Praxis der medizinischen Trainingstherapie

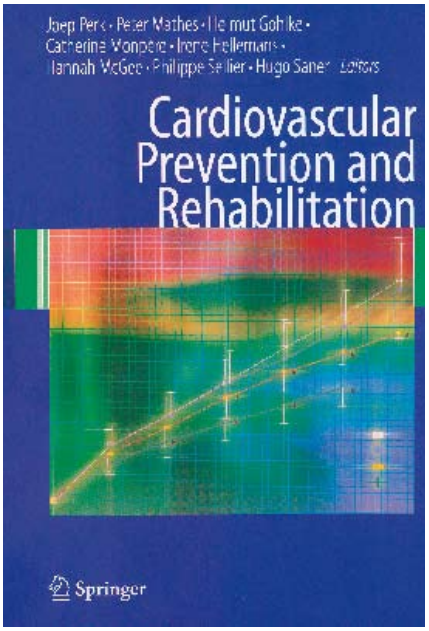
Diemer F, Sutor V
Thieme Verlagsgruppe Stuttgart 2006,
99,95 Euro, ISBN 3-13-139981-3

Das vorliegende Lehrbuch wendet sich an Sportlehrer, -therapeuten, Physiotherapeuten, aber auch an verordnende Ärzte. Das Autorenduo setzt sich aus Frank Diemer und Volker Sutor zusammen, beide sind ausgebildete Sport- und Gymnastiklehrer sowie Physiotherapeuten am Berufskolleg Waldenburg. In der medizinischen Trainingstherapie werden Erkenntnisse aus der Trainings- und Bewegungslehre sowie der Krankheitslehre miteinander verknüpft, um Rehabilitationsprozesse zu unterstützen oder um ungenügende Körperfunktionen im präventiven Sinne zu verbessern. In drei großen Abschnitten wird die medizinische Trainingstherapie in diesem Lehrbuch bearbeitet. Als Basis für die folgenden Kapitel setzen sich die Autoren im ersten Abschnitt mit der Bindegewebsphysiologie und der Trainingslehre, auseinander. Es folgt die Betrachtung ausgewählter Pathologien im Bereich der Fuß-, Knie-, Hüft- und Sakroiliakalgelenke sowie den Segmenten der LWS. Im letzten Abschnitt findet der interessierte Leser eine ausführliche und übersichtlich gestaltete Darstellung des Trainingsprogrammes, welches sich gut in der Praxis umsetzten lässt: Zuerst die Automobilisation, dann stabilisierende Übungen.

Mit dem Buch gelingt es dem Therapeuten, Übungsideen konkret umzusetzen, erfolgreicher anzuwenden und besser zu vermitteln. Außerdem kann der Leitfaden mit individuell auf die Probleme des Patienten abgestimmten Trainingsprogrammen genutzt werden. Zahlreiche Grafiken und Fotos helfen, Theorie und Praxis noch besser zu verstehen, indem sie detaillierte Trainingssequenzen zeigen. Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Autorenduo ein Lehrbuch in übersichtlicher Form auf aktuellem wissenschaftlichen Stand und mit umfassender Literaturrecherche verfasst hat, welches bei vorhandenem Vorwissen für Sportlehrer, -therapeuten, Physiotherapeuten und für den empfehlenden Arzt bestens geeignet ist.

KATJA MACHUS, ULM

Cardiovascular Prevention and Rehabilitation



Perk J, Mathes P, Gohlke H, Monpére C, Hellemans I, McGee H, SellierP, Sanner H
Springer-Verlag London, 69,99 Euro,
ISBN-13:978-1-84628-993-4

Die Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation beruht auf klaren und wissenschaftlichen Grundlagen und ist ein wichtiger Ansatz Gesundheit zu fördern, Erkrankungen zu vermeiden, Folgeschäden zu verringern und damit letztendlich interventionsbedingte Krankheitsprobleme und Kosten zu verringern. Für die zunehmend alternde Bevölkerung Europas haben diese Ansätze eine hohe Bedeutung und so hat sich auch die European Association for Cardiovascular Prevention and Rehabilitation in der European Society of Cardiology gebildet. Diese Vereinigung legt nun ein Textbuch vor, indem in 60 Kapiteln alle Aspekte von Prävention und Rehabilitation dargestellt werden.

Die Kapitel sind in Sektionen, unter anderem mit den Titeln: Einführung der globalen und speziellen Perspektiven und epidemiologische Perspektiven und körperlichen Belastbarkeit und körperliches Training, Ernährung, Rauchen, psychologische und verhaltenstherapeutische Unterstützung, soziale Unterstützung, Programme für spezielle Zielgruppen und Pharmatherapie, gegliedert. Den einzelnen Artikeln sind kurze knappe Übersichten mit Angabe der relevanten Literatur, Angaben der wichtigsten Daten und repräsentative Tabellen und Abbildungen beigefügt. Insgesamt sind über 80 Autoren beteiligt, hier ergibt sich unter Umständen ein Nachteil durch die vielen Autoren, mit der Folge einer inkonsistenten Argumentationsweise.

Trotzdem ist das vorgelegte Buch von hoher Qualität, es enthält überwiegend neue und relevante Daten und Aussagen und kann sehr gut als Nachschlagewerk und Referenzquelle verwendet werden. Als Kardiologen legen die Autoren besonderen Wert auf die organbezogenen Erkrankungen, etwas vernachlässigt werden die Effekte z.B. von körperlichem Training auf den Stoffwechsel und auch auf die Muskulatur als wichtige Basis der sportmedizinischen Wirkung von Training in Prävention und Rehabilitation. Dies kann aber sicher in den künftigen Ausgaben noch weiter verbessert werden. Dieses Buch ist geeignet für alle Ärzte und Abteilungen mit einem Schwerpunkt im Management von kardialen Patienten, die über die invasive Therapie und Akutversorgung hinaus für ihre Patienten sorgen wollen.

JÜRGEN M. STEINACKER, ULM

Sport und Krebs

Dimeo FC, Kubin T, Krauth KA, Keller M, Walz A
Krebs und Sport. Ein Ratgeber nicht nur für Patienten. Weingärtner Verlag Berlin 2006, 240 Seiten, 24,50 Euro, ISBN 3-9804810-6-9

Der vorliegende Ratgeber gibt zu Beginn einen sehr guten Überblick über das Thema Krebs, die Entstehung, Symptome und die Behandlung. Kurz und sehr verständlich werden die wesentlichen Aspekte einer Krebserkrankung vorgestellt. Neben den Risikofaktoren wird auch auf die Klassifikation, Metastasierung, Diagnostik und die Therapie eingegangen. Der Bewegungsaspekt wird in diesem einleitenden Kapitel abschließend und überleitend für das sehr ausführliche Kapitel „Sport und Bewegung für Tumorpatienten" beschrieben. Dann werden alle Aspekte von Sport und Bewegung vor, während und nach einer Tumorerkrankung abgehandelt.

In einführenden Kapiteln wird die allgemeine Wirkung von Sport und Bewegung auf die unterschiedlichen Organe kurz und prägnant erläutert. Es folgt eine mehr oder weniger ausführliche Darstellung unterschiedlicher Sportarten und diesen allgemeinen Einführungsteil rundet ein Kapitel über die psychischen und sozialen Auswirkungen von Sport und Bewegung ab. Anschließend wird auf das Training während und nach einer durch Tumorerkrankungen notwendig gewordenen Therapie beschrieben. Hier wird die Fragen der auftretenden Nebenwirkungen einer Chemo- und Strahlentherapie vor allem in Bezug zu Sport und Bewegung gesetzt.

Das Thema Fatigue, als häufig auftretende Nebenwirkung der Krebsbehandlung und Sportprogramme für Einsteiger werden aufgezeigt. Die Krebserkrankung von Kindern und Jugendlichen wird hier im Kontext zu Angeboten rund um die Bewegung gesetzt. Hier werden die sicher wichtigen Aspekte einer in dieser Lebenssituation auftretenden Erkrankung an Krebs thematisiert, dies unter anderem ein Kapitel über den Verlust der Normalität, der Weg zurück in den Alltag und die Rehabilitation. Kurz wird auch auf die spezielle Brustkrebserkrankung eingegangen.

Der Bewegungsaspekt in diesem Buch wird durch ein sehr ausführliches Kapitel Rund „OnkoWalking" abgerundet. Hier werden über die positiven Aspekte über die Ausrüstung auch noch kleine Übungen zur Ergänzung aufgezeigt.
Insgesamt ist dieser Ratgeber durch kurze Zusammenfassungen auf jeder Seite gut und deutlich geschrieben. Die wichtigsten Themen Rund um eine Krebserkrankung werden dargestellt und Sport und Bewegung wird in jeder Phase als wichtigen Bestandteil in Kontext gesetzt. Der Ratgeber eignet sich sehr gut für Patienten, Angehörige und alle die die Bewegung als Zustand des Lebens sehen.

REBEKKA MAIER, ULM

Herausforderung Schnelligkeitstraining

Voss G, Witt M, Werthner R
Meyer & Meyer Verlag Aachen, 2006,
18,95 Euro, ISBN 3-89899-247-0

Schnelligkeit ist eine elementare konditionelle Fähigkeit, die sowohl in Individualsportarten wie der Leichtathletik, Turnen oder Schwimmen, als auch in den Sportspielen große Bedeutung hat. Die Autoren beschäftigen sich im ersten Teil des Buches mit der Bedeutung sowohl für Kraft- und Schnellkraftsportarten als auch für Ausdauersportarten.

Im zweiten und dritten Teil werden die Grundlagen von Schnelligkeitsleistungen und Zeitprogrammen in sehr ausführlicher und detaillierter Form behandelt. Besonders gelungen ist es, stets den Bezug zur Praxis unterschiedlicher Sportarten herzustellen. Das erleichtert das Verständnis der physiologischen und neurologischen Grundlagen enorm.

Der vierte Abschnitt erörtert die Theorie des Schnelligkeitstrainings. Dabei wird neben der methodischen Gestaltung und der Einordnung in das gesamte Training auf einige Aspekte, wie zum Beispiel Elektromyostimulation, Propriozeption und Bewegungsvorstellung eingegangen, die nicht immer Bestandteil der Literatur sind. Auch dieser Abschnitt ist sehr konkret und kompakt formuliert und wird durch den guten Übungsteil am Ende des Buches optimal ergänzt. Allerdings fehlen ein wenig die Betrachtung der technischen Ausführung von Bewegungen, gerade im Bereich der Sportspiele, sowie der Zusammenhang zum Krafttraining, welcher nur kurz im Theorieteil angesprochen wird.

Das fünfte Kapitel widmet sich der Diagnostik von Schnelligkeitsleistungen, wobei zunächst wieder auf Grundlagen und im weiteren Verlauf auf einzelne Sportarten eingegangen wird.

Das Buch bietet eine sehr gute und umfassende Möglichkeit für Trainer aller Alters- und Leistungsklasse, sich mit der Thematik von der Theorie bis in die Praxis zu befassen. Besonders Augenmerk wird hierbei auch auf den Nachwuchsleistungssport gelegt.

THOMAS FRITSCHE, ULM