

# Newsletter 8/2017

Liebe Patientinnen und Patienten,  
 liebe Kundinnen und Kunden,

kaum eine Sportart ist so unkompliziert wie Laufen: Laufen kann jeder, wenig Equipment, Start und Ziel sind zuhause möglich. Wer seine Technik verbessern will oder sich alleine nicht zu Intervallläufen motivieren kann, ist beim NetteVital-Lauftreff richtig.

Dass ein künstliches Gelenk nicht das Ende, sondern die Wiederaufnahme körperlicher Aktivität bedeuten kann, hat Manfred Hoeren mit seiner Radtoru erneut bewiesen.

Die Digitalisierung macht auch vor der Physiotherapie nicht halt. Jede Menge Apps animieren und leiten mit einfachen Übungsprogrammen an. Die App „Kniekontrolle“ gehört zu den gelungenen Versionen.

Trotz Digitalisierung kann auf den Einsatz qualifizierter Therapeuten nicht verzichtet werden. Gerade intensives Training ist hochgradig wirksam, bedarf aber auch einer exakten Dosierung durch qualifizierte Experten.

Ihr



Klaus Schmitz

## NetteVital-Termine

- Unseren aktuellen **Kursplan** finden Sie auf <http://www.nettevital.de/de/praeventionskurse>.

## Neue Präventionskurse

- Fit & Vital 60+, 10x freitags 15-16 Uhr, ab 1. September
- Fit & Vital Rücken, 10x dienstags 18-19 Uhr, ab 26. September

Die Kursgebühren betragen 100 Euro, die Krankenkassen erstatten 75 Euro nach Ende des Kurses.

## Neue App: Kniekontrolle

Die Stiftung Sicherheit im Sport und die Barmer stellen die neue APP „Kniekontrolle – Halt´ Dein Knie gesund!“. Ziel ist die Vorbeugung von Kniegelenkverletzungen im Sport durch ein einfaches aber gezieltes Übungsprogramm.

Eine Reihe der Übungen setzen wir auch regelmäßig in der Therapie bestehender Verletzungen ein. Die App unterstützt somit ein präventives wie rehabilitatives Training.

Bei bestehenden Verletzungen oder nach Operationen am Kniegelenk sollte vorher auf jeden Fall Rücksprache mit dem Therapeuten genommen werden.

Quelle: [www.kniekontrolle.de](http://www.kniekontrolle.de)



# Newsletter 8/2017

## NetteVital-Lauftreff: Gemeinsam laufen

Seit 1980 trainieren die Läuferinnen und Läufer des LC Nettetal, die jährliche Winterlaufserie ist weit über Nettetals Grenzen hinaus bekannt.

LC Nettetal e.V. - der Laufverein in Nettetal



Jetzt laufen die Mitglieder des LC auch im NetteVital-Lauftreff. Unser Lauftreff findet immer donnerstags von 19.30-20.30 Uhr auf dem Sportplatz in Hinsbeck statt. Inhalte des Lauftreffs sind vor allem das Training der richtigen Lauftechnik sowie die Durchführung von Intervall- und Steigerungsläufen.

Die Anmeldung zum Lauftreff erfolgt bei NetteVital. Trainer: Patrick Dormels.

## Zweites Knie, zweite Tour

Im April 2016 erhielt NetteVital-Kunde Manfred Hoeren sein künstliches Kniegelenk auf der linken Seite. Nach erfolgreicher OP und ambulanten Rehabilitation in Nettetal, ging es im Juni auf die mehrtägige Radtour in die Alpen (NetteVital-Newsletter 7/2016). Am 5. Januar war das rechte Knie dran, wieder im Krankenhaus Nettetal und wieder mit Reha bei NetteVital. Um die Routine zu vervollständigen, folgte eine einwöchige Radreise: Vom 4. bis 11. Juli bewältigte er mit Freunden 395 Kilometer auf dem Spree-Radweg. Zurück in Nettetal setzt Manfred Hoeren sein Training bei NetteVital fort und kann sich in aller Ruhe auf die nächste Tour 2018 vorbereiten – dann ohne vorherige Operation.

## Wirkung von intensivem Training

Bis Anfang der 1980er-Jahre galt Schonung als wichtiger Bestandteil bei vielen Erkrankungen und Verletzungen. Seitdem belegen Studien immer wieder die Notwendigkeit einer frühen Belastung auch nach schweren Erkrankungen. Erst seit einigen Jahren zeigt sich, dass intensive Beanspruchungen nochmals effektiver sind als moderate, sofern diese unter kontrollierten Bedingungen stattfinden. Brandaktuelle Forschungsarbeiten belegen beispielsweise den Vorteil hochintensiver Trainingseinheiten für Patienten mit Typ-2-Diabetes oder Atemwegserkrankungen (COPD). Selbst in der Rehabilitation von Herzpatienten wird seit einigen Jahren intensives Krafttraining empfohlen.

*Boeselt T et. A. (2017): Benefits of high-intensity exercise training with chronic obstructive pulmonary disease: a controlled study. Respiration. Mar 23.*

*Grace, A et al. (2017): Clinical outcomes and glycaemic responses to different aerobic exercise training intensities in type II diabetes: a systematic review and meta-analysis. Cardiovas. Diabetol. 16, 1:37.*

## Gesund möglichst alt werden

Mikko Myrskylä vom Max-Planck-Institut für demografische Forschung und Neil Mehta von der University of Michigan haben die Daten von 15.000 Teilnehmern einer amerikanischen Bevölkerungsstudie ausgewertet. Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass ein gesunder Lebensstil mit regelmäßigem Sport zu einem längeren Leben und seltenerer Inanspruchnahme pflegerischer Unterstützung führt. Wenig Alkohol und Nikotinabstinenz verbessern die Lebensqualität im Alter zusätzlich.

*Mehta, N/Myrskylä, M: The Population Health Benefits Of A Healthy Lifestyle: Life Expectancy Increased And Onset Of Disability Delayed. doi: 10.1377/hlthaff.2016.1569.*

