

Mitglieder mit gesundheitlichen Einschränkungen - Schwerpunkt Rücken

Das Elithera Rückenkonzept

Das Elithera Gesundheitszentrum wurde 1984 als eines der ersten Zentren, die Rehabilitation und Fitness inhaltlich unter einem Dach vereinte, gegründet mit heute 1.500 qm Fläche. 1999

wurde es als erstes Reha-Zentrum in Deutschland und Europa durch den TÜV auf sein Qualitätsmanagementsystem nach ISO 9001 zertifiziert. Aktuell besteht die Elithera Gruppe als Dachmarke

des Elithera Franchise Systems für qualitätsorientierte Therapiezentren an 20 Standorten in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein, Bayern und Baden-Württemberg.

Das RFZ-Rückenkonzept

Ursprünglich hatte das Studio „Powerplay“ 1.000 Mitglieder, als es vor zehn Jahren vermietet wurde. Nachdem die Mitgliederzahl gegen Null sank,

wurde es von Horst Spieß, dem vorherigen Betreiber, erneut übernommen. Seit nunmehr vier Jahren führt er das Studio in Schwaig mit einer Fläche

von 1.100 qm als Rücken Fitness Zentrum. Die wieder erlangten 1.150 Mitglieder werden von 19 Mitarbeitern individuell betreut.

Teil der Trainingsfläche im rehamed in Hameln



■ Das Elithera Rückenkonzept

Das ambulante Rehabilitationszentrum in Hameln, das 60 Vollzeit-Mitarbeiter beschäftigt, besitzt die Zulassung aller gesetzlichen Krankenversicherungen und der Deutschen Rentenversicherung. Es bietet orthopädisch-muskuläre Reha mit einem sehr breitgefächerten Portfolio in der Therapie und zusätzlich Funktionstraining als Vereinstraining. Der angegliederte Medical Fitness-Club mit 800 Mitgliedern ist auf medizinisch orientierte Dienstleistungen mit Kursen wie Pilates oder Yoga als auch Medizinischer Trainingstherapie spezialisiert und somit auf Personen ausgerichtet, die mit gesundheitlichen Einschränkungen der Zielgruppe entsprechen.

Individualisierbares Standardkonzept

Die grundsätzliche Idee hinter dem Elithera Rückentraining ist, ein Konzept umzusetzen, das auf Rückenpatienten ausgelegt ist, die keine behandlungsbedürftigen Erkrankungen, jedoch immer wieder Rückenschmerzen-Episoden haben. Das Präventionsprogramm wird nach § 20 SGB V über die Krankenkassen finanziert bzw. bezuschusst und richtet sich nach dem Curriculum der Konföderation der deutschen Rückenschulen. An erster Stelle steht ein Eingangs-Check. Mittels eines Eingangsfragebogens wird im Wesentlichen die individuelle Belastbarkeit eruiert und welche gesundheitlichen Einschränkungen bzw.

sportlichen Vorerfahrungen vorhanden sind. Zudem wird erfragt, welcher Beruf ausgeübt wird und wie der Alltag gestaltet ist. Die Bögen werden ausgewertet und den Teilnehmern die Möglichkeit eingeräumt, persönlich mit dem Kursleiter ein Gespräch über das Ergebnis zu führen. Das Feedback ist ein wichtiger Bestandteil des Konzepts, da auf dieser Basis die Kurse individuell auf die einzelnen Gruppen angepasst und einige der genannten Alltagsvarianten integriert werden können. Obwohl es sich um ein Standardkonzept handelt, werden anhand der Eingangsbögen bei jedem einzelnen Kurs die Schwerpunkte neu definiert.

Die Kursdauer beträgt acht Wochen, wobei sich die Teilnehmer in dieser Zeit einmal die Woche für 75 - 90 Minuten treffen. Inhaltlich findet ein Gruppentraining mit Gymnastik statt sowie verschiedene Einheiten im gerätegestützten Training für die großen Muskelgruppen. Der Hauptschwerpunkt liegt jedoch darin, das Thema Rückengesundheit in der Diskussion mit den Teilnehmern zu erarbeiten. Es werden hier Beispiele aus dem Alltag behandelt, Anlaufprobleme erörtert und verschiedene Beweglichkeitsübungen vorgestellt. In diesem Schulungsprogramm lernen die Teilnehmer falsche Bewegungen im Alltag zu vermeiden. Die zielorientierte Ausrichtung ist ein wichtiger Bestandteil dieses Rückenprogramms, um eine Spezifizierung zu erhalten, flexibel auf die Gruppenmitglieder eingehen zu können und um sich von einem starren Standardprogramm wegzubewegen.

Im Mittelpunkt steht die Aufklärung des Rückenpatienten

Die gesundheitliche Aufklärung des Patienten mit chronifizierten Rückenschmerzen sollte deutlich in den Vordergrund treten. Es reicht nicht aus, dem Versicherten zu sagen, er möchte bitte trainieren, er muss auch erfahren, wie sich Schmerz verhält, wie die Lösungsstrategien aussehen und wie er aktiv etwas dagegen tun kann. Der Schulungsteil ist eine wichtige Komponente, um dem Patienten die Dringlichkeit der Problematik darzustellen, die nicht immer nur mit Training zu begründen ist. Menschen mit chronifizier-



Gruppengymnastik mit Patienten des rehamed



Cybex Trazer Trainingsgerät im rehamed

ten Rückenschmerzen haben nicht selten eine lange Odyssee hinter sich. Deshalb ist es wichtig, den Kursteilnehmern Alternativen aufzuzeigen mit einer längerfristigen Wahrnehmung. Dazu hat man im Elithera Gesundheitszentrum einen Zeitstrahl erarbeitet, mit dem man dem Patienten seinen momentanen Stand und die weiterführenden Therapien erklären kann.

Gorden Erdmann, fachlicher Leiter des Elithera Zentrums rehamed Hameln: "Das ist der Schlüssel, um die Teilnehmer zu erreichen. Sicherlich wird es nicht bei jedem gelingen, aber entscheidend ist, wie man die Patienten aufklärt." Andererseits ist auch klar, dass mit acht Einheiten chronische Rückenprobleme nicht zu lösen sind, sondern allenfalls eine Verbesserung eintritt. Das Ziel dieses Präventionskurses ist daher in erster Linie, die Teilnehmer in Bewegung zu bringen, sie zu motivieren weiterzumachen, so dass der Präventionskurs als Einstieg gesehen werden kann.

Zur Bewusstmachung einer Verbesserung der Situation durch das Rücken-training und damit der Kursleiter auch weiß, was er bewirken konnte, erhalten die Teilnehmer am Ende des Kurses einen Feedbackbogen, mit dem sie den Kurs bewerten und auch mitteilen können, wie sie sich den weiteren Ablauf vorstellen. Die nochmalige Auseinandersetzung mit dem Training durch das Ausfüllen des Bogens, hilft dem Teilnehmer bei der Entscheidungsfindung einer späteren Therapie bzw. eines medizinischen Fitnesstrainings.

Interne Steuerungsmechanismen

Dazu gibt es von Elithera interne Steuerungsmechanismen, z.B. durch eine Patientenberaterin, die den Teilnehmern das gesamte Angebot des Hauses vorstellt und den einzelnen Bereichen zuweisen kann. Auch die Therapeuten erläutern den Kursteilnehmern die weiterführenden Maßnahmen sowohl mit einem therapeutischen Ansatz als auch das medizinische Fitnesstraining. Martin Prüfer, Trainingsleiter bei Elithera: "Im Schnitt entscheiden sich ca. 50 % der Teilnehmer für das Weitermachen." Beworben wird das Präventionsprogramm zum einen über die 500 Patienten, die sich pro Tag im Elithera Zentrum Hameln aufhalten, zum anderen über das Internet und die Akquise der Krankenkassen, die eine Anbieterliste an ihre Mitglieder weitergeben. Zudem werden regelmäßig Wurfblätter und Newsletter,

die alle drei Monate erscheinen, an 30.000 Haushalte in Hameln verteilt, über die unter anderem das Rücken-trainingskonzept intensiv beworben wird. In den Sommermonaten finden durchschnittlich ein bis zwei Kurse pro Woche mit ca. 10 Teilnehmern je Kurs statt, in den Wintermonaten sind es entsprechend mehr. In die Präventionskurse sind drei Mitarbeiter involviert, die als Sport- und Gymnastiklehrer, als Physiotherapeut und als Diplom-Sportwissenschaftler zusätzlich als Rückenschullehrer qualifiziert sind. Zudem finden regelmäßig interne Schulungen für die Mitarbeiter im Rahmen der hauseigenen Akademie statt. Hier wird speziell auf das Elithera Rückentrainingsprogramm eingegangen, das gesamte Konzept und die einzelnen Übungen vorgestellt.

Wer andere bewegen will, muss sich auch selbst bewegen. Die Förderung der Gesundheit der Mitarbeiter im Rahmen eines eigenen betrieblichen Gesundheitsmanagements gehört daher auch zum Selbstverständnis des Elithera Gesundheitszentrums.

Zu den Personen:

Gorden Erdmann: leitender Physiotherapeut, fachliche Leitung des Elithera Zentrums rehamed Hameln; Krankengymnastik, PNF, besonders qualifizierter Reha-Therapeut, Manual- und Sportphysiotherapeut, Schwerpunkt: Orthopädie und Chirurgie. **Martin Prüfer:** Dipl.-Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Reha und Prävention und leitende Funktion im Training des Gesundheitszentrums Elithera.



Der Elithera Partner rehamed in Hameln

Auch der Milon-Zirkel wird im RFZ zum Rückentraining genutzt.



■ Das RFZ-Rückenkonzept

Im Rahmen seiner Heilpraktikerausbildung erkannte Horst Spieß, worin die Probleme der Klienten liegen. Zudem machen ihm „Knochen“ nach seiner eigenen Aussage am meisten Spaß. Somit war vor vier Jahren die Idee eines Rücken-Fitness-Zentrums geboren. Für die Namensgebung war entscheidend, dass er bereits die Aussage enthält, dass in diesem Studio mit viel Hintergrundwissen gearbeitet wird.

Horst Spieß: „Wir bieten in unserer Anlage ein ausgeklügeltes Rückenkonzept an mit einem Eingangsbogen, den wir in den 25 Jahren, die wir jetzt am Markt sind, immer wieder verfeinert und erweitert haben. Wir benötigen ca. 1,5 Stunden pro Neukunde für die Anamnese. Der Eingangs-Check kostet 149 Euro und wird individuell nach Bedarf angeboten. Wir nehmen beispielsweise keinen Kunden mit Bandscheibenvorfall als Mitglied auf, der diesen Eingangs-Check nicht durchführt.“ Die für die Tests notwendigen Geräte kommen von der Firma Schnell.

1:1 Training für Mitglieder mit Rückenbeschwerden

Anschließend startet jedes Neumitglied mit einem Betreuungssystem, das auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Mitglieder mit Rückenbeschwerden erhalten ein spezielles Trainingsprogramm, das durch einen Physiotherapeuten durchgeführt wird. Die auf den individuellen Bedarf des Mitglieds ausgewählten Übungen erfolgen in einem 1:1 Training. Dazu stehen zwei Therapieräume zur Verfügung. Ende des Jahres wird zudem eine kassengesetzlich zugelassene Physiotherapie im Studio integriert, die nach Umbaumaß-

nahmen auf einer Fläche von 130 qm angeboten wird. Derzeit können die Leistungen nur Privatzahler in Anspruch nehmen.

Parallel zum Training in den Therapieräumen absolviert das Mitglied Übungen an den Geräten nach einem Trainingsplan, der in der Regel 3-5 mal erläutert wird, da es sich um relativ komplexe Übungen handelt bzw. die genaue Ausführung für den Erfolg entscheidend ist. Das Training findet an Seilzügen und an drei verschiedenen Zirkeln statt und zwar von Milon, Human Sport und Dr. Wolff. Der Human Sport Zirkel ist ein Kabelzugtraining, mit dem sportartspezifisches Training oder Koordinationstraining absolviert werden kann. Dieser Zirkel hat den Vorteil, dass viele verschiedene Übungen möglich sind. Stets nach dem Prinzip: vom Einfachen zum Schweren und vom Schweren zum Komplexen.

Horst Spieß: „Wir haben derzeit ca. 1.400 verschiedene Übungen für das Rückentraining gespeichert, davon werden für Mitglieder mit Rückenbeschwerden 10-15 passende Übungen individuell auf seine Bedürfnisse zugeschnitten und in seinen Trainingsplan integriert. Wir bieten kein Standardprogramm an, das heißt der Rücken-Kunde kommt zum Training, wie es ihm zeitlich passt. Wir geben ihm aber eine Richtlinie an die Hand, wie häufig er pro Woche trainieren sollte, um Erfolg zu haben.“ Auch während der Trainingszeit auf der Gerätefläche wird der Kunde durch den Physiotherapeuten betreut. Zusätzlich kann jedes Mitglied das umfangreiche Angebot an Rücken-Fitness im Kursbereich in Anspruch nehmen. Ganz neu wird das Ganzkörpertraining Drums Alive angeboten, denn gerade für Mitglieder mit

gesundheitlichen Einschränkungen sollte der Spaß am Training nicht zu kurz kommen.

Qualifikation der Mitarbeiter

Der erste Re-Test für Mitglieder mit Rückenbeschwerden erfolgt nach 22 Trainingseinheiten. Zudem werden bei diesem Termin die nächsten Schritte mit dem Betroffenen erörtert. Durch das Betreuungssystem sind die regelmäßigen Re-Checks fester Bestandteil im Training. Dabei werden nur noch solche Tests durchgeführt, die für das Mitglied von Belang sind. In das Rückentrainingskonzept sind fünf Mitarbeiter involviert. Jeder dieser Mitarbeiter besitzt eine zusätzliche Ausbildung für den Bereich Rücken, z.B. die Qualifikation zum Präventionstrainer, zum Reha-Trainer oder einem sportartspezifischen Training als C-, B-, oder A-Trainer des Bayerischen Landesportverbands.

Kooperation mit der Techniker Krankenkasse

Ein weiteres Angebot für Rückenpatienten ist der Kurs „Rücken basic & plus“ in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse. Der Physiotherapeut des Rücken Fitness Zentrums in Schwaig hat dafür eine spezielle Ausbildung bei der TK absolviert. Mit dieser Qualifikation dürfen die beiden Kurse „Fitness basic & special“ und der bereits genannte Rückenkurs angeboten werden. Das Programm beinhaltet zehn Einheiten mit jeweils 1,5 Stunden und wird durch die Teilnehmer gesondert bezahlt. Auch für Mitglieder anderer gesetzlicher Krankenkassen ist eine Teilnahme möglich. Nach Kursende können sich die Kassenpatienten bis zu 80 % der Kosten zurückerstatten lassen. Der Beitrag liegt derzeit bei 75



Euro, für TK-Mitglieder bei 15 Euro. Dieses Angebot wird seitens der TK und über Flyeraktionen beworben, so dass immer ausreichend externe Teilnehmer mitmachen.

Horst Spieß: „Wir arbeiten sehr stark mit der TK zusammen, beispielsweise auch im Bereich Firmenfitness. Hier gehen wir in die Betriebe und führen Messungen, Muskelfunktionstests oder Schulungen mit den Mitarbeitern durch. Wir erstellen Arbeitsplatzanalysen, erläutern richtiges Sitzen am Schreibtisch oder zeigen auf, wie Hebebewegungen korrekt ausgeführt werden. Der Kontakt zu den Unternehmen wird dabei durch die TK hergestellt.“ In der Regel handelt es sich um Gesundheitstage, die

vor Ort in den Betrieben an 1-2 Tagen stattfinden und von den Firmen bezahlt werden. Sind die Entfernungen relativ weit, ist das Projekt damit abgeschlossen. Bei Firmen in der Umgebung von Schwaig ist das Ziel, die Mitarbeiter für eine Mitgliedschaft im Rücken Fitness Zentrum zu motivieren.

Teilweise beteiligt sich die Techniker Krankenkasse auch finanziell an den Werbematerialien. Horst Spieß: „Dazu unterbreiten wir der TK unsere Vorschläge und diese entscheidet, ob sie mit Logo auf den Werbemitteln präsent sein möchte.“

Zusätzlich zum Fitnessangebot wird im Rücken Fitness Zentrum in Schwaig Reha-Sport der Fachrichtung Orthopädie und Neurologie nach KV 56 angeboten, der von Ärzten verordnet und von den Kassen bezahlt wird.

Horst Spieß: „Wichtig ist, ein Konzept, egal ob es gekauft oder selbst entwickelt wurde, konsequent durchzuführen und permanent zu verfeinern. Dran bleiben, auch wenn es erste Misserfolge gibt. Aber nicht nur hoffen, „es wird schon“, sondern an den Erfolg glauben. Zudem müssen alle Mitarbeiter dahinterstehen und an einem Strang ziehen.“

Anita Knöller



Die  **seitwärts**
Revolutionär:
Helix, das effektivste
Cardio- und Kraftgerät in einem.



Pulse Fitness GmbH
 Rombacher Hütte 10
 44795 Bochum
 T: 0234 -43623
 info@pulsefitness.de

