



PHYSIOMED ● STEFFEN BARTH

ambulantes/stationäres REHA-Zentrum

Orthopädie/Chirurgie/Traumatologie

Eilper Straße 62 ● 58091 Hagen

Telefon (02331) 77-636/ -637

Telefax (02331) 77-583

Dr. Muthmann-Hellwig, Orthopädie

Dr. Siegfried Kasperek, Chirurgie

Dr. Wilhelm Saure, Orthopädie

PHYSIOMED STEFFEN BARTH ● Eilper Sr. 62 ● D- 58091 Hagen

PHYSIOMED ● STEFFEN BARTH

Praxis für Physiotherapie

Dr. Stefan Ottinger, Orthopädie

Elberfelder Straße 74 ● 58095 Hagen

Telefon (02331) 204019

PHYSIODENT BARTH

Dr. Marcus Poth, Zahnheilkunde

Marco Barth

Moltkestraße 29, Essen

Dr. Reinhard Arens, Kardiologe

Praxis-Zentrum-Hagen

PHYSIOMED SONTHOFEN/Oberstdorf

Sportfördergruppe

Orthopädie Reha- Zentrum

Dr. Josef Fischer, Orthopädie/Chirurgie

München

Orthopädie-Praxis-Zentrum

Dr. Steffen Rose, Münster

Internistik-Praxis-Zentrum

Dr. Reimund Lange- Hückstädt, Hamburg

Zahnarzt - Gemeinschaft

Dr. Hans Hoefinghoff, Hamburg

Orthopädie, Spez. Operationen,

Olympiaarzt

Dr. med. Albert Güßbacher, Nürnberg

Dr. med. Jürgen Graf, Nürnberg

Universität Witten/Herdecke

Dr. Ekhard Busche, CMD

Sanotape, D-Hagen

TLT[©] Technisches- Langhantel- Training

Als sinnvolle Prävention und Therapie von Haltungsschwächen und Haltungsschäden im Kindes- und Jugendalter.

➔ Daraus resultiert das achsengerechte, sportspezifische Bewegen.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass bereits 30 – 40 % der schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen Haltungsfehler aufweisen, beginnend mit Muskeldysbalancen und Fußdeformierungen.

Sie sind der Preis unserer zivilisatorischen Lebensweise, insbesondere Folge einseitiger körperlicher Belastungen (z. B. Sitzhaltung) in Schule und Beruf, sowie von Übergewicht und stetig zunehmendem Bewegungsmangel.

Nicht von ungefähr klagt durchschnittlich jeder zweite Mensch nach dem 40. Lebensjahr und nahezu jeder nach dem 50. Lebensjahr über irgendeine Form von Rückenbeschwerden, erfolgt jede 3. vorzeitige Berentung aufgrund von degenerativen Rückenerkrankungen.

Wir unterscheiden die Haltungsschwäche vom Haltungsschaden.

(Ist therapeutisch anpassbar und auch veränderbar!)

Während es sich bei der Haltungsschwäche um eine Funktionsschwäche der Muskulatur handelt, liegen beim Haltungsschaden bereits strukturelle Veränderungen des Skeletts vor (insbesondere der Wirbelsäule).

Durch Fehlhaltungen resultieren Fehlbelastung und Überbelastung, sowie vorzeitiges Auftreten von Verschleißprozessen, vor allem der Bandscheiben.

Hier bedarf es einer gezielten Rehabilitationsmaßnahme!

Besteht bei der Haltungsschwäche noch die Möglichkeit des vollständigen Ausgleiches, so ist dies beim Haltungsschaden allein durch sportliche Aktivität nicht möglich. Aus einer zunächst rein muskulären Schwäche kann sich schleichend ein echter und bleibender Schaden am Haltungs- und Bewegungsapparat entwickeln, besonders im Bereich der Bandscheiben und Wirbel.

Durch ein ganzheitliches Muskeltraining, das den gesamten Körper- insbesondere die Rumpf- und Extremitäten stabilisierende Muskulatur- einbezieht, kann der Entwicklung von Haltungs-, Fuß-, und Bandscheibenproblemen wirksam vorgebeugt werden. Die beste Prophylaxe ist die Beseitigung der Haltungsschäden durch Kräftigung geschwächter und überdehnter Muskulatur (Fußmuskulatur!). Nur damit kann der Teufelskreis der vorzeitigen Schadensentwicklung durchbrochen werden.

So gewinnt **TLT**® (freies Langhanteltraining) und geräteunterstützte Krankengymnastik (freie Übungen) gerade in unserer heutigen Zeit eine zunehmende Bedeutung im Kindes- und Jugendalter.

TLT® ist ein Ganzkörpertraining, das richtig und systematisch betrieben, den ganzen Körper des Jugendlichen fordert und entwickelt. Nicht von ungefähr imponieren Sportler (**TLT**®) meist durch ihre meist tadellose Körperhaltung und Körperspannung. Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination werden gleichermaßen gefordert, der Haltungs- und Bewegungsapparat durch dosierten und altersgemäßen Trainingsaufbau umfassend geschult.

Wie auch in anderen Sportarten sollte ein solches Training mit Kindern und Jugendlichen selbstverständlich von erfahrenen und gut ausgebildeten **TLT**® – **Trainern** erfolgen, um den biologischen Gesetzmäßigkeiten des wachsenden Skeletts durch dosierte Belastungssteuerung Rechnung zu tragen.

Unter diesen Voraussetzungen ist **TLT**® gerade im Kindes- und Jugendalter ein orthopädisches sinnvolles, ja geradezu notwendiges Training, das möglichst frühzeitig, gerade auch zur Gesunderhaltung und Gesundheitsprophylaxe des Haltungs- und Bewegungsapparates begonnen werden sollte.

Darüber hinaus ist der frühzeitige Aufbau eines hinreichenden Muskelkorsetts von Wirbelsäule und Gelenken gleichzeitig wichtige Grundlage für die erfolgreiche und sichere Ausübung der meisten anderen Sportarten.

Dem sogenannten Zappelphilippsyndrom (ADHS- Fälle) wird mit diesem ganzheitlichen Training entgegen getreten. Es gibt nicht viele auffällige junge Sportler mit dieser „Mode- Erscheinung“!

Wichtig ist, dass die Heranwachsenden rechtzeitig regelmäßig an unsere Sportarten herangeführt werden. Die Formel liegt bei der Ernährung und der ausreichenden Bewegung (Verbrennung). Was dem Körper zugeführt wird, muss auch verarbeitet werden. „Den sticht der Hafer“ (altes Sprichwort) Man kann keinem Pferd täglich volles Programm Hafer geben und es dann auf 8 qm einschließen.

Dieses gilt auch für unsere Kinder.

Gerade diese Jugend mit viel „Temperament“ ist in den Sportvereinen schon immer herzlich willkommen!

Eltern und Ärzte sollten immer mehr diese Gelegenheit beim Schopfe packen! (Der „Zappelphilipp“ wird mit Methylphenidat (MPH) – Handelsname Ritalin, versorgt und regelmäßig behandelt).

Steffen Barth
Physiomed

in Zusammenarbeit mit Dr. med. Albert Güßbacher
Arzt für Orthopädie, Olympiארzt