



## Ziele der Sporttherapie

Innerhalb der Sporttherapie soll die Belastbarkeit der PatientenInnen gesteigert werden. Dies geschieht, indem die motorischen Hauptbeanspruchungsformen des Menschen trainiert werden. In den verschiedensten Gruppen werden dabei Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer verbessert. Dabei wird Ihnen in Gruppen mal funktionsorientiert, mal spielerisch und im Kontakt mit Anderen Spaß an der Bewegung vermittelt. Gleichzeitig werden individuelle Belastungsbereiche neu definiert und das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt. Dabei wird mit Zuversicht vermittelt, trotz Einschränkungen wieder mobil und handlungsfähig zu werden. All das bietet eine Hilfe zur Wiedereingliederung in Alltag, Familie, Beruf, Gesellschaft und Freizeit. In der Gruppe können Sie sich mit anderen austauschen, gemeinsam an den noch bestehenden Defiziten arbeiten und sich gegenseitig helfen und unterstützen.



## Weiterführende Informationen

Bei weiteren Fragen können Sie sich an die behandelnde Sporttherapeutin /den behandelnden Sporttherapeut wenden oder telefonisch an die Leitung unter Telefon +49 (0)611 43-6628.



**MEDIAN Klinik NRZ Wiesbaden**  
Aukammallee 39 · 65191 Wiesbaden  
Telefon +49 (0)611 43-60 · Telefax +49 (0)611 43-6352  
kontakt.nrz-wiesbaden@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)



## MEDIAN Klinik NRZ Wiesbaden Sporttherapie

Informationen für Patienten,  
Angehörige und Zuweiser

Das Leben leben

## Willkommen in der MEDIAN Klinik NRZ Wiesbaden

Fachklinik für neurologische Frührehabilitation  
und Rehabilitation, ambulante Rehabilitation

Liebe Patienten und Angehörige,

### Was bedeutet Sporttherapie?

Die Sporttherapie bedient sich der Mittel und Methoden des sportlichen Trainings im Rahmen der Prävention und Rehabilitation. Sie ist eine bewegungstherapeutische Maßnahme, die gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensiert, regeneriert, Sekundärschäden vorbeugt und gleichzeitiges gesundheitliches Verhalten fördert. (Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie – DVGS)

Mit den besten Wünschen für ihre Gesundheit  
Das Team der MEDIAN Klinik NRZ Wiesbaden



## Sporttherapeutische Möglichkeiten

Ein gesundheitsorientiertes **Krafttraining** wird sowohl als Kraftausdauertraining, als auch als muskelaufbauendes Krafttraining durchgeführt. Hierbei findet ein systematischer Trainingsaufbau mit kontinuierlicher langsam steigender Belastung statt.

In den **Wirbelsäulengymnastikgruppen** werden allgemein kräftigende, gelenkstabilisierende und dehnen- de Übungen trainiert, um rückengerechtes Verhalten bei Bewegungsübergänge zu schulen. Übungen zur Körperwahrnehmung auch aus der Pilates- Methode werden dabei angewendet. Eigentaining wird angeleitet und Freizeit-, bzw. Sportmöglichkeiten aufgezeigt.

Die **medizinische Trainingstherapie MTT** umfasst ein gerätegestütztes Training, durch das die allgemeine und spezielle Leistungsfähigkeit und Belastungsfähigkeit des Menschen gesteigert werden kann. Je nach Gerät wird die Ausdauer, die Kraft oder die Koordination, bzw. das Gleichgewicht trainiert.

Das **Posturomed** ist ein Therapie- und Trainingsgerät zur Verbesserung gestörter Gleichgewichtsmechanismen und erworbener Stabilitätsdefiziten.

Das **Koordinationstraining** fördert koordinative Fähigkeiten und umfasst die motorische Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Orientierungsfähigkeit und die Rhythmisierungsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, das Anpassungs- und das Kombinations-



vermögen, sowie Gewandtheit und Geschicklichkeit. Koordinative Fähigkeiten sind Voraussetzungen für alle Bewegungshandlungen. Den Koordinationsgruppen liegt ein Sechs-Wochen-Konzept mit wöchentlich wechselnden Schwerpunkten zu Grunde. Hier werden die (psycho-) motorische Fähigkeiten geschult und gefördert.

Beim **Hemiparetiker Koordinationstraining** werden dabei die Besonderheiten und Einschränkungen, die eine Lähmung einer Körperhälfte, einer Hemiparese, mit sich bringt berücksichtigt. Ziel ist eine Überwindung, bzw. Kompensation der Schädigung der betroffenen Körperseite, um so eine Minimierung der Behinderung zu erreichen.

Durch die positiven Effekte eines richtig dosierten **Ausdauertrainings** lassen sich für die Gesundheit wichtige Schutzfaktoren wie z. B. die Leistungsfähigkeit und die Stärkung des Herzmuskels optimieren. Wesentliche Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck und

erhöhte Blutfettwerte können durch ein Ausdauertraining minimiert werden. Darum spielt ein Training der allgemeinen Ausdauer innerhalb der Rehabilitation eine besondere Rolle.

Vor dem **Ergometertraining** wird mittels eines standardisiertem Test unter Puls- und Blutdruckkontrolle die Ausdauerleistungsfähigkeit ermittelt . Im Anschluss daran wird ein individueller Trainingsplan erstellt. Zusätzlich lässt sich beim Training auf dem Fahrradergometer die Beinmuskulatur kräftigen.

Das **(Nordic-) Walken** ist ein optimales Training des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur zur Steigerung der Ausdauer. Durch das Laufen auf unebenem Gelände dient das (Nordic-) Walken auch zur Gangschulung. Das Erlernen neuer Techniken vermittelt Selbstbewusstsein und bietet Möglichkeiten zur Freizeitaktivität.

Während des **Entspannungstrainings** mittels der **Progressive Muskelrelaxation** nach Edmund Jacobsen

werden verschiedene Muskelgruppen gezielt angespannt und entspannt. Die Methode ist gut erlernbar und nachweislich wirksam. Unterstützt wird die Entspannung durch Atemübungen und gezielten Dehnlagerungen.

## Weiterführende Informationen

### Sport nach der Reha

- Rehabilitationssport, Funktionstraining
- Fitness /Gesundheits-Studios
- Vereine
- Krankenkassen

Fragen Sie die behandelnden Sporttherapeuten zu [Sportmöglichkeiten im Anschluss der Rehabilitation.](#)

### Behindertensportverbände

Hessen: [www.hbrs.de](http://www.hbrs.de)  
Rheinland-Pfalz: [www.bsv.rip.de](http://www.bsv.rip.de)