



WIR SIND FITNESS



Karlsruhe Grünwinkel | Rudolf-Freytag-Str. 6
Telefon: 07 21 - 98 19 29 80
WWW.PFITZENMEIER.DE/KARLSRUHE

PREMIUM PLUS RESORT KARLSRUHE
BESTER FITNESS CLUB DEUTSCHLANDS



40 JAHRE
PFITZENMEIER
Fitness since 1978

Das Pfitzenmeier Thema des Monats



Kompetenter Partner vor und nach der Operation

Grüßwort von Studioleiterin Sandra Bäuerle

Liebe Leserinnen, liebe Leser, die Unsicherheit über das richtige Maß an sportlicher Betätigung ist gerade nach Operationen, zum Beispiel nach künstlichem Gelenkersatz, verständlicherweise sehr groß. Auch in diesem Fall sind wir für Sie ein kompetenter Ansprechpartner. In der engen Zusammenarbeit mit den ViDia Kliniken und dank regelmäßiger Schulungen unseres Trainerteams durch die Ärzte sorgen wir für gut aus- und fortgebildete Trainer. Natürlich ist die individuelle Betreuung und Trainingsplangestaltung in der Zeit nach oder auch vor einer OP besonders wichtig. Eine gut trainierte Muskulatur hilft vor allem den Gelenken und grundsätzlich dabei, eine Verschlechterung des Zustands aufzuhalten oder zu verlangsamen. Nicht nur die personellen Voraussetzungen spielen bei der individuellen Trainingsplanung eine wichtige Rolle. Unsere Räumlichkeiten und der Gerätepark des Gesundheitszentrums sind für die Prävention, aber auch die Rehabilitation bestens ausgestattet.

Viele Kabelzugeräte ermöglichen ein Gerätetraining, welches auch immer die eigene Rumpfmuskulatur fordert. Unser Five Konzept dient der Verbesserung der Beweglichkeit, wirkt Muskelverspannungen entgegen und fördert die Aufrichtung. Etliche Kleingeräte und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht kommen für die Verbesserung der Koordination, des Gleichgewichts und der Sturzprophylaxe zum Einsatz. All diese Inhalte werden auch in unserer Präventionskursen nach § 20 SGB V (Primäre Prävention und Gesundheitsförderung) angeleitet. Hierbei besteht die Möglichkeit bei regelmäßiger Teilnahme die Bezuschussung der gesetzlichen Krankenkasse in Anspruch zu nehmen. Informieren Sie sich gerne telefonisch oder bei einem Besuch im Studio. Wir beraten Sie gerne!

Aktiv mit Gelenkersatz?!

Sportlicher Neustart mit Endoprothesen ohne Schmerz und Bewegungseinschränkungen

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Gelenkverschleiß des Knie- oder Hüftgelenkes. Bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiß und Versagen der konservativen Behandlung hilft die Endoprothese. Aber auch jüngere Patienten sind betroffen: 30% der Patienten im Endoprothesenregister Deutschland sind jünger als 65 Jahre. Zuletzt war Till Schweiger (54) auf der Berlinale mit Unterarmgehstützen zu sehen – auch er hatte kurz zuvor eine Endoprothese des Hüftgelenkes implantiert bekommen.

Nach Implantation einer Endoprothese sind die Bewegungseinschränkungen und Schmerzen deutlich verbessert und ermöglichen den betroffenen Patienten wieder körperliche Aktivitäten. Häufig wird dann erst deutlich, wieviel Muskelkraft und Balance man im Rahmen der Erkrankung verloren hat. Die Rehabilitation ist ein wichtiger Schritt, diese Defizite aufzuholen.

NEUSTART NACH DER REHA

Im Anschluss daran ist ein Wiedereinstieg in ein körperlich aktives Leben möglich: Verpassen Sie es nicht! Körperliche Aktivität hat vielfältige positive Auswirkungen. Die nationalen Empfehlungen für körperliche Aktivität sieht für Erwachsene 150-minütige Aktivität pro Woche vor, am besten in fünf Einheiten à 30 Minuten aufgeteilt. Es darf natürlich auch richtig geschwitzt werden: 75 Minuten aerobe Trainingsbelastung pro Woche. Zudem sollte zweimal pro Woche eine Kräftigung der Muskulatur erfolgen, langes Sitzen sollte nach Möglichkeit vermieden werden. Das ist der allgemeine Appell, den man zumeist sehr gut mit seinem Lieblingssport erfüllen kann.

TRAININGSPLANUNG MIT DEN PROFIS

Moderne Endoprothesen sind sehr belastbar und erlauben eine Vielzahl von Aktivitäten. Vor der Wiederaufnahme des Sports ist eine Kontrolle bei Ihrem Orthopäden sinnvoll: Das Gelenk sollte keine Schwellungen mehr aufweisen und in der Röntgenkontrolle korrekt sitzen.

Squash und Kampfsportarten sind ungeeignet. Fast alle anderen Sportarten können wieder ausgeübt werden: Wichtig ist, den aktuellen Trainingszu-

stand realistisch wahrzunehmen und bei erkannten Defiziten einen Plan zur Verbesserung des körperlichen Zustandes zu erstellen. Am Anfang kann Aquajogging im Wasser eine wertvolle Trainingsmöglichkeit sein: Das warme Wasser hilft wieder beweglicher zu werden und der Auftrieb des Wassers unterstützt die aufrechte Haltung.

Die wesentlichen Bausteine sind zunächst einmal Aktivität im Allgemeinen – damit haben Sie den wichtigsten Schritt schon gemacht. Wenn Sie erst einmal wieder drin sind, sollte Ihr Trainingsplan Muskelkräftigungsübungen, Ausdauerbelastungen und Gleichgewichtsübungen beinhalten.

Hierfür sind die Voraussetzungen im Premium Plus Resort bestens.

SPORTEFFEKTE AUF ENDOPROTHESEN

Der Zustand unseres Bewegungsapparates ist umso besser, je mehr er genutzt wird: Durch sportliche Aktivität können wir die Muskulatur trainieren und behalten die Sicherheit beim Gehen und Stehen. Der physiologische Knochenverlust wird durch körperliche Beanspruchung verlangsamt oder im besten Fall sogar aufgehalten. Das gilt auch für die Endoprothese: Eine gute Muskulatur und ein gesunder Knochen verlängern die Standzeit eines Kunstgelenkes deutlich.

Der Sport sollte unter Beachtung der Möglichkeiten unseres Bewegungsapparates und der Sporterfahrung gewählt werden. Eine gezielte Kräftigung der Muskulatur ist eine gute Voraussetzung um wieder voll aktiv sein zu können.

BEWEGLICHKEIT UND KRAFT TRAINIEREN

Um die Muskulatur um das betroffene Gelenk herum nach einer Operation optimal wiederherzustellen bieten sich die vielseitigen Trainingsmöglichkeiten im Premium Plus Resort in Karlsruhe an. Im Gesundheitszentrum gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Trainingsgeräten wie einem Gesundheitszirkel mit Dr. Wolff Geräten und verschiedenen Kabelzügen, welche neben dem Hauptziel, die Muskulatur zu stärken auch die Intramuskuläre Koordination, also das Zusammenspiel möglichst vieler Muskelfasern, fördern. Zudem steht ein großzügiges Flächenangebot für Koordinations- und Stabilisationstraining mit Hilfsmitteln wie Wackelkissen, Pezzi- und Bosubälle



Sport mit Gelenkersatz? Unter professioneller Anleitung im Pfitzenmeier Premium Plus Resort kein Problem! Fotos: PR

und anderen Kleingeräten zur Verfügung. Um die Beweglichkeit wiederherzustellen, welche durch die Schmerzen vor der Operation meistens sehr leidet, steht außerdem ein Beweglichkeitszirkel der Firma FIVE zur Verfügung. Ziel dieses Trainings ist es mit Hilfe spezieller Geräte die Beweglichkeit und somit die Leistungsfähigkeit zu verbessern und den Gelenken somit den vollen Bewegungsumfang wieder zu ermöglichen.

„Der FIVE Zirkel erfreut sich bei unseren Mitgliedern großer Beliebtheit. Schon nach wenigen Trainingseinheiten spüren die Trainierenden einen positiven Effekt auf die häufig stark verkürzte vordere Beugemuskulatur in Hüfte und Rumpf, die das viele Sitzen, zumeist im Büro nach sich zieht. Die positiven Effekte des Trainings sind eine

bessere Stabilität bei Aufgaben des täglichen Lebens wie zum Beispiel Gehen und Treppensteigen und deutlich weniger Schmerzen bei langem Sitzen oder Stehen“, berichtet Nicolas Dorn, Sportlicher Leiter im Premium Plus Resort Karlsruhe.

PRÄVENTIONSKURSE NACH § 20 SGB V

Aus diesem Grund werden im Premium Plus Resort mit dem Präventionskurs „Gesunder Rücken“ und dem Präventionskurs „Rücken- und Gelenktraining“ zwei Konzepte angeboten, die nach §20 SGB V zertifiziert sind und somit von den Krankenkassen bezuschusst werden. Die Höhe Bezuschus-

sung richtet sich nach den jeweiligen Sätzen der Krankenkassen und beträgt meist zwischen 70-80 Prozent.

Beim Präventionskurs „Rücken- und Gelenktraining“ steht ein Training mit Kraftgeräten im Dr. Wolff Zirkel im Mittelpunkt. Beim Präventionskurs „Rücken- und Gelenktraining“ hingegen die vorher beschriebenen FIVE Beweglichkeitsgeräte. Voraussetzung für den Erhalt des Zertifikates ist eine achtmalige Teilnahme innerhalb von sechs Wochen. Die Teilnahme ist jederzeit auch für Nichtmitglieder möglich und berechtigt während der Dauer des Kurses (sechs Wochen) zur vollen Nutzung des gesamten Angebotes des Premium Plus Resorts. In insgesamt über 25 Kursen pro Woche ist somit auch für Sie genug Platz verfügbar. PR

Vortrag: „Sport mit Arthrose und künstlichem Gelenkersatz“ im Pfitzenmeier Premium Plus Resort Karlsruhe am 17. Oktober, 19 Uhr, Seminarraum

Die Arthrose behindert im Alltag, Ruhe- und Belastungsschmerz hemmen Aktivität und der Freizeitsport wird meist als erstes aufgegeben. Nach der Operation stehen die Zeichen dann wieder günstig: Das schmerzhafteste Gelenk ist ersetzt, die Beweglichkeit ist verbessert. Nach vollständiger Heilung und Rehabilitation können die Patienten wieder aktiv sein. Häufig bestehen Unsicherheiten und die Operationserklärung ist schon wieder vergessen: Was kann das künstliche Gelenk?



Sollte ich die Endoprothese lieber schonen, damit sie länger hält? Worauf muss ich beim Sport achten?

Über diese Fragen informiert PD Dr. Stephan Kirschner MBA, Direktor der ViDia Klinik für Orthopädie, im Rahmen des Patientenvortrages bei Pfitzenmeier am Mittwoch, 17. Oktober um 19 Uhr. Um Voranmeldung an der Rezeption wird gebeten.

PD Dr. Kirschner ist seit 2014 Direktor der Klinik für Orthopädie. Er ist TOP Mediziner im Bereich Kniechirurgie der Fokusliste und seit Jahren im Vorstand

der deutschen Gesellschaft für Endoprothetik (AE). Er widmet sich der Ausbildung, etwa durch Veranstaltung von Kursen zu den Standards der Hüft- und Knieendoprothetik auf der Jahrestagung der Süddeutschen Orthopäden. Er vertritt die AE im Endoprothesenregister Deutschland (EPRD). Seine klinischen und wissenschaftlichen Schwerpunkte sind der Gelenkersatz der unteren Extremität und die begleitende klinische Forschung. Die ViDia Klinik für Orthopädie ist ganz aktuell als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung im EndoCertverfahren zertifiziert und bietet mit drei Seniorhauptoperatoren und drei Hauptoperatoren einen breiten Erfahrungsschatz.

Unser umfangreiches Leistungsspektrum



Workout Area

- Über 1.550 Quadratmeter Trainingsfläche
- Umfangreicher Gerätepark für Kraft- und Ausdauertraining
- Großzügiger Freihantelbereich
- Power House & große Functional Zone
- 50 Express Workouts pro Woche mit Traineranleitung



Coaching

- Individuelle Trainerbetreuung
- Start up Programme für den perfekten Einstieg
- Verschiedene Diagnostikmöglichkeiten
- Zielgerichtete Trainingskonzepte im Gesundheitszentrum
- Personal Training



Group Fitness

- Mehr als 100 Kurse pro Woche
- Vielfältige Kurs Formate
- Mehr als 35 Aqua Kurse pro Woche
- Eigene Yoga Lounge
- Eigene Cycling Arena



Wellness

- Gemischter Bereich und separater Damenbereich
- Insgesamt sieben Saunen und Dampfbäder
- Mehr als 90 Aufgüsse pro Woche
- Wellnesspool
- Großzügige Dachterrassen