

Als Gründer und Inhaber der seit 2008 bestehenden Praxis OSPHYRIO® Training & Therapie praktiziert Physiotherapeut Oliver Schmittlein in München. Zwischen 1999 und 2001 verlegte er seinen Wohnsitz in die USA, um dort zu leben, zu arbeiten und sich weiterzubilden. Therapeutische Schwerpunkte sind die Manuelle Therapie, Sportphysiotherapie und alle Formen des medizinischen und funktionellen Trainings. Unter anderem war er bei der deutschen Fußballnationalmannschaft, dem FC Bayern München und dem TSV 1860 München als Physiotherapeut und Athletiktrainer tätig. Für TST Trend Sport Trading hat er die brandneue MFT Challenge Disc® 2.0 getestet.



Herr Schmittlein, Sie haben die neue MFT Challenge Disc® 2.0 in Ihrer Praxis getestet – wie ist Ihr erster Eindruck?

Der neue Trainingsansatz, das einfache Handling des Geräts und die Reaktionen unserer Patienten darauf, haben mich positiv überrascht. Die klassischen Wackelbretter sind jedem bekannt. Bei der Challenge Disc 2.0 überzeugt die direkte Feedbackfunktion und das Trainingsprogramm per App. Sie bietet etwas völlig Neues im Bereich des koordinativen Trainings – sowohl für Athleten als auch für Trainer.

Bei der MFT Challenge Disc® 2.0 handelt es sich vorwiegend um ein Trainingsgerät für die Koordination. Warum ist diese Fähigkeit besonders wichtig?

Beim Koordinationstraining geht es darum, gekoppelte Bewegungen zu entkoppeln. Gekoppelt bedeutet in diesem Zusammenhang, dass beim Ausführen eines bestimmten Bewegungsablaufs eine Bewegung erfolgt, die dafür nicht zwingend notwendig ist – beispielsweise bei hoher Beschleunigung, positiv wie negativ, oder beim Ausweichen. Durch Koordinationsübungen können Bewegungsmuster gezielt verbessert werden. Dabei ist stets die Bewegungskontrolle das oberste Ziel. Jede Bewegung soll planmäßig, effizient und nicht zufällig ausgeführt werden – selektives Bewegen sozusagen.

Selektives Bewegen – können Sie ein Beispiel dafür geben?

Auf die MFT Challenge Disc 2.0 bezogen, bedeutet selektiv Folgendes: Ich erkenne visuell über das Tablet, dass der Punkt nach links geht. Schaffe ich es, dem Punkt in der vorgegebenen Geschwindigkeit zu folgen, kann ich meinen Muskelapparat selektiv ansteuern. In dieser Form war Koordinationstraining bisher nur mit einem Physiotherapeuten möglich. Dieser hat einen Reiz vorgegeben und die Übung überwacht. Dabei hat der Patient eine verbale Anweisung erhalten, die er in eine Bewegung umsetzen musste. Der Unterschied bei der Challenge Disc 2.0 besteht darin, dass es sich nun um einen visuellen Reiz handelt, der in eine kontrollierte Bewegung umgesetzt werden muss. Das Novum ist, dass das Gerät über denselben Weg direkt Feedback gibt. Es ersetzt damit die verbale Anweisung des Therapeuten.

Es gibt verschiedene koordinative Fähigkeiten. Welche werden beim Training mit der MFT Challenge Disc® 2.0 besonders gefordert?

In erster Linie das Gleichgewicht und die Balancefähigkeit. Dabei geht es bei den Übungen nicht um einen einfachen Bewegungsauftrag wie beispielsweise den Einbeinstand oder eine waagerechte zweibeinige Standposition wie man es auf einem gewöhnlichen Kreisel macht, sondern um eine kontrollierte und aktive Bewegungsausführung. Nicht nur das gerade Stehen kann erlernt werden, was bei den meisten Patienten relativ schnell gelingt, sondern das gezielte Aus-dem-Gleichgewicht-bewegen-und-zurückführen in eine bestimmte geforderte Position wird ebenfalls geschult. Man verharrt in der unteren Extremität und in der Wirbelsäule also nicht in einer fixen Position, stattdessen verändert man diese permanent, um die Bewegung anhaltend zu kontrollieren.

Welche Vorgehensweise in Bezug auf Koordination verfolgen Sie im Bereich der Rehabilitation?

In der Rehabilitation bringen wir die Patienten zunächst in eine neutrale Standposition, um die Ausgangssituation zu bestimmen. Als erstes Übungsziel definieren wir dabei stets die Stabilität in Ruhe. Wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann, beginnen wir progressiv die Komplexität zu erhöhen. Der Schwierigkeitsgrad wird sukzessive gesteigert, indem der Körper zunächst einfache und dann zunehmend schwierigere koordinative Aufgaben ausführen muss. Erst

PRESSEINFORMATION

zyklisch, danach azyklisch, bis hin zu einem Perturbationstraining. Dabei werden azyklische Reize von außen gesetzt, auf die der Patient reagieren muss. Die Situation in der unteren Extremität, am Fuß und Sprunggelenk, bleibt dabei immer die Gleiche. Der Patient muss versuchen sich in der neutralen Position – im Gleichgewicht – zu halten.

Eignet sich ein Training mit der MFT Challenge Disc® 2.0 auch im Bereich der Rehabilitation?

Definitiv. Denn hier wird der Fuß gezielt aus der neutralen Position und die Motorik ins Ungleichgewicht gebracht. Meines Wissens gibt es aktuell kein zweites Gerät mit dem man die Koordination am Sprunggelenk in verschiedenen Winkelstellungen üben kann. Bisher wurden die koordinativen Inhalte am Fuß ausschließlich in der neutralen Winkelstellung ausgeführt und dadurch immer die gleichen Mechanorezeptoren angesprochen. Mit der Challenge Disc 2.0 kann das Sprunggelenk sowie die motorischen Anforderungen in ganz neuen Positionen geschult und trainiert werden. Das bedeutet für uns: Wir können nun gezielt einen Reiz setzen, welchen wir bisher anders nicht produzieren konnten. Besonders hilfreich ist dies bei Verletzungen des Sprunggelenks, des Knies und der Hüfte.

Wie stellen Sie im Praxisalltag fest, ob ein Patient nach einer Verletzung koordinativ fit ist?

Wir nutzen dazu im Rahmen unseres Return-to-Activity Algorithmus* den Y-Balance-Test. Dieser spezielle Test für die untere und obere Extremität quantifiziert die Koordination im Einbeinstand und im einarmigen Stütz. Durch eine besondere Aufteilung der Bewegungsreichweite in Quadranten wird es ermöglicht, Ober- und Unterkörper sowie die linke und rechte Körperhälfte getrennt auf Asymmetrien zu überprüfen. Der Therapeut erhält vereinfacht gesagt Feedback, ob und wenn ja in welchem Quadranten und damit an welcher Extremität sich Defizite äußern. Im Bereich der unteren Extremität eignet sich die MFT Challenge Disc 2.0 in der Folge sehr gut, um an möglichen Einschränkungen und Schwächen zu arbeiten sowie diese zu korrigieren und zu verbessern. Sollte ein Patient bei uns den Y-Balance-Test nicht schaffen, werde ich ihn zukünftig mit der Disc trainieren lassen. Sie bietet die passenden Trainingsinhalte, um den Test erfolgreich zu absolvieren.

(<http://www.osinstitut.de/download/cms/22/164.pdf>)

PRESSEINFORMATION

Ihre Patienten trainieren bereits mit der MFT Challenge Disc® 2.0. Warum hat Sie deren Reaktion überrascht?

Alle, die bereits mit der Challenge Disc 2.0 trainieren konnten, sind in erster Linie neugierig. Das liegt sicherlich am Zusammenspiel zwischen Disc und App. Von uns bekommen sie vorab lediglich eine kurze Einweisung und können dann sehr schnell mit dem Training beginnen. Das Interessante dabei, das Interesse am Gerät ist altersunabhängig. Ich hatte vermutet, dass eher die Jüngeren dafür affin sind. Aber auch ein Mann mittleren Alters hat die Trainingsübungen auf der Disc perfekt angenommen und war sehr motiviert. Dafür sorgt meiner Meinung nach neben dem Echtzeit-Feedback der Scoring Wert. Durch die Möglichkeit eines Vor-Nachher-Vergleichs kann der Patient sofort sehen, welche Verbesserung im Verlauf des Trainings erzielt wurde. Es ist dadurch sozusagen selbstmotivierend. Wenn die Patienten eine Übung ausgeführt haben, möchten sie direkt mit der Nächsten weitermachen. Das ist erfreulich.

Unterstützt ein Training mit der MFT Challenge Disc® 2.0 alle Altersgruppen gleichermaßen?

Aus meiner Sicht eignet sich die Challenge Disc bereits für Kinder ab fünf Jahren, um spielerisch koordinative Aspekte zu schulen. Die Kids wachsen heute ja praktisch mit den Tablets auf und sind den Umgang mit ihnen oftmals besser gewöhnt als viele Erwachsene. Zudem können Kinder in diesem Alter das visuelle Feedback schneller erfassen als eine verbale Anweisung durch einen Coach. Grundsätzlich gilt, dass jeder, der auf zwei Beinen stehen kann, mit dem Gerät trainieren kann. Daher ist es für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet. Als besonderes Plus sehe ich noch die Sturzprophylaxe für ältere Menschen. Dazu eignen sich einzelne Übungen des Trainingsprogramms sehr gut.

Herzlichen Dank für das Interview.