

DAVID - Basisprogramm

zur Optimierung des Funktionszustandes der Wirbelsäule

Was ist das DAVID – Basisprogramm?

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien konnte ein Zusammenhang zwischen auftretenden Rückenbeschwerden und dem Funktionszustand der Wirbelsäule nachgewiesen werden. Demnach sind reduzierte Kraft und/ oder Beweglichkeit einzelner oder mehrerer Rückenmuskeln für viele Beschwerdebilder verantwortlich.

Im Umkehrschluss bedeutet diese Erkenntnis, dass eine gut und ausgewogen trainierte Rückenmuskulatur die beste Prävention ist!

Im Falle bereits eingetretener Rückenbeschwerden ist neben den ärztlichen, physiotherapeutischen und eventuell psychologischen Therapien das Training eben dieser speziellen Rückenmuskulatur ein wichtiger Baustein der Rehabilitation.

Das DAVID – Basisprogramm ist ein methodisch standardisiertes Aufbauprogramm für die an der Bewegung der Wirbelsäule beteiligte Muskulatur.

Mittels einer **biomechanischen Funktionsanalyse** verschaffen wir uns zunächst ein genaues Bild Ihrer Muskulatur bezüglich Kraft und Beweglichkeit. Wir können so Ihre Stärken, aber auch Ihre Defizite erkennen und mögliche Dysbalancen für Sie sichtbar machen.

Dies ist wichtig, da die Trainingsinhalte anhand der Ergebnisse Ihrer Funktionsanalyse ausgewählt werden. Dadurch lässt sich der Trainingsprozess optimal steuern und ist garantiert individuell!

Das DAVID - Basisprogramm besteht aus 24 Trainingseinheiten a 60 Minuten. Diese werden zweimal pro Woche unter intensiver Einzelbetreuung durch unsere Sporttherapeuten mit Zusatzausbildung durchgeführt.

Was sind die Inhalte?

Die Inhalte des DAVID – Basisprogramms sind:

- dynamisches Krafttraining der Extensions-, Flexions-, Rotations- und Lateralflexionsmuskulatur von Lenden- und Brustwirbelsäule an speziell hierfür entwickelten Trainingsgeräten mit variablem Widerstand
- dynamisches Krafttraining an Sequenzgeräten der Firma Frei für die Bein-, Schulter- und Armmuskulatur
- Funktionsübungen zur Stabilisation und Mobilisierung der Wirbelsäule
- Hinweise zu bzw. Erlernen von wirbelsäulengerechtem Verhalten sowie wirbelsäulenschonenden Bewegungstechniken im Alltag
- Techniken der mechanischen Entlastung der Wirbelsäule und zur Entspannung der wirbelsäulensichernden Muskelgruppen

Was sind die Ziele?

Die **Ziele** sind wie folgt definiert:

- Abbau von Schon- und Ausweichmechanismen durch steigende konsequente körperliche Belastung
- Verbesserung und Harmonisierung der Muskelkraft und Leistungsfähigkeit von Rumpf- und Nackenmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität in allen Bewegungsebenen
- adaptive Veränderungen der Wirbelsäule und ihrer muskulären Strukturen
- Verbesserung von Körperhaltung und Körperwahrnehmung
- Verbesserung des wirbelsäulengerechten Verhaltens im Alltag
- positive Veränderung ausgewählter subjektiver Parameter (Beschwerdebild der Wirbelsäule, allgemeine Leistungsfähigkeit, persönliches Wohlbefinden, psychologische Parameter)

Die trainingsbedingten objektiven und subjektiven Anpassungen werden nach Beendigung des Basisprogramms mit wissenschaftlichen Methoden quantifiziert und im Rahmen einer **Abschlussmessung** dokumentiert.

Welche Voraussetzungen bestehen?

Wir benötigen eine ärztliche Diagnose und Unbedenklichkeitsbescheinigung für dieses Training.

Entsprechende Vordrucke können Sie bei uns erhalten.

Ihr Arzt kann Ihnen eine Empfehlung zur Durchführung des Trainings ausstellen.

Diese Empfehlungen können Sie Ihrem Kostenträger für eine eventuelle Kostenbeteiligung vorlegen.

Kosten:

Die Kosten für die Teilnahme an dem standardisierten Basisprogramm betragen **800 EUR** (24 Trainingseinheiten a 30 EUR, 2 biomechanische Funktionsanalysen zu Beginn und Ende 80 EUR)

Die Kosten beinhalten die Nutzung der Geräteserie David - Rücken und die Einzelbetreuung innerhalb der Öffnungszeiten des Ambulanten Therapiezentrums der BG Unfallklinik Tübingen.

Weiterhin können innerhalb der Öffnungszeiten die Geräte des Medizinischen Aufbautrainings mitbenutzt werden.

Ansprechpartner für Rückfragen und weitere Informationen :

Ambulantes Therapiezentrum

BG Unfallklinik Tübingen

Schnarrenbergstr. 95

72076 Tübingen

Anmeldung Fr. Ignée / Frau Eißler

Telefon : 07071 - 606 1250

Telefax : 07071 - 606 1960