

Ordinationsgemeinschaft
Dr. Marietta und Thomas Ghamarian
www.drghamarian.at
Tel.:0732/750875

Medizinische Trainingstherapie und Laktat (Milchsäure)ergometrie

Beides sind medizinische Möglichkeiten, um eine Vielzahl von Erkrankungen ohne Medikamente gezielt und effizient zu behandeln. Jedoch ist hierzu auch wie bei Medikamenten eine genaue Befunderhebung und anschließende Trainingsdosierung notwendig.

Die medizinische Trainingstherapie:

Liegt eine Erkrankung vor, wird sie zuerst schulmedizinisch abgeklärt. Am Bewegungsapparat verwendet man auch manualmedizinische Untersuchungstechniken. Anschließend wird je nach Schweregrad der Erkrankung ein gezielter Trainingsplan aufgestellt. Dieser setzt sich immer aus einem Ausdauer-, einem Dehnungs- und einem Kraftteil zusammen. Der wesentliche Unterschied zum üblichen Fitnesstraining liegt in dem genau auf das Individuum abgestimmten Training.

Hier zwei Beispiele:

- Ein Patient hat Rückenschmerzen. Es ist nun abgesehen von der genauen Ursache (z.B. Bandscheibe, Abnützung, ect.) sehr wesentlich, durch gezielte Tests herauszufinden, welche Muskeln bei dem Patienten abgeschwächt, welche verkürzt bzw. wo koordinative Störungen aufgetreten sind (z.B. Patient hebt immer aus dem Rücken, Patient hat eine Gangstörung, ect.). Mit diesen Informationen kann nun ein ganz individuelles und äußerst effektives Training erstellt werden, da man nicht nur allgemeine Übungen für Rückenschmerzen erlernt, sondern Übungen, die wirklich auf die eigenen Schwächen abzielen.
- Ein Patient hatte einen vorderen Kreuzbandriß im Knie. Gerade hier ist es wesentlich, daß man keine Übungen macht, die ausschließlich der Beugung oder der Streckung dienen, da es sonst zu Knorpelschäden kommt, sondern man muß stets Beuger und Strecker gleichzeitig anspannen und so das Gelenk sichern. Auf solche Details kann aber nur im Rahmen der Trainingstherapie eingegangen werden.

Es ist auch sehr wesentlich ob man die Übungen mit vielen oder wenigen Wiederholungen beginnt. Mit vielen Wiederholungen trainiert man die Kraftausdauer und verbessert vor allem die Durchblutung der Sehnen und

Muskeln sowie die Koordination zwischen den Muskeln, mit wenigen Wiederholungen mehr die Muskelkraft und die Koordination der einzelnen Muskelfasern eines einzigen Muskels. Dies und noch vieles mehr muß bei der medizinischen Trainingserstellung bedacht werden.

Die Trainingstherapie eignet sich besonders gut zur Behandlung von: Wirbelsäulenproblemen inklusive Bandscheibenvorfall, Gelenkschmerzen durch Arthrose (Abnützung), Bänderschwächen, Verletzungen oder Operationen am Bewegungsapparat, etc.

Die Laktatergometrie:

Wenn man eine Ausdauerleistung erbringt, muß der Körper bei verschiedenen Belastungen seine Energie aus unterschiedlichen Systemen beziehen. Bei leichter Belastung wird Energie aus Fett, bei mittlerer Belastung aus Kohlenhydraten mittels Sauerstoffverbrennung(aerob), bei starker Belastung aus Kohlenhydraten ohne Sauerstoff(anaerob) und bei sehr starker Belastung aus Kreatinphosphat gewonnen. Um nun ein Training optimal zusammenzustellen, muß ich nun wissen, wie gut der Proband trainiert ist, welche Sportart er ausübt und bei welchem Puls er aus welchem System Energie bezieht. Diese Parameter erhalte ich bei der Laktatergometrie. Weiters gibt sie mir Auskunft über das Blutdruckverhalten bei Belastung sowie über den Zustand der Herzkranzgefäße.

Nun zwei Beispiele:

- Will ich mit dem Training erreichen, daß ein Patient Gewicht abnimmt und sein Blutdruck und Puls sinkt (dadurch wird das Herz entlastet und die Herzkranzgefäße besser durchblutet) muß ich ihn überwiegend im Fettstoffwechsel trainieren lassen. Würde er im Kohlenhydratstoffwechsel trainieren, könnte er trotz des Trainings kein Fett abbauen. Den genauen Pulsbereich erhalte ich nur über die Laktatergometrie. Die vielen Formeln zur Pulsberechnung sind sehr ungenau, denn sie können dem Individuum nie gerecht werden (z.B: einer ist dick, einer dünn, einer gut trainiert, einer weniger gut,..).
- Möchte ich einen Fußballer trainieren, muß ich auf seine sportarttypische Ausdauer eingehen. Ich muß ihn sowohl im Fettstoffwechsel (lange Ausdauerleistung) als auch im Kohlenhydratstoffwechsel (Sprintstärke) trainieren lassen und zwar in einem Verhältnis, die seiner sportarttypischen Beanspruchung entspricht.

Mit Hilfe der Laktatergometrie kann man ohne Medikamente durch genaue Trainingsplanung auf eine Vielzahl von Erkrankungen positiv einwirken wie: Übergewicht, Bluthochdruck, Herzkranzgefäßerkrankung, Asthma bronchiale, manche Arthrosen (Gelenksabnützungen), Diabetes mellitus, Durchblutungsstörungen, Krampfadern ect.