

## Was ist PRT®?

PRT® steht für **Physical Rehabilitation Training** und ist eine Rehabilitationmethode mit dem Ziel, die allgemeine, funktionelle und spezifische Belastbarkeit des Patienten zu verbessern. Während dieser Rehabilitation wird der allgemeine konditionelle Bereich und die Belastbarkeit des Strukturgewebes (Bindegewebes) trainiert. Der Patient trainiert hauptsächlich mit Freihanteln (funktionelle Übungen), wobei der koordinative Aspekt im Vordergrund steht. Das Freihantel-Training ist wichtig, da es für den Patienten den (Re)intergration in Arbeitsalltag, Hobby und zur Sportart vereinfacht.

## Warum PRT®?

In der modernen Zeit der Industrialisierung, nimmt die allgemeine und spezifische Belastbarkeit immer mehr ab. Die chronischen Rückenprobleme, die trotz verbesserter Diagnosen und Behandlungsmethoden von Jahr zu Jahr stetig zunehmen sind ein typisches Beispiel. Auch bequeme Anpassungen am Arbeitsplatz schwächen den Körper. Dies klingt zunächst paradox, ist jedoch nur die logische Konsequenz. Das Organ passt sich der Funktion an. Passive Massnahmen können die Belastbarkeit nicht steigern. Damit Anpassungsvorgänge zur Verbesserung der Belastbarkeit stattfinden, müssen wir adäquate Reize setzen.

## Wie verläuft PRT®?

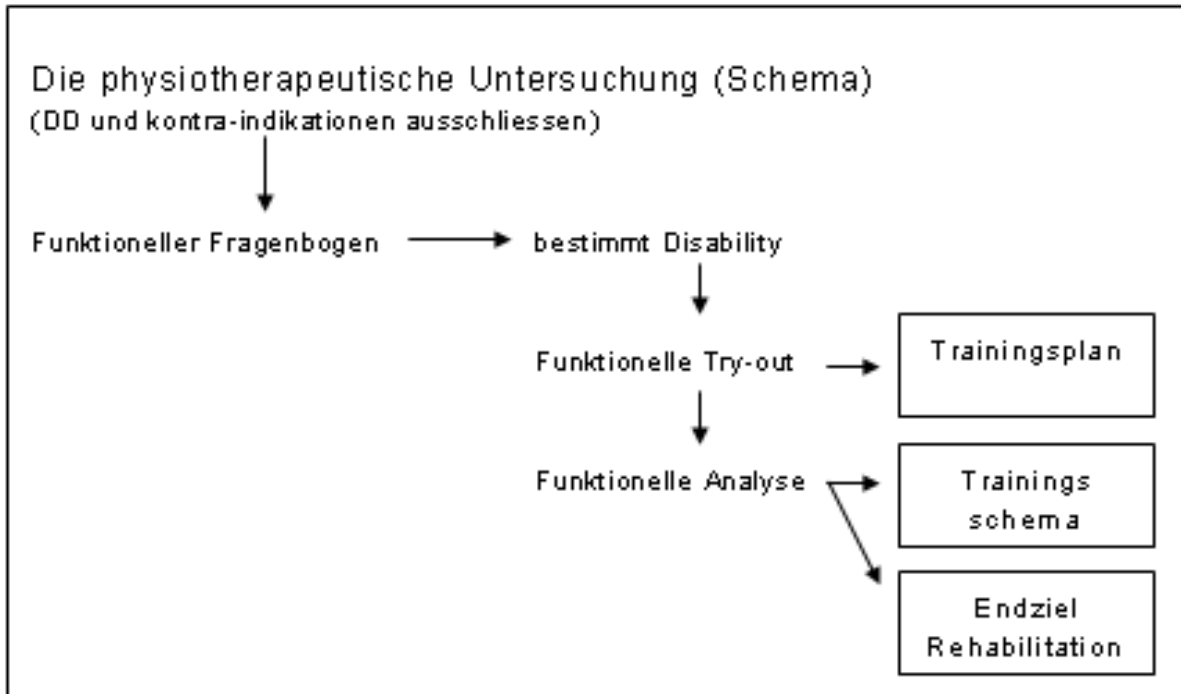
### Schritt 1

Am Anfang steht das „Try Out“, das folgendes umfasst:

- Testen von allgemeiner und spezifischer Belastbarkeit bei verschiedenen Übungsformen.
- Ausfüllen eines Fragebogens, damit sich der/die Therapeut/in ein Bild von der alltäglichen Belastbarkeit und den Problemen des Patienten machen kann.

### Schritt 2

- Zusammenstellen eines Programmes mit Übungen, welche Probleme (Schmerzen) provozieren ( → Man soll das üben, was man nicht kann!)
- Tägliches üben anhand des individuellen Programmes unter Supervision, sowie regelmässige Kontrollen ( → “Try out”; Eventuell Fragebogen erneut ausfüllen lassen und das Programm anpassen ( → hängt von der Problemstellung ab, z.Bsp. chronisch oder traumatisch)



**Spezielle PRT<sup>®</sup> Möglichkeiten:**

**Wirbelsäule, Rehabilitation und Prävention**

Diese spezielle Methode hat das Ziel, den Rücken für den Alltag, Arbeit, Sport und Hobby wieder belastbar zu machen. Dies gilt sowohl bei chronisch aspezifischen Problemen sowie bei Diskushernie oder bei akuten Rückenproblemen.

**Osteoporose, Rehabilitation und Prävention**

Osteoporose ist eines der vielen Probleme des Bewegungsapparates, die in unserer Zivilisation verstärkt auftreten. Bewegungsmangel, veränderte Ernährung und Medikamenteneinnahme sind einige Gründe dafür. Ziel der Therapie ist eine Reduzierung der Osteoporose durch regelmässige, angepasste Trainingsbelastungen und Ernährungsberatung. Das Übungsprogramm wird individuell an Alter und Trainingzustand angepasst werden.

## **Arthrose, Rehabilitation und Prävention**

Arthrose ist ein normaler physiologischer Prozess. Es besteht keine direkte Beziehung zwischen Arthrose und Schmerzen einerseits, bzw. Arthrose und schlechter Funktionalität andererseits. Durch ein gezieltes Training kann man die Schmerzen bekämpfen und die Alltagsanforderungen verbessern.

### **Über die spezifischen Vorzüge des Trainings mit Freihanteln**

#### *1) Hypertrophie = Muskelzuwachs*

Hypertrophie wird durch ein Training des laktischen Energiesystems erreicht. Ein optimales Resultat wird bei Erschöpfung erzielt, etwa durch dreifach "forced repetition". Ohne kompetente fachliche Betreuung ist Hypertrophie allerdings für Anfänger und Nicht-Sportler schwierig zu trainieren.

#### *2) Steigerung der Maximalkraft*

Dies ist speziell für Sportlerinnen und Sportler wichtig, wobei sie von der Sportart abhängt. Ein optimaler Trainingseffekt stellt sich bei einer Belastung ab ca. 80% der Maximalkraft ein.

#### *3) Steigerung der Explosivkraft*

Dieser Punkt ist speziell für Sportlerinnen und Sportler relevant, die sich in Sportarten betätigen, bei denen es auf eine schnelle Reaktion ankommt (z.B. Fussball, Eishockey, Basketball). Eine messbare Steigerung der Beschleunigungsfähigkeit wird bereits mit Belastungen von 40% der Maximalkraft und weniger erreicht.

#### *4) Einbezug spezifischer Bewegungsabläufe*

Krafttraining ist ja gerade im Sport nie Selbstzweck, sondern wird immer im Hinblick auf ein bestimmtes Ziel betrieben (z.B. Sprinten, Springen oder Werfen). Darum ist ein Bezug zur konkreten Wettkampfbewegung äusserst wichtig.

#### *5) Anpassen von Geschwindigkeit und Beschleunigung*

Ein sinnvolles Krafttraining darf die Geschwindigkeit, mit der bestimmte Übungen absolviert werden, weder behindern noch in irgendeiner Form einschränken. Bei herkömmlichen Kraftmaschinen ist dies aufgrund mangelnder Anpassungsmöglichkeiten jedoch oft der Fall.

*6) Betonung lokaler Effekte*

Schwachstellen werden durch das Training mit freien Gewichten (→ Beanspruchung ganzer Muskelketten) automatisch aufgedeckt.

*7) Koordination*

Es ist oft von optimalem Tonus und Stabilität in offenen oder geschlossenen Bewegungsketten die Rede. Die Unterstützung der Bewegungen sollte von den persönlichen propriozeptiven Fähigkeiten ausgehen und nicht vom Gerät (→ Reaktive Kontraktion).

