

Expertentipp Ingo Noll:

Ausdauertraining bei chronischen Schmerzen – ein oft vergessener Therapiepfeiler

Klassischerweise konzentrieren sich trainingstherapeutische Maßnahmen bei chronischen Beschwerden häufig auf Muskelkräftigung und koordinative Verbesserungen. In der Behandlung chronischer Schmerzpatient*innen fehlt deswegen oft ein strukturiertes Ausdauertraining, das die Patient*innen/Kund*innen selbst ausführen können. Bei chronischen Nackenbeschwerden z. B führt ein zusätzliches Fahrradeergometer-Programm von 30 min. 2x in der Woche zu deutlich besseren Ergebnissen als Dehnungs-/Krafttraining **allein**. Zudem betonen u. a. die aktuellen Bewegungsempfehlungen der WHO die wichtige Rolle eines Ausdauertrainings in Kombination mit Krafttraining für die Gesundheit.

Gerade Schmerzpatient*innen sind häufig inaktiver, besitzen ein höheres Mortalitätsrisiko und weisen Komorbiditäten auf. Deshalb können gerade wir im Gesundheitspark Neunkirchen die körperliche Aktivität und damit die Gesundheit unserer Kund*innen gezielt fördern. Dazu brauchen wir nur Sie und **Ihre aktive Mitarbeit**. Unterstützen Sie Ihre eventuelle physiotherapeutische Maßnahme selbst und verlassen Sie sich nicht nur auf Ihre Behandlung. Alles was Sie selbst dazu beitragen hilft Ihnen enorm weiter und verbessert auf wohltuende Weise Ihre Lebensqualität.

Effekte von Ausdauertraining:

- die Alltagsmotorik steigt
- die Schlafqualität verbessert sich
- die Gedächtnisfunktion verbessert sich
- das Immunsystem stärkt sich
- die Cortisol Veränderungen normalisieren sich
- die kardiopulmonale Fitness und Gesundheit verbessern sich
- die Hirngesundheit verbessert sich
- die Angschwelle erweitert sich
- chronische Entzündungen verbessern sich
- die Schmerzempfindlichkeit reduziert sich
- Depressionssymptome senken sich (so wirksam wie Antidepressiva)
- die Lebensqualität verbessert sich
- Das Fatigue Syndrom (Müdigkeit) reduziert sich
- Es hat eine neuroprotektive und neuroregenerative Wirkung

Ausdauertraining als Polypille ist wichtig!

Ausdauertraining ist nicht nur wichtig in der Prävention, sondern **auch** in der Therapie! Dabei spielen die Belastungsparameter eine wichtige Rolle. Bewegungsformen, die kontinuierlich und

rhythmische Aktivitäten beinhalten, die Hauptmuskelgruppen beanspruchen und die Symptome nicht verschlechtern.

Beginnen sie mit einem niedrigen, subjektiven Belastungsempfinden. Wenn die Toleranz zunimmt auch gerne ein höher intensives Training. Erhöhen sie die Dauer vor der Intensität: z. B. beim Laufband erst die Dauer, dann die Steigung verändern.

Das Team des Gesundheitspark Neunkirchen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Bleiben Sie mobil!

Ihr
Ingo Noll



Kursempfehlungen

- Gezieltes Ausdauertraining
- Radfahren in der Gruppe
- Zumba
- Aerobic
- Step