

Rezension in der Zeitschrift „Sport in Mecklenburg-Vorpommern“ 12/2020

Reihe Hausaufgaben für Patienten | Band 13

Christian Kunert/Sven Kevin Tschöke

Hausaufgaben für Patienten mit Bandscheibenvorfall

Übungen und Hilfestellungen für Betroffene

Das Buch wurde gezielt für Betroffene geschrieben. Der praktische Übungsteil bildet den Schwerpunkt des Buches. Die einzelnen Übungen wurden nach aktuellen sportmedizinischen Erkenntnissen ausgewählt und so zusammengestellt, dass sie jederzeit zuhause durchgeführt werden können. Dies ist gerade im Umgang mit einem Bandscheibenvorfall besonders hilfreich, denn nur ein regelmäßiges und langfristiges Training kann zur nachhaltigen Reduzierung der

Beschwerden und somit zur Bewältigung des beruflichen, familiären oder privaten Alltags beitragen und somit die Lebensqualität der Betroffenen deutlich erhöhen..

2020. 16,5 x 24 cm, 80 Seiten

ISBN 978-3-7780-1530-8

EUR 14,90

E-Book EUR 11,90

Hofmann Verlag: www.sportfachbuch.de

HAUSAUFGABEN FÜR PATIENTEN MIT BAND- SCHEIBENVORFALL

Eine sinnvolle Ergänzung der individuellen Therapie stellt für Betroffene und deren Angehörige das Buch „Hausaufgaben für Patienten mit Bandscheibenvorfall“ dar. Es beinhaltet neben vielfältigen Informationen über die „funktionelle Anatomie der Wirbelsäule“ und „Ursachen von Rückenschmerzen“ einen

umfangreichen praktischen Teil, der Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit umfasst und zudem Raum für Entspannung bietet.

Abgerundet wird das Werk durch Hinweise zum Thema „Sport bei Bandscheibenvorfall“ und „Tipps für Alltag und Beruf“. So erläutern die Verfasser, Christian Kunert und Sven Kevin Tschöke, etwa, wie man im Fall eines Bandscheibenvorfalles die Belastung dosieren sollte, welche Sportarten sich dann besonders zur Ausübung eignen, wie es gelingt, ergonomisch zu sitzen und wie Lasten rückschonend gehoben und getragen werden können.

Im praktischen Teil liegt der Fokus auf Methoden des Medical Fitness-Trainings – und damit eines Trainings, das – so die Autoren – die medizinischen Ansätze einer individuellen Therapie mit den modernen und wissenschaftlich fundierten Inhalten eines aktiven und körperlichen Trainings vereint. Medical Fitness „beschreibt ein strukturell ganzheitlich orientiertes Training zur Wiederherstellung oder zum Erhalt der physischen Gesundheit“. Dabei spielen die subjektive Belastungsfähigkeit und das subjektive Wohlbefinden eine große Rolle.

Alle Übungen sind umfassend bebildert, sodass besonders leicht nachzuvollziehen ist, wie sich die Ausführung zu gestalten hat. Dabei betonten Christian Kunert und Sven Kevin Tschöke, dass das praktische Üben nur in Absprache mit dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin und dem*der jeweiligen Therapeut*in vorgenommen werden sollte.

Claudia Pauli

Hausaufgaben für Patienten mit Bandscheibenvorfall
Übungen und Hilfestellungen für Betroffene
Christian Kunert, Sven Kevin Tschöke
Reihe: Hausaufgaben für Patienten, Band 13
Hofmann-Verlag, 2020
ISBN: 978-3-7780-1530-8
Preis: 14,90 Euro