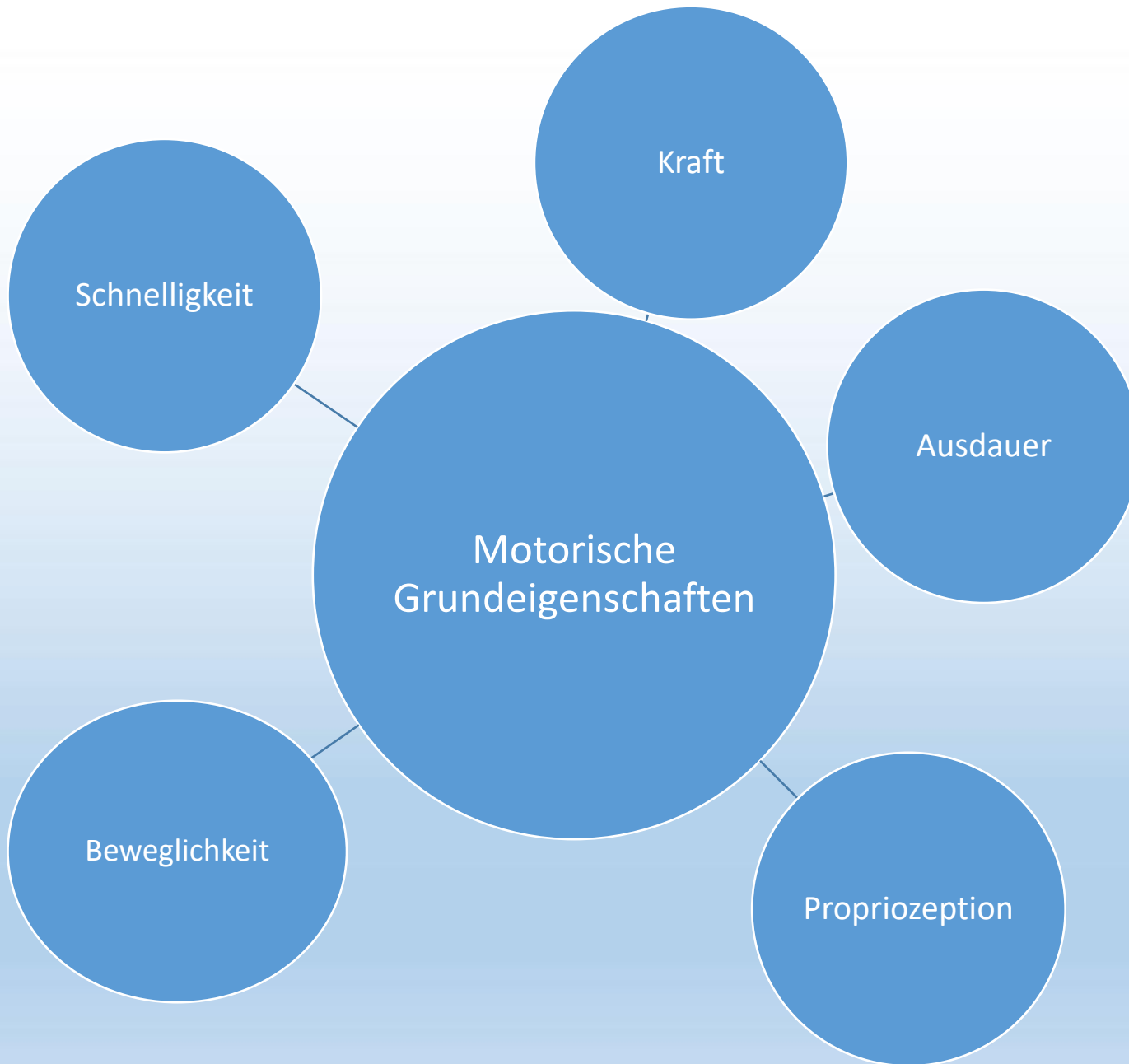
- Evaluation funktioneller Leistungsfähigkeit durch standardisierte Tests
- Tests werden individuell in Bezug auf Beschwerdebild und Arbeitsplatzbeschreibung ausgewählt
- Folgende Arbeitssimulationen bilden die Schwerpunkte:
  - Hantieren mit Kraft/ Last
  - Haltung/ Beweglichkeit
  - Fortbewegung
  - Länger andauernde Haltung
  - Handkoordination

# Arbeitsplatzmodule: Ziele

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Lernen die eigene Leistungsfähigkeit besser einschätzen zu können
- Verbesserung von Beweglichkeit und Bewegungssicherheit
- Kräftigung relevanter Muskelgruppen

# Arbeitsplatzmodule: Übersicht

1. Modul: Trainingsformen und Umsetzungsmöglichkeiten
2. Modul: Ergonomisches Arbeiten
3. Modul: Achtsamkeitstraining
4. Modul: Zirkeltraining
5. Modul: Bewegung im Alltag
6. Modul: Faszientraining



- Bilden Grundlage von Bewegungen und beschreiben körperliche Leistungsfähigkeit
- Stehen in wechselseitigen Beziehungen
- Können durch Training beeinflusst werden

# Zeit für Bewegung

**Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder die Bettkante**

- Beckenkipfung
- Becken vor und hinter die Sitzbeinhöcker bewegen



# Ausdauer

- Körperliche Belastung, bei der  $\frac{1}{6}$  bis  $\frac{1}{7}$  der gesamten Skelettmuskulatur eingesetzt wird
- Fähigkeit, die Belastung über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten zu können
- Schnelle Erholungsfähigkeit nach einer Belastung



# Ausdauer: Wirkung auf unseren Körper

- Gesamte Muskulatur und Organe werden besser durchblutet  
→ Höhere Leistungsfähigkeit
- Senkung von Ruhe- und Belastungspuls
- Stärkung des Immunsystems
- Konzentrationsfähigkeit und Erinnerungsvermögen können langfristig verbessert werden
- Zusammenspiel mit der Psyche
  - Spielt große Rolle im Bereich der Stressbewältigung

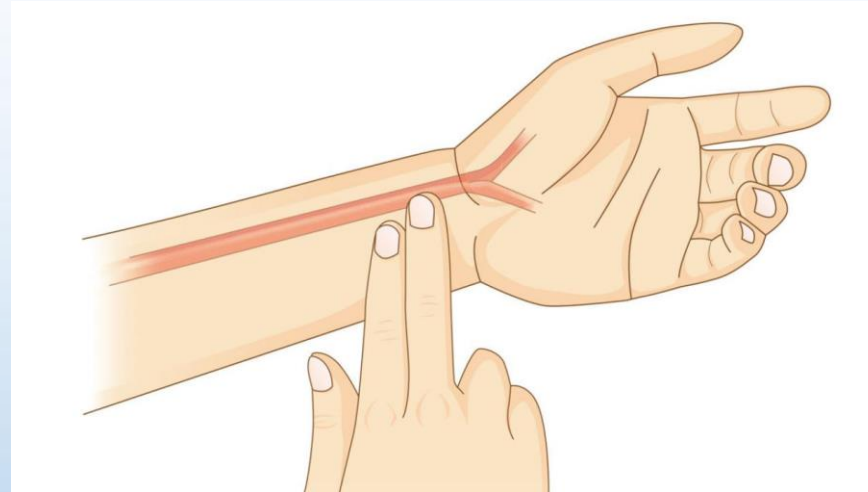
# Ausdauer

## Trainingsparameter

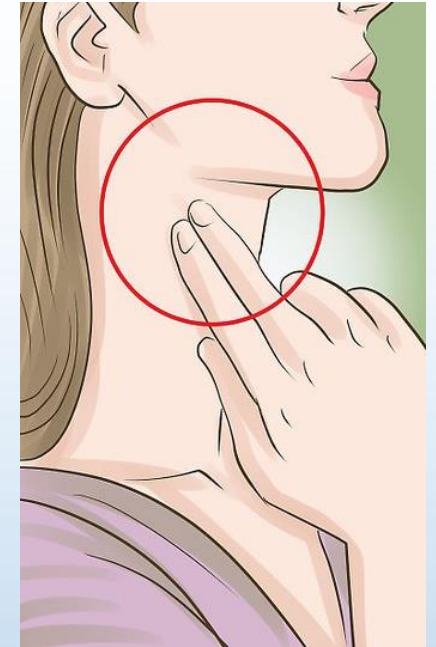
- Belastungsdauer: mind. 20 - 30 Minuten
- Belastungsumfang: mind. 2 – 3x / Woche
- Belastungsintensität: durch den Puls gesteuert
  - $180 - \text{Lebensalter} = \text{Trainingspuls}$
  - Bei kardiologischen Patienten: Belastungs-EKG

# Puls messen

- Gut messbar an Handgelenk oder Hals
- Nutzen Sie zum Messen Zeige- und Mittelfinger, nie den Daumen!
- Zählen Sie die Schläge 1 Minute oder 15 Sekunden und multiplizieren Sie den Wert mit 4
- In Ruhe: ca. 60 – 80 Schläge/Minute



Quelle: <https://herzstiftung.de/ihre-herzgesundheit/das-herz/welcher-puls-ist-normal>



Quelle: <https://de.wikihow.com/Puls-messen>

# Ausdauer: Trainingsmöglichkeiten

## Reha im Sonnenhof

- Nordic Walking
- Aquajogging
- Rudern
- Ergometer-/ Laufbandtraining
- Aerobic (z.B. in Gastro-stehend)
- Terraintraining
  - 30 Minuten
  - 60 Minuten

## Möglichkeiten Zuhause

- Fahrradfahren
- Schwimmen
- Joggen
- Wandern/ Nordic Walking/  
Terraintraining
- Skilanglauf

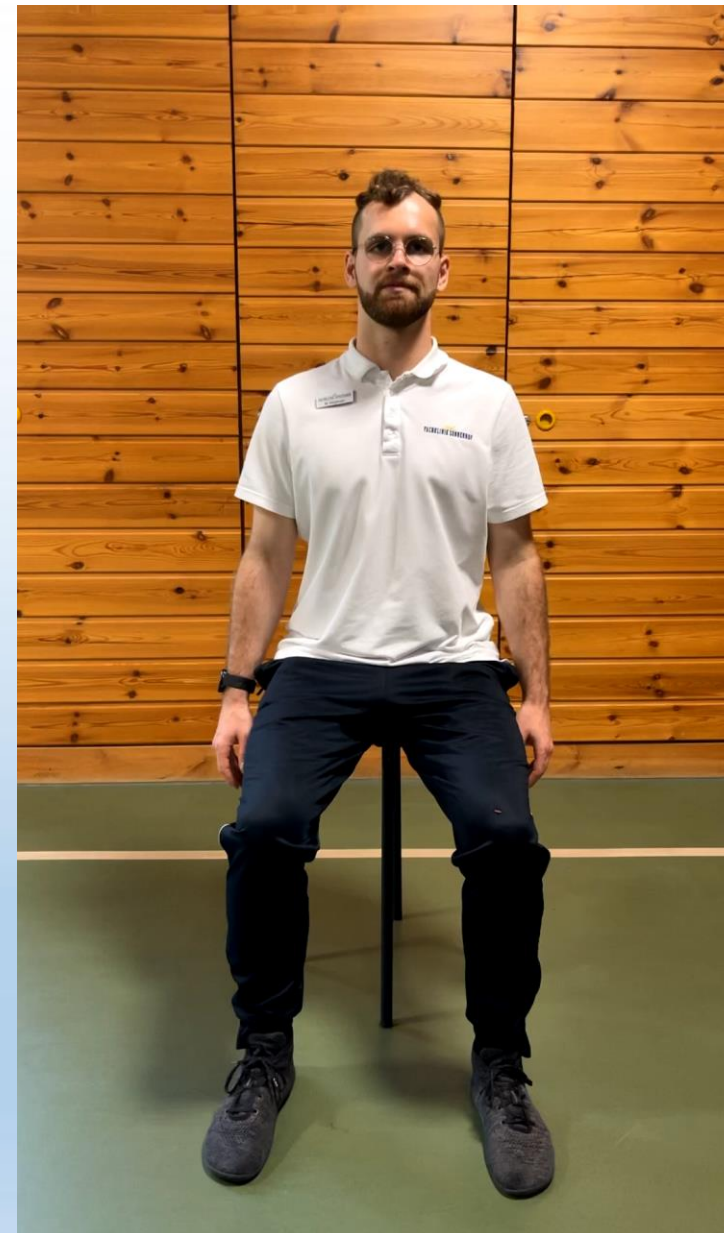
# Ausdauertraining: Was sollten Sie beachten?

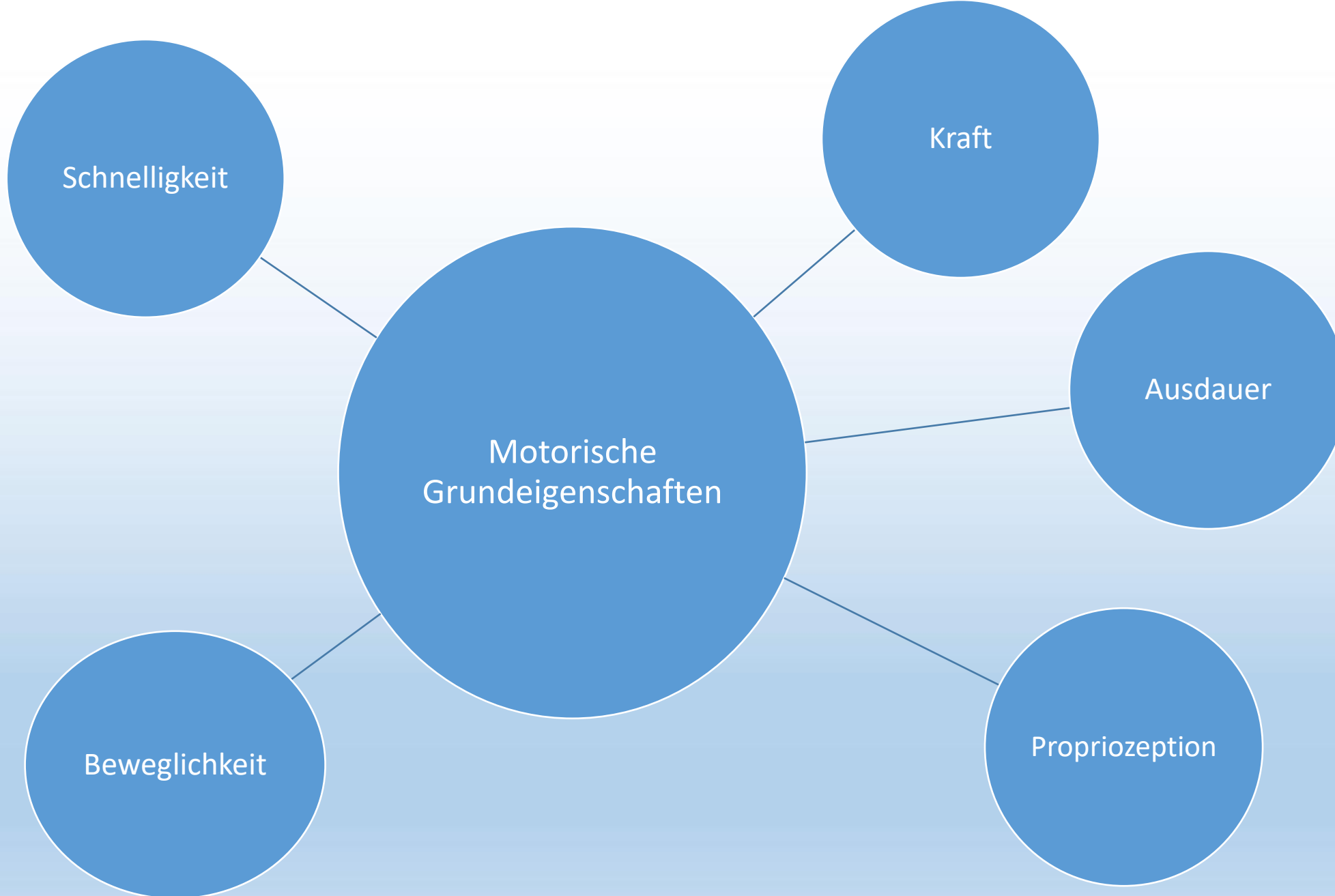
- Versuchen Sie sich besonders zu Beginn nicht zu überfordern  
→ Behalten Sie Ihren Puls im Auge
- Denken Sie an die Trainingsparameter  
→ Eine zu kurze Trainingsdauer hat keinen Effekt auf unser Herz-Kreislauf-System
- Suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht!

# Zeit für Bewegung

## Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder die Bettkante

- Daumen weit nach außen und innen drehen
- Schulterblätter ziehen zur Wirbelsäule und entfernen sich wieder





# Kraft

- Fähigkeit äußere Widerstände (Gewichte) zu überwinden, zu halten oder nachzugeben
- Gelingt durch das Zusammenspiel von Muskulatur und Nervensystem
- Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, **Kraftausdauer**



# Kraftausdauer

## Trainingsparameter

- Wiederholungen: 15 – 20
- Serien: 3
- Belastungsumfang: mind. 2x/ Woche
- Belastungsintensität: 50– 60% der maximalen Kraft  
→ Wiederholungs- und Serienzahl sollen durchgehalten werden, aber müssen die Muskulatur ermüden

# Kraft: Trainingsmöglichkeiten

## Reha im Sonnenhof

- Gerätetraining
- Hanteltraining
- Gastro und Kardio Fitness
- Therabandgymnastik
- Krafttraining UE
- Wirbelsäulengymnastik

## Möglichkeiten Zuhause

- Fitnessstudio (Geräte)
- Übungen mit eigenem Körpergewicht
- Alle Übungen mit Gewichten/Widerständen
  - Theraband
  - Hanteln
  - Gewichtsmanschetten

# Krafttraining: Was sollten Sie beachten?

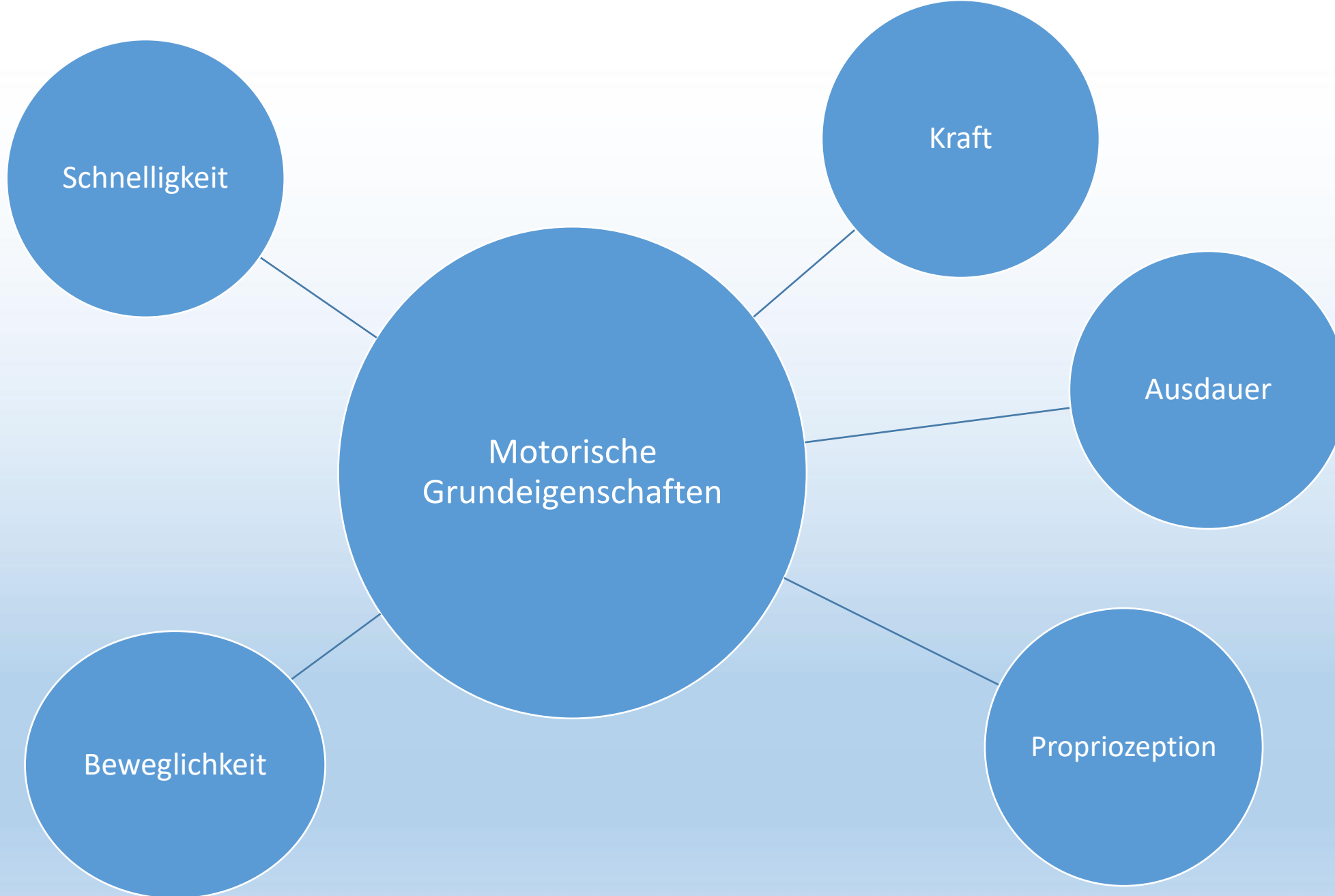
- Versuchen Sie sich besonders zu Beginn nicht zu überfordern  
→ Wählen Sie Ihre Gewichte so aus, dass Sie am Ende der Übung eine Ermüdung spüren
- Denken Sie an die Trainingsparameter
- Suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht!

# Zeit für Bewegung

**Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder die Bettkante**

- Arme nach oben halten  
→ „räkeln und strecken“





# Beweglichkeit

- Fähigkeit, Bewegungen mit großen Bewegungsamplituden durchzuführen
- Dehnfähigkeit umfasst Bewegungsweite von Muskeln, Sehnen, Bänder und Kapseln
- Gelenkigkeit umfasst Bewegungsbereich, der durch knöchernerne Strukturen/ Knorpel/ Bandscheiben gegeben ist

# Wodurch kann die Beweglichkeit eingeschränkt werden?

- Anatomisch bedingt → angeboren oder erworben
- Verletzungen/ Schonhaltungen/ Operationen  
→ Immobilisation
- Allgemeine Immobilität  
→ Anpassungen der umliegenden Strukturen (Muskulatur, Sehnen, Gelenkkapsel, Bänder)

# Beweglichkeit: Trainingsmöglichkeiten

## Reha im Sonnenhof

- Faszientraining
  - Arbeitsplatzmodul 6
- Bewegen bis zur Schmerzgrenze
  - Aktiv: alle Bewegungsübungen
  - Passiv: Bewegungs-/ Schulterschiene
- Mobilisation
  - KG, MT
- Statisches Dehnen
  - KG, Cool-Down bei der Gymnastik

## Möglichkeiten Zuhause

- Faszientraining
- Bewegen bis zur Schmerzgrenze
- Allg. Mobilisationsübungen
- Statisches Dehnen



# Beweglichkeit

## Trainingsparameter

- Trainingsdauer: „So lang wie möglich“
- Trainingsumfang: „So oft wie möglich“
- Trainingsintensität: Bis zur Schmerzgrenze

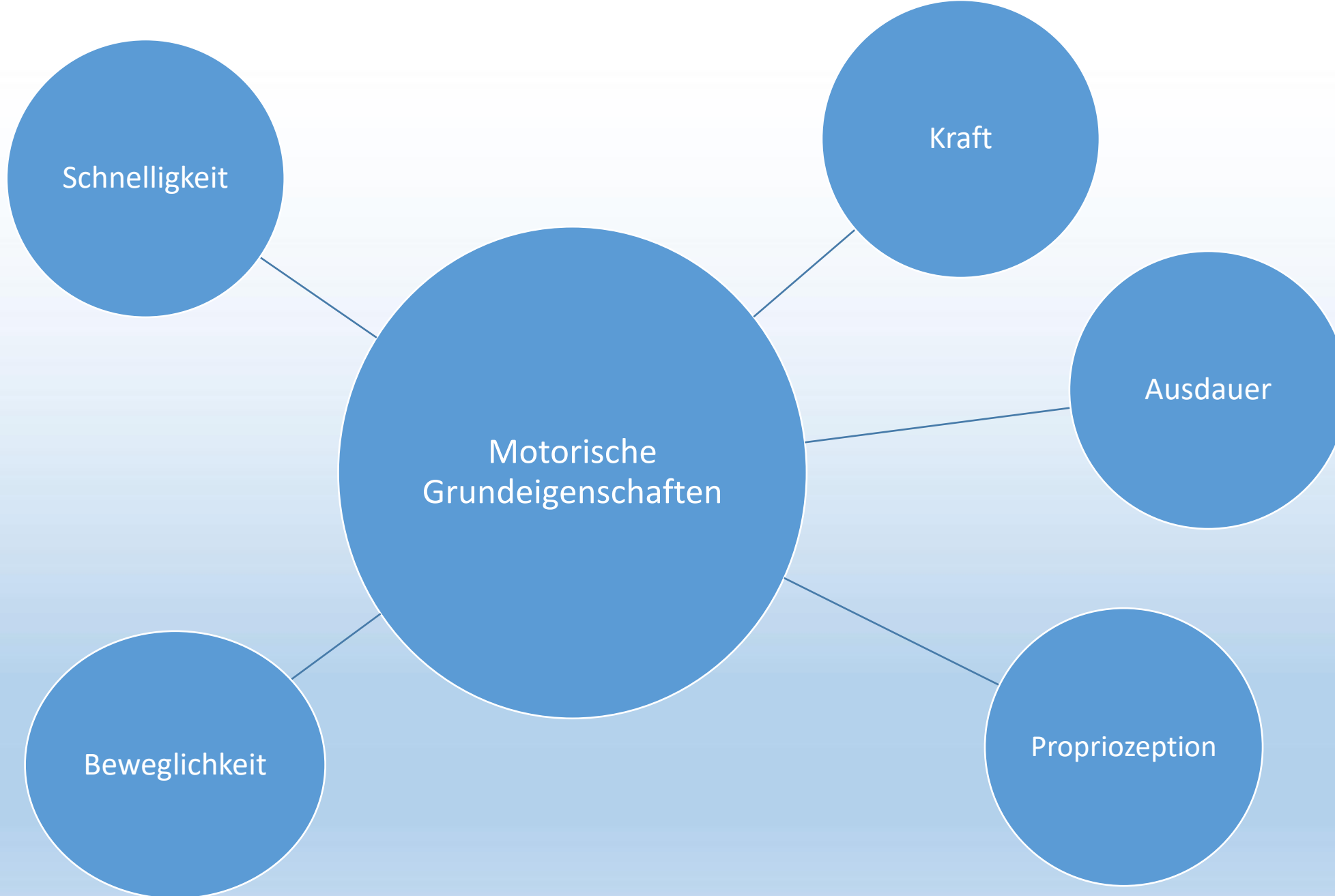
→ Anatomisch bedingte Bewegungseinschränkungen können durch die besprochenen Trainingsmethoden nicht reduziert werden

# Zeit für Bewegung

**Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder die Bettkante**

- Rücken rund machen und dann so weit wie möglich aufrichten



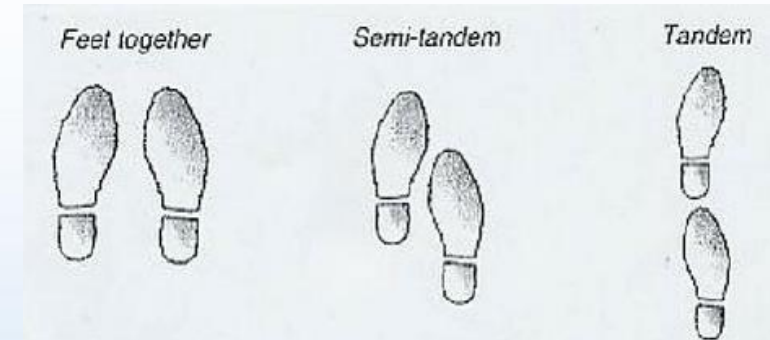


# Propriozeption

- Wird auch Tiefensensibilität genannt
- Körper informiert das Gehirn über die Position und den Aktivitätszustand von Gelenken, Muskeln, Sehnen (durch Rezeptoren)
- Eine gestörte oder reduzierte Propriozeption erhöht das Sturz- und Verletzungsrisiko

# Propriozeptives Training: Was sollten Sie beachten?

- Einbein- / Rhomberger- / Tandemstand



Quelle: [https://www.physio-pedia.com/Romberg\\_Test](https://www.physio-pedia.com/Romberg_Test)

- Instabile Unterlagen



Quelle: <https://my-airex.com/de/products/balance-pad>

- Übungen mit geschlossenen Augen



Quelle: <https://www.sport-thieme.de/Fitnessger%C3%A4te/Functional-Training/Koordinationstraining/art=2182504>

→ Je nach Schwierigkeitsgrad auch in Kombination

# Propriozeption: Trainingsmöglichkeiten

## Reha im Sonnenhof

- Gleichgewichtsgruppe
- Koordinationsgruppe
- TEP-Gruppe stehend
- Freie Übungen in der Sporttherapie, KG, Ergotherapie

## Möglichkeiten Zuhause

- Alle erlernten Übungen unter Einhaltung der vorgegebenen Parameter

Falls noch Fragen auftreten  
sprechen Sie uns bitte an!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!