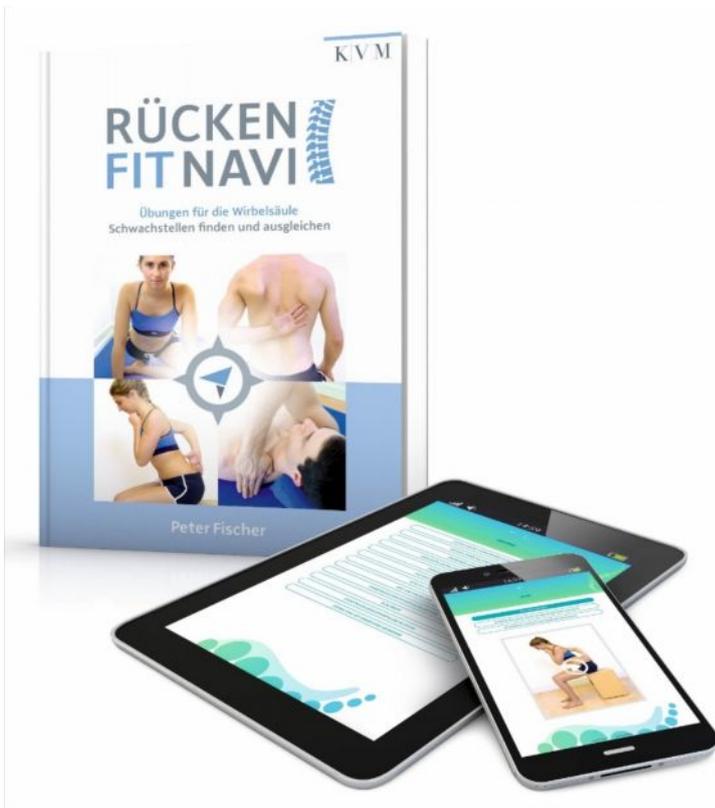


Buchvorstellung „Rücken-Fit-Navi“

Ausgefeilte Basics mit System, Navi und Video-App

Mit dem Buch „Rücken-Fit-Navi“ (siehe Abb.1) wollte ich ein einfaches und effektives Basiswerkzeug für Patienten und Physiotherapeuten schaffen. Für Physiotherapeuten zur hands off Diagnostik und Therapie. Für Patienten als Selbsthilfetool und damit sie eine professionelle Anleitung der Übungen bekommen, die ihnen ihr Therapeut mitgibt.



(Abb.1: Rücken-Fit-Navi: Buch und App. ISBN 978-3-86867-400-2)

Die Basics

Meine Beobachtung aus 33 Berufsjahren ist, dass es ein unterschätztes Potential in Gründlichkeit und Systematik gibt, die dazu führt dass die effektivsten Tests und Übungen „die Basics“ nicht konsequent angewendet werden und ein guter Teil dieser wertvollsten Tools ungenutzt verpufft. In anderen Worten: An ihre Grenzen stoßen Therapeuten oft nicht deshalb weil ihnen Neues und Kompliziertes fehlt, sondern weil die konsequente Umsetzung der Basics nicht gelingt. Zudem können komplexere Therapietechniken oft nicht wie gewünscht nachhaltig wirken solange die Basics nicht stimmen. Dies wollte ich mit dem Buch ändern.

Tests

Die Neuerung des Buches liegt weniger in seinen Übungen sondern in der Systematik und Gründlichkeit mit der sie angewendet werden. So hat jede Übung einen Test eingebaut, der einem sagt, ob und wie lange die entsprechende Übung sinnvoll ist. Dieses testbasierte Vorgehen ermöglicht ein präventives, effektives und sicheres Üben und motiviert die Patienten ungemein das Tesziel zu erreichen.

Test = Therapie = Hausaufgabe

Neu an „Rücken-Fit-Navi“ ist auch, dass Test, Therapie und Anleitung in Hausaufgaben immer in einem einzigen Schritt erfolgen. D.h. der Versuch den Test zu bestehen, ist gleichzeitig auch Übung und Hausaufgabe was enorm Zeit spart und Fehlerquellen minimiert (siehe Beispiel Abb.3).

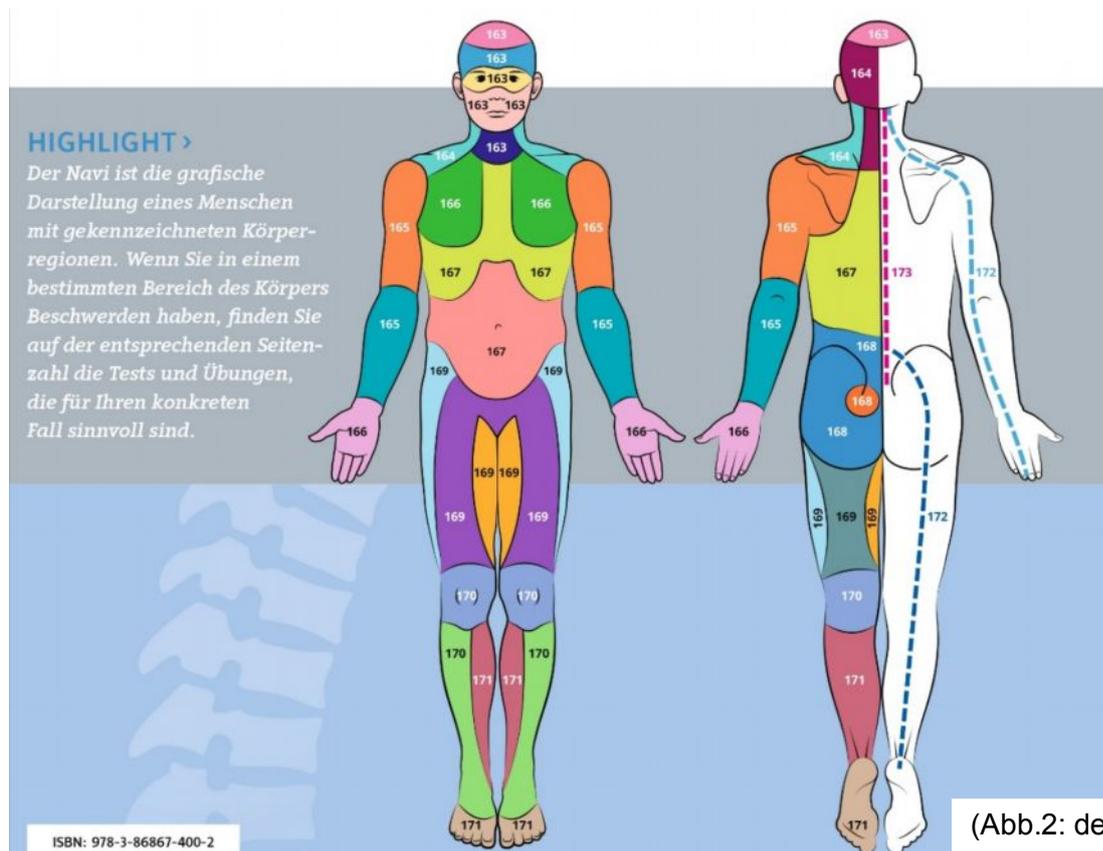
Corona geeignet

Alle Tests und Übungen können schließlich mit 2m Abstand - hands off - in der Praxis oder per Videokonferenz durchgeführt werden und sind somit Corona geeignet.

Navi

Das Buch lässt sich von vorn oder hinten lesen. Vorne beginnt es traditionell mit einem Inhaltsverzeichnis in dem die 45 Tests und Übungen nach Kapiteln Haltung, Entspannung, Bewegung, Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer ausgewählt werden können.

Auf der Rückseite hingegen, können über den Navi (siehe Abb.2), die Tests und Übungen ausgesucht werden, die für jeden einzelnen Körperbereich am wichtigsten sind.



Beispiel

Wird im Navi (siehe Abb.2) zum Beispiel den Bereich der Oberschenkelrückseite gewählt, wird an erster Stelle folgender Test der Oberschenkelrückseiten-Dehnbarkeit empfohlen. Der Test ist bestanden, wenn eine Wade den Türrahmen berührt und die andere Wade den Boden, ohne dass dabei eine Spannung wahrnehmbar ist. Wird der Test nicht bestanden, soll der User bis zur ersten Spannung gehen und warten bis sie sich löst. Wird das Testziel erreicht und die Probleme sind gelöst, ist der Fall erfolgreich abgeschlossen. Wird das Testziel erreicht und es bleiben noch Beschwerden, geht es hingegen weiter mit dem zweitwichtigsten Test für die Oberschenkelrückseite. Solange das Testziel nicht erreicht wurde, wird der Abstand der Wade zum Türrahmen und Boden gemessen und notiert. Das macht Übungsfortschritte messbar und motiviert Patienten ungemein bis zum nächsten Termin dranzubleiben um vor sich und ihrem Therapeuten gut dazustehen.



(Abb.3: Test und Übung der Oberschenkelrückseiten-Dehnbarkeit)

Ausgefeilt einfach

Ich habe mir 20 Jahre Zeit gelassen die Test und Übungen zu entwickeln. Immer wieder habe ich getestet, welche Tests und Übungen in der Praxis funktionieren und relevant sind. Auch den Wortlaut der Bewegungsaufträge an die Patientinnen, habe ich so lange modifiziert bis sie reibungslos funktionierten. Dies hilft auch dem Therapeuten der sie direkt so ablesen oder als Übung für Zuhause mitgeben kann, ohne sie erst in Patientensprache übersetzen zu müssen.

Pausenfüller

Seine Patientensprache ermöglicht, das Buch als sinnvollen Pausenfüller einzusetzen wenn der Patient zu früh gekommen ist, oder der Therapeut während der Behandlung Mal dokumentieren, ans Telefon oder auf die Toilette muss. In diesen Situationen können die Therapeuten ihren Patienten relevante Test / Übung zeigen und sie bitten diese durchzuführen bis Sie wieder verfügbar sind.

Betriebliche Gesundheitsvorsorge

„Rücken-Fit-Navi“ eignet sich nicht nur zur schnellen und nachhaltigen Hilfe in einer Einzelbehandlung. Durch seine gute und genaue verbale Anleitung sind die Tests und Übungen auch gut für Gruppen geeignet. Weil zudem ausser einfachsten Dingen wie einem Stuhl und einer Matte keine Hilfsmittel benötigt werden, ist das System auch für die betriebliche Gesundheitsvorsorge ideal. Da es in Firmen aber auch gelegentlich ein sitzendes Publikum gibt, mit dem Übungen an der Wand oder auf dem Boden nicht möglich sind, enthält das Buch zudem entsprechende Test- und Übungsalternativen, die auch ohne Wand oder Liegemöglichkeit funktionieren.

Video-App

Über einen Code im Buch lassen sich alle Tests und Übungen auch als Videos auf dem PC, Smartphone oder anderem Mobile-Device streamen.

Kurse

Der Autor und sein Team geben Kurse für PhysiotherapeutInnen. Im Kurs mit dem Titel „Wirbelsäulen-Fitness-Check“ werden die TeilnehmerInnen praktisch durch alle Tests und Übungen aus dem Buch geführt. Sie bekommen Gelegenheit zu verstehen und zu spüren, wie die Tests und Übungen wirken und wie sie für ihre Zwecke anwenden können: für sich selbst, mit einzelnen Patienten und bei der Anleitung von Übungsgruppen. Neben theoretischen Hintergründen und Differentialdiagnostik üben die Teilnehmer aneinander praktisch auch unter Praxisbedingungen die Anwendung des Checks für eine schnelle und effektive Differentialdiagnostik, Therapie, Übungsprogrammerstellung und Kommunikation mit Patient und Arzt. Der Kurs ist als ZPP-Konzept, Rückenschul-Refresher & Pilates-Refresher anerkannt.

Schlusswort

„Rücken-Fit-Navi“ ist ein Buch vom Praktiker für Praktiker. Ob ich mein Ziel eines einfachen und wirksamen Werkzeuges erreicht habe, wird sich daher nicht beim Lesen sondern in der Anwendung zeigen. Die Rückmeldungen die ich dazu bekomme sind positiv.

Viel Erfolg,

Peter Fischer

Peter Fischer

Doctor of Physical Therapy (usa.edu)

Lehrbeauftragter der medizinischen Fakultät der Universität Tübingen

PhysioAward-Winner 2015

Christophstr. 2

D72072 Tübingen

www.praxis-f.de

www.wirbelsaeulen-fitness.de

www.haltungstrainer.de

www.palpationmeter.com