

...oder die Frage: Was bringt dynamisches Stehen?

Viele unserer Patienten haben sicher schon Bekanntschaft mit dem Balancetrainer in der Krankengymnastikabteilung gemacht. Um nun allen dieses Gerät näher zu bringen, möchten wir an dieser Stelle die Besonderheit der Therapie mit dem Balancetrainer noch einmal darstellen.

Allem voran sollte gesagt sein, dass das Training vorteilhaft für alle unsere MS-Patienten ist, egal welcher Schweregrad der Erkrankung vorliegt.

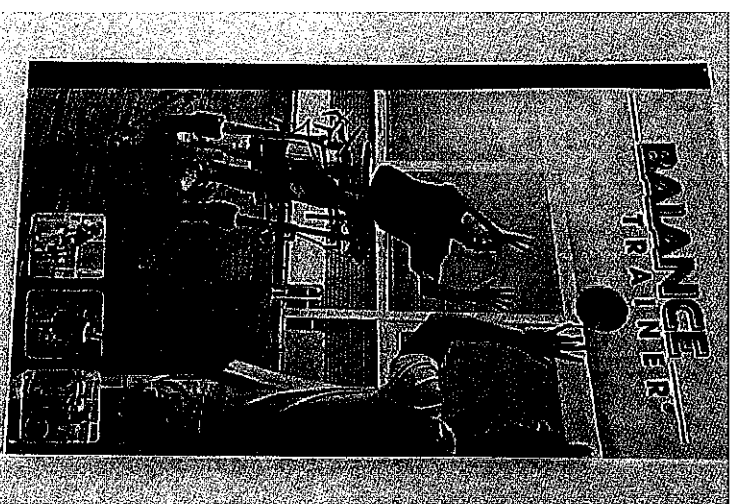
Der Balancetrainer verbindet die Vorteile des „normalen“ Stehtrainings (z.B. Kreislauftraining, Spastikreduktion, Osteoporoseprophylaxe sowie Kontraktionsprophylaxe) mit der Möglichkeit des aktiven, dynamischen Trainings. Hierzu wird der Patient in den Balancetrainer eingespannt, wodurch er in einer fallsticheren Umgebung die Gewichtsverlagerung sowie die Zentrierung üben kann. Dies bietet eine optimale Möglichkeit das Gleichgewicht zu trainieren und somit Schwindelanfälle zu reduzieren.

Über dies werden Rumpfaktivitäten wiedererlangt bzw. verbessert, die Koordination geschult und die Beinmuskulatur gekräftigt. Somit besteht ein umfassendes Ganzkörpertraining, welches sich positiv auf Gangbild und Gangsicherheit auswirkt. Durch die Erweiterung des Balancetrainers um ein Softwareprogramm bekommen die

Patienten jetzt die Möglichkeit auf dem Computerbildschirm ihre Bewegungen nach zu vollziehen (Biofeedback). Hierfür stehen verschiedene „Spiele“ wie z.B. Sammeln von Äpfeln oder Tennis zur Verfügung, die den Patienten zudem noch viel Spaß machen und die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Abschließend können wir also sagen, dass mit dieser Variante des Trainings eine neue, vielversprechende und Freude bringende Therapieform in unser Angebot aufgenommen wurde.

Ellen Ullrich, Krankengymnastik WH



Zutaten:

- 500 g Pellkartoffeln vom Vortag
- 6 Eier
- 750 g Zucker
- 500 g gem. Haselnüsse
- 100 g Zitronat feingehackt
- 100 g Orangeat feingehackt
- 450 g Mehl
- 1 Teel. Zimtpulver
- 3 Päckchen Backpulver

Außerdem:

Runde Oblaten, Schokoladenkuvertüre

Zubereitung:

Kartoffeln pellen, fein reiben und mit den übrigen Zutaten zu einem Teig verarbeiten. Den Teig auf runde Oblaten streichen und auf ein Backblech legen.

Backzeit:

ca. 20 Minuten
bei 175 Grad

Die erkalteten
Lebkuchen
mit Kuvertüre
überziehen.

Viel Spaß beim
Backen!

