

# Fit per Chip

Seit Februar 2016 bietet Domicela Knieps in ihrer Physiotherapiepraxis in Bad Neuenahr-Ahrweiler auch medizinische Trainingstherapie an. Ihre Patienten haben dabei die Möglichkeit, in einem multifunktionalen Trainingszirkel individuell zu trainieren.

Die Trainingsgeräte sind dank ihrer kompakten Konstruktion und pneumatisch gesteuerten Belastungsübertragung sehr gut in einer Praxis für Physiotherapie einsetzbar“, erläutert Domicela Knieps, Inhaberin der Physiotherapiepraxis in Bad Neuenahr-Ahrweiler, die Vorteile des Zirkels. „Auf kleinem Raum lässt sich mit diesen Geräten ein umfangreicher und für jeden Patienten/Kunden individuell angepasster Trainingsplan erstellen“.

Mein Konzept basiert auf verschiedenen Ideen, zum Beispiel präventives Training für Angestellte im Rahmen einer betrieblichen Gesundheitsmaßnahme oder Training für Kunden, die im Anschluss an eine Einzeltherapie ihre Kondition bzw. Belastbarkeit weiter optimieren möchten“, erklärt Domicela Knieps

Der medizinische Trainingszirkel (HUR Deutschland GmbH) bietet hier aufgrund seiner Multifunktionalität ein breites Einsatzspektrum und ist gleichzeitig individuell konfigurierbar.

## Individueller Trainingsplan

Eine wichtige Zielgruppe für die medizinische Trainingstherapie sind Senioren, die Beweglichkeit und Kraft aufbauen möchten, um besser für den Alltag gerüstet zu sein oder einer Osteoporose vorzubeugen.

Hinzu kommen Patienten mit einer ärztlichen Verordnung, z.B. postoperativ nach Arthroskopien oder Einsatz einer Endoprothese, Patienten mit chronischem Wirbelsäulen-Syndrom (low back pain, LBP), nach Sportverletzungen oder mit Instabilitäten der Gelenkkapsel, die gezielt spezielle Muskelgruppen trainieren müssen.

Das Training im Zirkel ist auf eigene Kosten (10er-Karte oder Monatsabo für sechs bzw. zwölf Monate) oder als ärztlich verordnete Therapie möglich.

Bei der Erstellung des individuellen Trainingsplans wird neben der Befunderhebung vor allem auch darauf geachtet, die persönlichen Ziele des Patienten/Kunden in den Fokus des Trainingsziels zu stellen. Je nach Art des Trainings (Kraft, Ausdauer, Kraftausdauer) wird die Dauer und Intensität der Übungseinheiten bestimmt. Eine Trainingseinheit umfasst dann je nach Vorgabe 40-60 Minuten. Zurzeit nutzen monatlich 61 Kunden den medizinischen Trainingszirkel. Mit Hilfe der Software kann eine entsprechende Nutzungsstatistik erstellt werden. Dazu kommen noch Patienten, die terminiert zur Krankengymnastik an den Geräten üben sowie Angestellte aus Betrieben, die im Rahmen einer Präventionsmaßnahme dreimal in der Woche je eine Stunde trainieren.

## Chipkarte erleichtert Ablauf

Trainiert wird mithilfe einer Chipkarte, auf der alle nötigen Trainingsdaten abgespeichert sind. Beim Training hält der Patient/Kunde dann seine Karte an den Bildschirm des Gerätes, das sich daraufhin entsprechend einstellt. Durch die einfache Anwendung ist der Kunde nach einer einmaligen Einführungsstunde mit Fachpersonal in der Lage, selbständig zu üben. „Das reduziert hohe Personalkosten“, meint Domicela Knieps. In regelmäßigen Zeitintervallen werden die Trainingspläne überprüft und gegebenenfalls optimiert.

In der Praxis stehen insgesamt zehn Trainingsgeräte für die medizinische Trainingstherapie zur Verfügung. „Da wir sehr viele terminierte Trainingseinheiten anbieten, zu denen mehrere Personen auch gleichzeitig trainieren können, steht meinen Patienten/Kunden nach Bedarf immer eine Fachbetreuung zur Seite“, erläutert Domicela Knieps die Organisation des Zirkeltrainings.



*In der Physiotherapiepraxis von Domicela Knieps trainieren Patienten in einem multifunktionalen, medizinischen Trainingszirkel.*

Hat sich die Investition in den medizinischen Trainingszirkel gelohnt? „Ich habe vor fünf Monaten meine Praxis gegründet und daher ist es schwer, jetzt schon über Amortisation zu sprechen“, räumt die Praxischefin ein. „Da aber die Zahl der Trainierenden stetig steigt, schaue ich zuversichtlich in die Zukunft.“

➤ **Weitere Informationen**  
[www.physio-dknieps.de](http://www.physio-dknieps.de)