

Zurück ins Leben

Personal Training nach einem Schlaganfall

Ein Schlaganfall ist ein Schicksalsschlag, der schwerwiegende Folgen haben kann. Fitnesstraining mit Schlaganfall-Patienten ist eine Herausforderung. Die Erfolge sind dann aber umso schöner!

Bei einem Schlaganfall werden bestimmte Gehirnareale nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Gehirnzellen drohen daher abzusterben. Je nachdem, wie lange der betroffene Bereich unversorgt bleibt, können Schäden behoben werden – unter anderem durch ein Training. In 80 Prozent der Fälle resultiert

der Schlaganfall aus verstopften Blutgefäßen in Verbindung mit zu hohem Blutdruck.

Das Training mit Schlaganfall-Patienten

Bevor ein Personal Training mit Schlaganfall-Patienten begonnen wird, sollte in jedem Fall mit dem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten werden. Die Übungen sollten im Training dann zwar eine Herausforderung, aber keinesfalls eine Überforderung darstellen. Wichtig ist vor allem, koordinative Elemente in das Training zu integrieren. Es sollten möglichst viele Gehirnareale angesprochen werden. Die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften und der verschiedenen Extremitäten spielt eine zentrale Rolle in der Optimierung des Ist-Zustandes. Nur auf diese Weise kann das Ziel erreicht werden.

Bei den aufgezeigten Übungen handelt es sich um Basic-Varianten, die im Laufe der Zeit gerne durch Zusatztools oder Varianten für Fortgeschrittene aufgebaut werden können.

Der Kunde erzielt somit schnelle Erfolge und wird zum Weitermachen motiviert. Die Reihenfolge der Übungen ist nicht aufeinander aufgebaut. Die Übungen sollen lediglich Möglichkeiten und Anreize für ein Training mit Schlaganfall-Patienten darstellen.



DIAGONALE ÜBERKREUZ-BEWEGUNG

Beschreibung:

- Trainer und Klient heben das Knie jeweils diagonal an
- Knie und Hände gegeneinander drücken

Warum diese Übung?

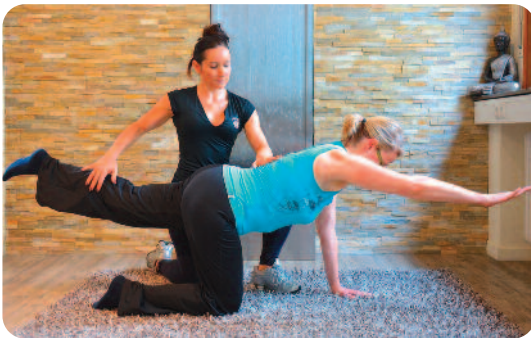
Beide Gehirnhälften werden aktiviert.



Ausgangsposition



Endposition



ÜBUNG FÜR DIE STABILITÄT IM VIERFÜSSLERSTAND

Beschreibung:

- Vierfüßlerstand einnehmen; einen Arm und ein Bein diagonal vom Körper wegstrecken
- Auf eine gerade Rückenposition achten
- Der Kopf ist in Verlängerung zur Halswirbelsäule
- Arm, Rumpf und Bein bilden eine Linie

Warum diese Übung?

Durch die Kombination von Kräftigung, Koordination, Motorik und Stabilität mit gleichzeitiger Überkreuzbewegung fordert diese Übung den Kunden.



DER EINSATZ VON BÄLLEN

Beschreibung:

- Mit den Füßen abwechselnd einen Tapp nach vorne ausführen
- Den Ball nach oben werfen und wieder auffangen

Warum diese Übung?

Bei dieser Übung geht es um Koordination, Reaktion und Augentraining mit gleichzeitiger Schulung der Handmotorik, die bei einem Schlaganfall häufig betroffen ist.



ERHÖHUNGEN

Beschreibung:

- Mit den Füßen (ganzer Fuß!) nacheinander auf die Matte oder das Stepbrett aufsteigen und den Kunden an den Händen führen

Warum diese Übung?

Die Übung schult typische Bewegungen aus dem Alltag, wie z.B. das Treppensteigen. Autonome Bewegungsmuster werden wieder erlernt. Durch eine hohe Wiederholungszahl werden die Gehirnareale wieder optimal befeuert, um die Bewegung zu automatisieren. Bei der Übung wurde bewusst eine Matte gewählt, um zum einen die Höhe so zu halten, dass die Übung längerfristig durchführbar ist, und zum anderen werden durch die Unebenheit die Sensomotorik gefördert und die Muskeln im Gelenk aktiviert.



Stephan Müller | Ernährungsberater und PT zahlreicher Olympiasieger, Weltmeister und Top-Sportler (u.a. der österreichischen Skisprungnationalmannschaft), Inhaber Glucker Kolleg, Coaching-Zentrum und PT Lounge GmbH sowie mehrfacher Buchautor, Mitglied im Vorstand des BPT e.V.
www.gluckerkolleg.de;
www.pt-lounge.com



Stephanie Lutrelli | Premium Personal Trainerin mit TÜV-Zertifizierung, Referentin und Dozentin, 15-jährige Berufserfahrung.
www.stephanie-lutrelli.de