

Physiotherapie Talgarten

Angelika Burger

Merkurstr.25

8400 Winterthur

Tel.: 052 202 25 28 Fax: 052 202 25 31

E-Mail: info@physio-talgarten.ch

Winterthur , 01.04.11

Power Plate

Seit vier Jahren besitzen wir in der Physiotherapie Talgarten ein Power-Plate, auf dem wir sehr erfolgreich mit Patienten und Kunden trainieren. Da dieses Gerät immer noch als Wellness- bzw. Lifestylegerät belächelt wird, möchte wir Ihnen mit diesem Schreiben das Power Plate, sowie unsere Arbeit damit, erklären und näherbringen.

Die Power-Plate ist eine dreidimensional vibrierende Platte, auf der durch verschiedene Trainingsmethoden sowohl eine intensive Kräftigung der Muskulatur bei Muskelschwäche, eine Steigerung der Knochendichte bei Osteoporose, als auch eine rasch und nachhaltig verbesserte Durchblutung erzielt werden können. Die von der Platte erzeugten Schwingungen werden auf Körper und Muskulatur übertragen und bewirken bei den Kräftigungsübungen eine reflexartige Muskelanspannung (tonic vibration reflex). 30-50 Muskelkontraktionen pro Sekunde können in einem willkürlich maximal angespannten Muskel erzeugt werden und wirken dabei auf 97% der Muskelfasern.

In offiziellen Power-Plate Kursen haben wir das korrekte Arbeiten auf der Power-Plate erlernt und wir legen diesem Brief noch eine Übungsauswahl bei, wo deutlich wird, dass niemand einfach nur auf dem Gerät draufsteht, sondern durch verschiedenen Positionen immer wieder andere Muskelgruppen aktiviert. Kombiniert mit unserem physiotherapeutischen Wissen über Anatomie und Physiologie, können wir die bestehenden Übungen anpassen bzw. ergänzen. Dies ermöglicht uns für jeden Kunden ein für ihn optimiertes Programm zusammenzustellen.

Kunden, die die Power-Plate als eigenständiges Fitnesstraining nutzen wollen, bieten wir ein 10er Abo System an. Zugleich können wir Therapeuten das Vibrationstraining in der Therapie als Ergänzung zu anderen physiotherapeutischen Massnahmen nutzen.

Wir betreuen unter anderem auch MS-Patienten, die privat oder auf ärztliche Verordnung trainieren. Die Power Plate eignet sich bei diesen Patienten sehr gut, um neben der funktionellen Therapie, wo Bewegungsabläufe im Vordergrund stehen, auch die Maximalkraft zu trainieren. So können wir eine Alternative zur Medizinischen Trainingstherapie bieten, denn dieses Training hat sich oft sehr schwierig für MS-Patienten erwiesen. Aus Therapiesituationen heraus hat sich auch die Arbeit mit Discushernien-Patienten, sowohl lumbal als auch cervical, auf der Power Plate ergeben. Hier sehen wir den grossen Vorteil, dass wir eine gute Rekrutierung der tieferliegenden Muskelschichten mit dem Vibrationstraining erreichen, was sich ideal als Ergänzung oder sogar als Alternative zur Medizinischen Trainingstherapie anbietet.

Abschliessend können wir sagen, dass wir in den letzten 4 Jahren einen gewissen Erfahrungsschatz gesammelt haben, mit einem vielfältigen Patientengut auf der Power Plate arbeiten und immer wieder sehr positive Verläufe erleben.

Mit freundlichen Grüssen
Ihr Physio Talgarten Team