

Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen
Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la
Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino
della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: 25 (1989)

Heft: 2

Artikel: Techniques d'évaluation et de renforcement musculaire

Autor: Mottier, Raymond / Steens, Jean-Claude

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929998>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 30.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Techniques d'évaluation et de renforcement musculaire

Raymond Mottier*, Jean-Claude Steens**

Pourquoi cet article?

Si l'on s'inspirait de la littérature, cet article pourrait être assimilé à un «essai»...

L'idée directrice de ce travail a été de rassembler des conceptions et des suggestions tirées de la littérature et d'expériences personnelles diverses, de les proposer de manière à ce qu'elles soient directement utilisables dans la pratique quotidienne.

Notre propos n'est pas d'éditer la bible du renforcement musculaire mais de susciter la réflexion, la discussion. Le plan du travail est le suivant: dans un premier chapitre, nous apportons quelques rappels, quelques définitions qu'il est toujours bon d'avoir présentes à l'esprit lorsque l'on traite du renforcement musculaire. Un deuxième chapitre présente différentes possibilités d'évaluer la force musculaire. Le troisième, enfin est consacré aux techniques de renforcement.

Cet article, nous l'espérons, engendrera des réactions, des suggestions, des critiques, dont nous attendons l'écho...

Rappel de notions de physique fondamentale

Préambule

Au niveau physique, on définit la force comme étant tout facteur qui:

- met un corps en mouvement ou tend à le mettre en mouvement
- modifie la trajectoire d'un corps en mouvement ou tend à la modifier.

Considérés globalement dans leurs chaînes cinétiques, les groupes musculaires agissent vers l'extérieur dans le sens de la définition générale de la force. Considérés isolément, chaque muscle agit, sur le segment osseux sur lequel il s'insère, selon les lois de la mécanique des leviers.

Définitions

La physique dissocie trois notions distinctes:

* Physiothérapeute-chef à l'Hôpital de Sion (méd.-chef : Dr. Ch.-A. Gobelet): enseignant à l'École de Physiothérapie de Loèche-les-Bains, Instructeur en thérapie manuelle à la S.A.M.T.

** Physiothérapeute-chef à la Clinique de Rhumatologie et Réhabilitation de Loèche-les-Bains (méd.-chef : Dr. Hans Spring): enseignant à l'École de Physiothérapie de Loèche-les-Bains; Responsable pour la formation en thérapie manuelle de la S.A.M.T. pour la Suisse-Romande.

La notion de force

- La mesure directe de la force musculaire sur les extrémités du muscle n'est possible qu'en laboratoire. Dans la pratique elle s'évalue par l'intermédiaire de leviers.
- L'unité physique de force est le Newton (N). La relation avec la masse est le $1 \text{ Kp} = 9.81 \text{ N} = 10 \text{ N}$ (pratiquement on multiplie par 10)
- L'implication de leviers conduit à la notion de moment cinétique et l'unité physique exacte sera le Nm (force x longueur du bras de levier)
- Pratiquement, ces considérations physiques sont difficilement utilisables. Pour l'évaluation de la force, il est commode d'en rester à la notion de Kp ou de N.

L'évaluation de moments cinétiques, dans la mesure de la force musculaire, est cependant possible à l'aide de certains types d'appareils: (par ex. Cybex ...).

La notion de travail

Le travail est défini comme étant le produit d'une force (N) par un déplacement (m). L'unité est le Joule (J).

Du point de vue de la mécanique, seules les contractions dynamiques concentriques et excentriques fournissent un travail.

Les notions de travail mécanique et de dépense énergétique d'un muscle sont sans rapport direct.

En pratique, l'évaluation du travail musculaire n'est possible qu'à l'aide de courbes de force en rapport avec un déplacement (par ex.: Cybex ...)

La notion de puissance

La puissance est définie comme étant le travail fourni par une force par unité de temps. L'unité est le watt (w).

Précisons ici encore que cette notion est difficilement utilisable en pratique et qu'un mouvement rapide développe une puissance supérieure à celle du même mouvement réalisé lentement.

Rappel de principes utiles au renforcement musculaire

Préambule

On parle de renforcement musculaire lorsque le but fixé est la restauration de la force normale. On parle de musculature lorsque l'on veut dépasser la force normale dans le but de la performance sportive.

Types de contractions

- La contraction statique: type de contraction n'engendrant aucun mouvement.
- La contraction dynamique: implique le déplacement d'un ou des pivots croisés par le muscle. La contraction est concentrique lorsqu'elle raccourcit le muscle. Elle est excentrique lorsqu'elle permet son allongement (activité freinatrice).

Types d'activités

- L'activité combinée: intéresse les muscles polyarticulaires et se retrouve dans les chaînes cinétiques ouvertes ou fermées. Elle implique une action stabilisatrice sur l'autre.
- L'activité auxotonique: la force de la contraction et la longueur du muscle varient.
- L'activité isocinétique: le mouvement se déroule à vitesse constante pré-sélectionnée.

Notions d'avantage

On distingue

L'avantage physiologique et l'avantage mécanique.

– On appelle *avantage physiologique* l'ensemble des conditions intrinsèques qui permettent le développement de la force musculaire maximale. On sait que la force du muscle augmente avec sa longueur. Elle est faible à nulle lorsque le raccourcissement est maximal à tous les pivots. Elle est maximale en piste externe moyenne du muscle.

On sait également que la force maximale excentrique est supérieure à la force maximale isométrique qui elle-même est supérieure à la force maximale concentrique.

– On appelle *avantage mécanique* l'ensemble des conditions extrinsèques qui permettent le développement de la force maximale. Celles-ci sont d'une part l'orientation du muscle (tendon) sur son segment osseux, d'autre part la longueur du bras de levier de la résistance.

Evaluation

Préambule

L'évaluation de la musculature du sujet doit obligatoirement revêtir plusieurs aspects:

- évaluation de la douleur au niveau de l'appareil musculo-tendineux.
- évaluation de l'extensibilité (insuffisance passive)
- évaluation de la fonction active

Note

Nous nous intéressons ici à l'évaluation de la fonction active.

Evaluation de la vigilance musculaire

Définition

La vigilance musculaire est la faculté d'un muscle ou d'un groupe de muscle de répondre de manière adéquate à des sollicitations déstabilisantes brèves, rapides et soudaines.

Note

Il existe deux formes de vigilance musculaire, celle réactionnelle à un stimulus bref, soudain et inattendu et celle

résultant d'une intervention (programmation) centrale qui prépare la musculature à un stimulus bref, soudain mais attendu (Ex.: sprinter sur son starting block). Nos patients étant inévitablement placés dans la deuxième situation, il est difficile, voir impossible, d'entraîner la vigilance musculaire par des stimuli inattendus.

Justification

L'évaluation de la vigilance musculaire s'impose en cas:

- de traumatismes répétitifs
- d'anomalies de mobilité
- d'anomalies de tonicité

Moyens

- Anamnèse: établir la fréquence des distorsions répétitives.
- Inspection: hyperlaxité ligamentaire (hypermobilité articulaire) hypotonicité: inspection de la statique du sujet
- Test de lâchage

Technique

Test de lâchage: placer l'articulation incriminée dans la position conduisant au traumatisme et contrôler la faculté de la musculature antagoniste de stabiliser l'articulation en réponse à des impulsions soudaines, brèves et rapides.

Evaluation de l'inhibition musculaire

Définition

L'inhibition est une diminution totale ou subtotale de l'activation musculaire volontaire d'origine réflexe. Elle peut intervenir suite à un tableau algique local ou à distance, suite à une destruction des mécanorécepteurs articulaires, suite à une hypoextensibilité de synergistes ou d'antagonistes réputés toniques.

Justification

L'inhibition réflexe est vécue quotidiennement en physiothérapie post-chirurgicale précoce, en cas d'affections rhumatologiques aiguës, activées et chroniques ainsi que dans la rééducation des séquelles de lésions articulaires et périarticulaires.

Moyens

Observation: faculté d'activation volontaire statique et faculté d'activation dynamique concentrique et excentrique. Mouvements lents.

Techniques

- Activation statique: observer la qualité de la contraction musculaire membre soutenu.
- Activation statique: observer la faculté de fixer l'articulation dans sa position terminale en piste interne, membre non soutenu.
- Activation dynamique concentrique et excentrique: observer la faculté de réaliser le mouvement dans son amplitude globale.

Evaluation de l'endurance locale

Définition

L'endurance locale est la faculté que possède un muscle ou un groupe de muscles d'assumer une fonction pendant une période de temps prolongée.

Justification

Les activités usuelles de nos patients exigent souvent le maintien prolongé d'une fonction qui est assurée par l'endurance locale. Sa diminution entraîne l'apparition d'algies de surcharge. Leur évolution vers la chronicité conduit à des dysbalances musculaires.

Moyens

- Anamnèse – interrogatoire
- Reproduction de l'activité concernée
- Bilan de la statique
- Examen des dysbalances

Techniques

Maintien statique de la position pendant 30" à 45", contre pesanteur. Si la douleur décrite n'intervient pas, augmenter la charge manuellement

Douleurs d'ordre statique:

- musculature prévertébrale pour un déport antérieur de la tête: maintien statique contre pesanteur, en coucher dorsal, bouche ouverte



30". Mouvements d'inclinaison et reclinaison dans la même position pendant 30".

- musculature paravertébrale en dynamique lent concentrique et excentrique avec charge manuelle additionnelle céphalique constante, en position assise.

Evaluation de la force statique maximale

- cf Testing neurologique, grades de 0 à 5.
- dynamométrie
- charge directe

Evaluation de la force dynamique concentrique maximale (isocinétique):

Définition

Il s'agit de la force dynamique concentrique maximale développée sur toute l'amplitude du mouvement et ce à vitesse constante et présélectionnée.

Justification

L'intérêt de cette évaluation est de deux ordres:

- choix de vitesses lentes pour la force maximale
- choix de vitesses rapides pour la force explosive dans 2 buts :
 - a) respect des vitesses physiologiques
 - b) examen de la fatigabilité avec un grand nombre de répétitions.

Moyens

Cybox et autres

Note

Les courbes livrées mettent en évidence des diminutions de force dans certaines pistes du fait de douleurs ou d'inhibitions.

Renforcement musculaire

Préambule

L'ensemble des recommandations figurant dans les tableaux de ce chapitre sous le titre «Modalités» peuvent être remplacées, selon l'expérience individuelle, par les concepts de renforcement de Delorme et Watkins, Dotte, Rocher, Mac Govern et Luscombe, Hettinger et Müller, Troisier ... ▷

Choix des activités

Activités	Moyens	Modalités	
Reprogrammation neuro-motrice	contractions statique: induction tonique (Overflow) par facilitation proprioceptive à partir d'une région éloignée		
Endurance locale (et stabilisation)	contraction statique R ⁽¹⁾ adaptée aux douleurs	Durée ou répétition 30" à 40"	% en force maximale ⁽²⁾ 20 à 30%
	travail dynamique concentrique	≥10 x	~30%
Endurance locale (et stabilisation)	travail dynamique excentrique lent (sauf contre-indication)	10 x	30%
(suite)	travail combiné : statique à R ⁽¹⁾ adaptée, dynamique lent et rapide		

(1) R = résistance
(2) en fonction du potentiel du muscle concerné

Prise en charge

Physiothérapeute	Autonome	Moyens auxiliaires
PNF : dans les limites de l'acceptation des sollicitations pour la lésion		
Electrostimulation	Instruction	Appareillage adéquat
Technique des cocontractions statiques et dynamiques (épargner les structures passives)	Instruction	
Contractions statiques contre la résistance d'une insuffisance musculaire passive d'un muscle antagoniste	Instruction	
Mobilisation contre résistance	Instruction	Pesanteur
Contractions combinées mvts distaux rapides, brefs et rythmés à visée stabilisatrice sur la lésion proximale	Instruction	
travail dynamique lent sur la lésion facilité par un travail statique, dynamique lent ou rapide sur les autres pivots	Partiellement	
	Instruction	
Balnéo-kinésithérapie	Instruction	H ₂ O (ex.: palmes, bouées)

EDiT[®] – das neue medizinische Therapiekonzept mit der Spitzentechnik, die sich im Hintergrund hält.

Schmerztherapie-Programm

Heil- und Reizstromwirkungen in Kombination

Multifunktions-Programm

Reizzeitgeber

nicht nur für die professionelle Muskelstimulation

Entscheidungsmöglichkeit

für Behandlungszeitvorwahl oder Dauerbetrieb

ENDODYN[®]

vergrößert das Behandlungsgebiet und die therapeutische Effektivität bei **Interferenztherapie** und **ENDOSAN[®]-Therapie**

EDiT[®]

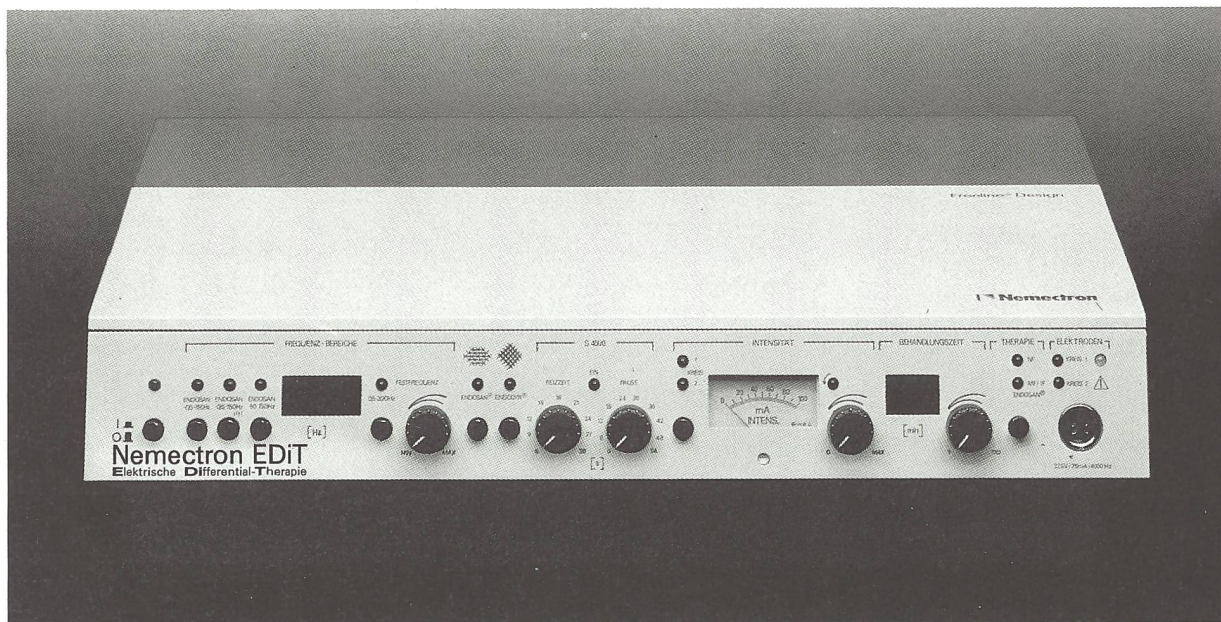
Elektrische Differential-Therapie

Bei gerätebedingter

Intensitätserhöhung: elektronische **Abschaltautomatik** und Warneinrichtung – also mehr Sicherheit als von der MedGV gefordert

Mobilisations-Programm

SEV-geprüft



Für weitere Information – Probelieferung – oder Unterlagen über unsere **Elektrotherapie-Seminare vom 23./24. Juni 1989 in Zürich** senden Sie uns bitte den nachstehenden Bon.



**FRITAC
MEDIZINTECHNIK AG
8031 Zürich
Hardturmstrasse 76
Telefon 01/271 86 12**

BON

Bitte ausschneiden und einsenden an:

**FRITAC AG
Postfach
8031 Zürich**

Ich interessiere mich für: (Gew. bitte ankreuzen)

- Offerte für _____
 Demonstration/Probe _____
 Seminarunterlagen _____

Name _____
 Strasse _____
 PLZ/Ort _____



Restaurer la fonction

Définition

Restaurer la fonction signifie rendre à la musculature son potentiel contractile pour lui permettre d'assumer ses fonctions levées par les inhibitions dues à la douleur, aux dégradations articulaires et périarticulaires (ex.: chirurgie, distorsions, douleurs inflammatoires) aux hypoextensibilités des groupes antagonistes et agonistes. Cette restauration de la fonction s'adresse aux traitements post-chirurgicaux en phase précoce, aux séquelles post-traumatiques fraîches et aux états inflammatoires en stade subaigu.

Limites :

Il convient de respecter les limites imposées par le diagnostic et par les schémas thérapeutiques des services.

Spécialiser la fonction

Définition

Spécialiser la fonction signifie adapter le potentiel contractile de la musculature aux contingences articulaires dans le cadre des activités spécifiques du patient. Ceci constitue soit la suite à la restauration de la fonction soit le traitement prépondérant dans les affections chroniques. Ceci passe par une amélioration (adaptation) de la performance locale et/ou le conditionnement de l'endurance générale.

Note

Rappel de l'ordre des priorités du traitement:

- lutte contre la douleur
- lutte contre l'hypomobilité
- renforcement musculaire (l'étirement du groupe musculaire hypoextensible agoniste ou antagoniste précède le renforcement).
- . . . à visée proprioceptive avec un passage progressif de la sustentation stable à la sustentation instable (stabilisation).

Limites

- Limites imposées par le diagnostic et les schémas de traitement en vigueur dans les services.
- Système cardio-vasculaire déficient
- Affections pulmonaires chroniques

Choix des activités

Activités	Moyens	Modalités	
Endurance locale	contraction statique travail dynamique concentrique lent	Nbre de répétitions ou durée	% en force maximale
		30'' – 120''	30 – 50%
	travail dynamique excentrique lent	10 – 20x	30 – 50%
Force maximale	travail dynamique excentrique lent	10 – 20x	30 – 50%
		contractions statiques (év. isométrique)	6'' – 10''
	travail dynamique concentrique lent	8 – 12x	50 – 70%
	travail dynamique concentrique rapide	6 – 12x	70 – 80%
	travail auxotonique	8 – 10x	R terminale maximale
Reprogrammation neuromotrice ..	travail combiné : dynamique lent concentrique au 2ème pivot contractions statiques	séquence de 30'' – 120''	50 – 80%
		travail dynamique concentrique/excentrique rapide alterné	Note : peut-être comparé au travail combiné
		contractions statiques	3'' – 5''
Force explosive ou réactive	contractions statiques	3'' – 5''	90 – 100%
coordination musculaire	travail dynamique excentrique/concentrique rapide	10 – 20x	70 – 90%
		travail dynamique excentrique rapide	1 – 5x
Endurance	aérobie avec contrôle de la fréquence cardiaque	progressivement croissant 2x et plus par semaine	
Engins de musculation	Instruction	Cybex, Orthotron Engins de Fitness	
Travail aérobique	Instruction	Vélo ergométrique, tapis roulant, Med flex Jogging	
Balnéo-Kinésithérapie	Instruction	H ₂ O ex.: palmes, bouées	

- Fragilisation ostéo-, tendino-, ligamentaire et articulaire
- Algies rebelles
- Tendomyalgie généralisée
- Hypoextensibilités musculaires (Note: l'étirement précède le renforcement)
- «Chasseurs de rente» et motivation.

Bewegen hilft heilen.

Unverzügliche postoperative Behandlung der Gelenke durch Dauerbewegung mit dem Toronto PDB* für die unteren Extremitäten.

*Permanente Dauerbewegung

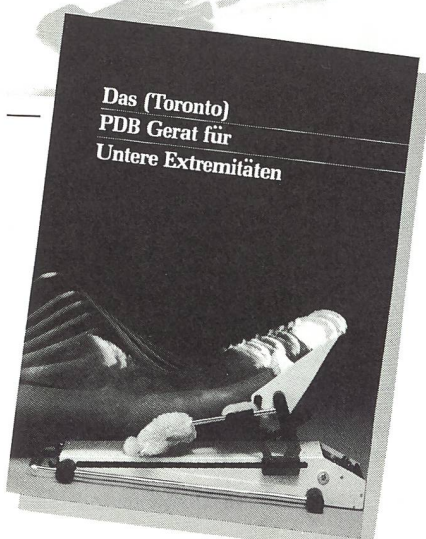
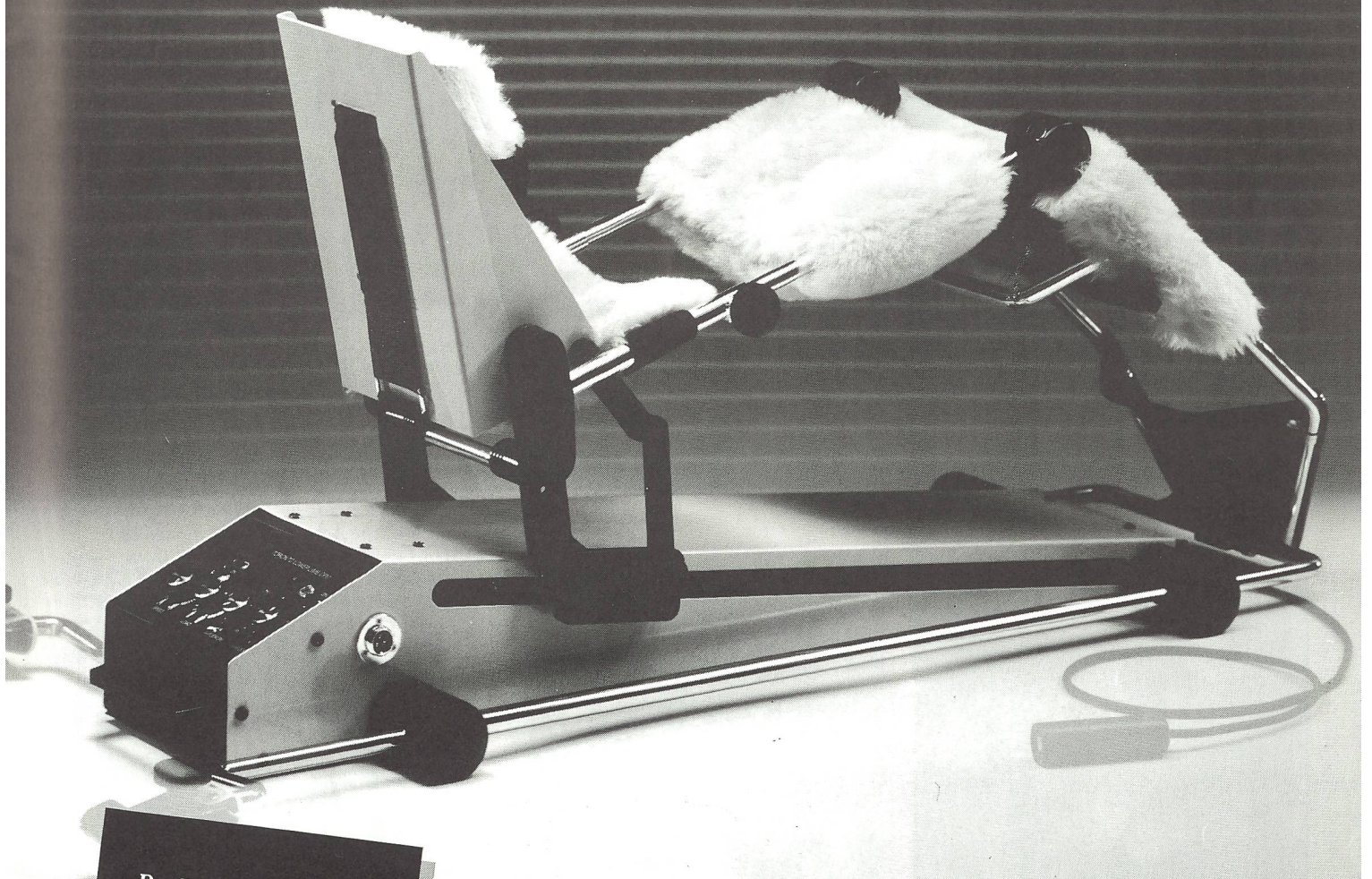
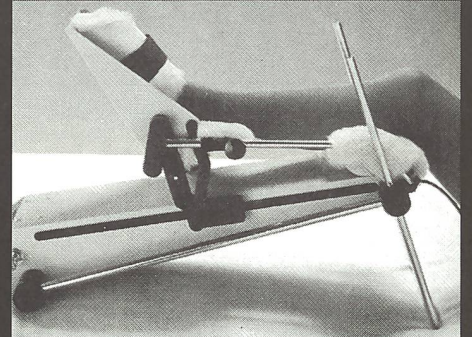
INDIKATIONEN

Osteosynthese intraartikulärer Frakturen. Osteosynthese von Frakturen der Diaphysen und Metaphysen. Kapseleröffnung und Astrolyse bei posttraumatischer Arthritis mit Bewegungseinschränkung. Synovektomie bei rheumatischer Arthritis und hämophiler Arthropathie. Arthrotomie und chirurgische Drainage bei akut septischer Arthritis. Chirurgische Lösung bei extraartikulären Kontrakturen oder Adhäsionen, z.B. Quadrizepsplastik. Osteosynthese der

Metaphyse von Tibia und Femur. Gelenksprothese. Rekonstruktionen bei Knie-Seitenband-Riss mit Semitendinosus-Schlinge.

KLINISCHE VORTEILE

Erhaltung grosser Bewegungsfreiheit. Vorbeugung gegen extraartikuläre Adhäsionen. Vorbeugung gegen extraartikuläre Kontrakturen. Reduktion postoperativer Schwellung und Schmerzen. Verkürzung der Hospitalisationszeit.



PDB-INFO-COUPON

Ich möchte mehr über das Toronto PDB-Gerät wissen.

- Bitte kontaktieren Sie mich unverzüglich.
- Bitte senden Sie mir die ausführliche Dokumentation.

Name _____

Str./Nr. _____

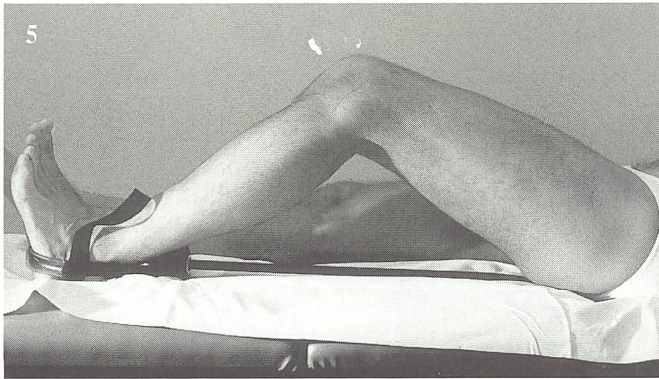
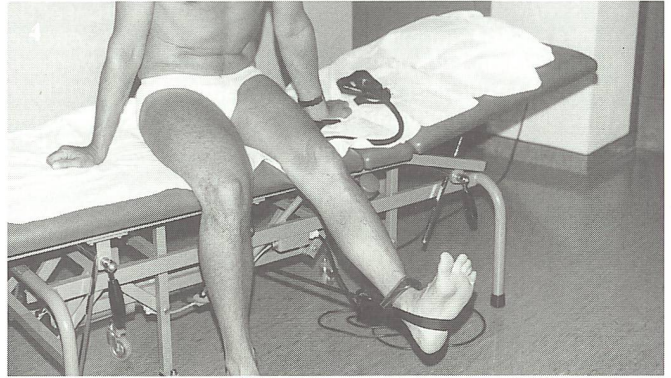
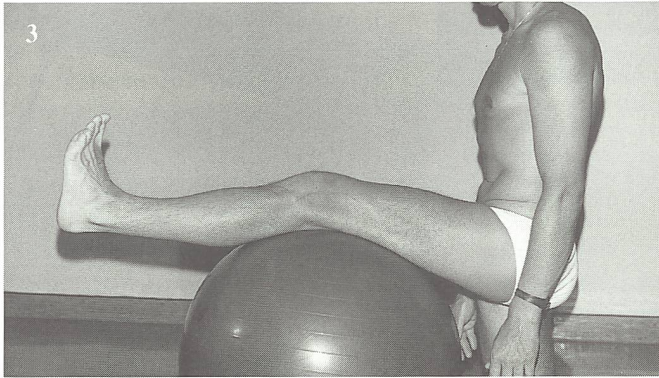
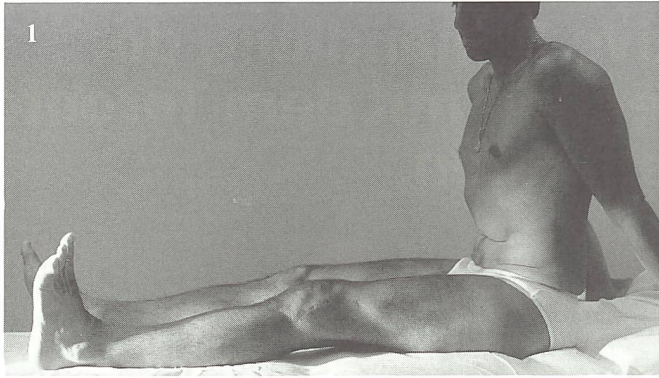
PLZ/Ort _____

Telefon-Nr. _____

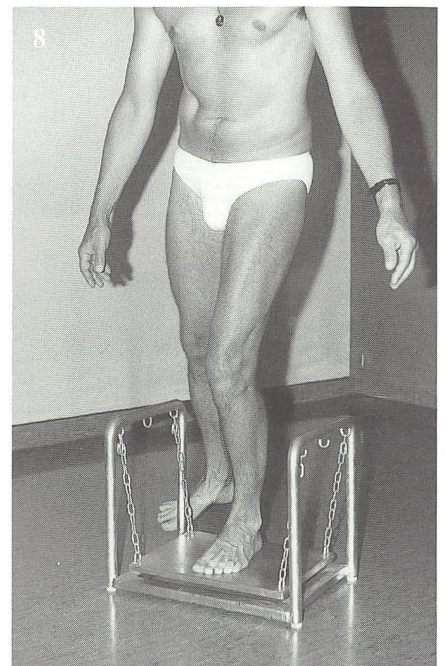
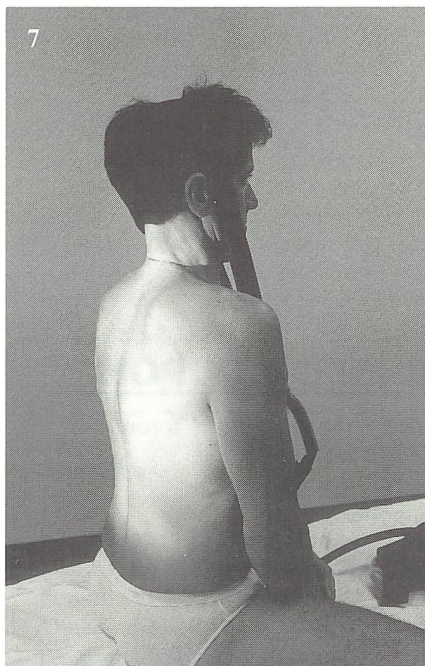
Blatter

**REHABILITATIONSHILFEN
PHYSIKALISCHE MEDIZIN**

E. Blatter + Co AG
Staubstrasse 1 8038 Zürich
Postfach 566 Tel. 01/482 14 36
Telex 816 778 ekb Cables: blatterco



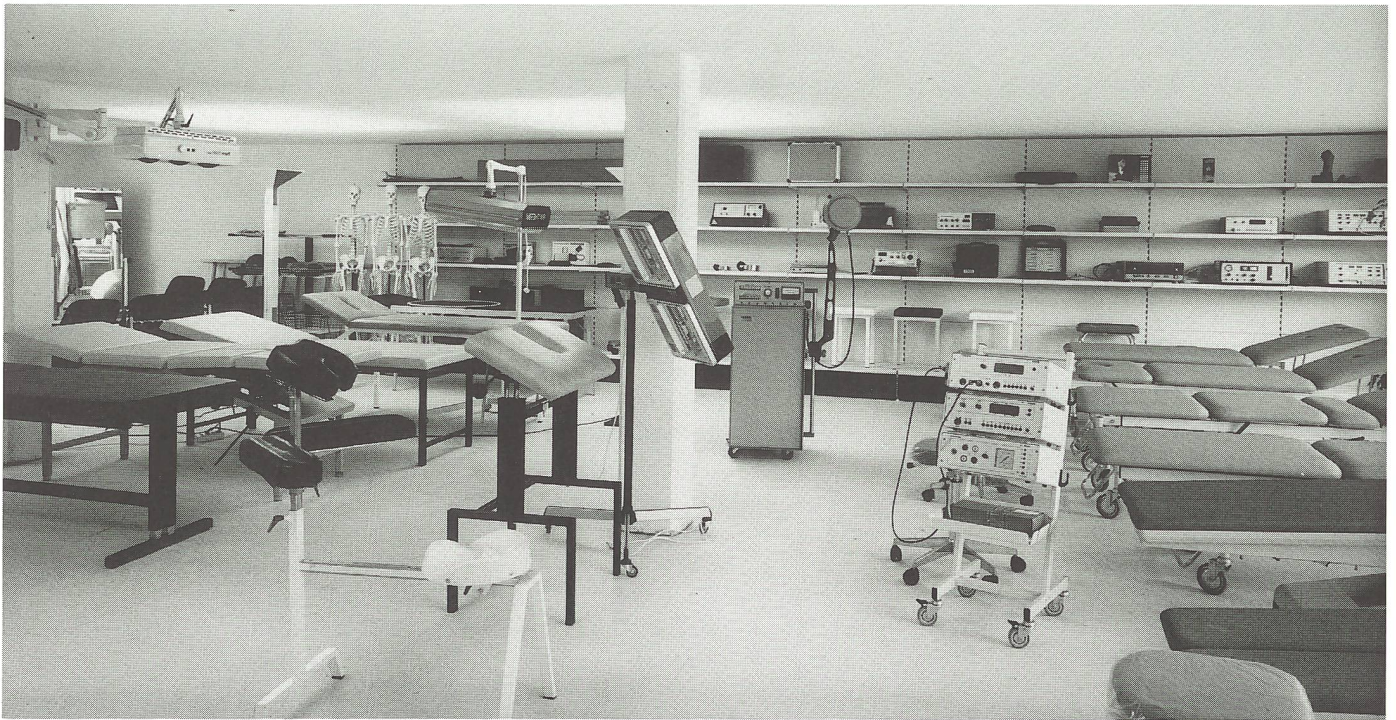
1: Contraction statique du quadriceps contre l'insuffisance passive des ischio-jambiers. – Statische Kontraktion des Quadriceps gegen den Widerstand der Ischiocruralen. | 2: Mouvements distaux rapides à visée stabilisatrice proximale. – Rasche distale Bewegungen zur proximalen Stabilisation. | 3: Contraction statique du quadriceps sur plan instable contre l'insuffisance passive des ischio-jambiers. – Statische Kontraktion des Quadriceps auf instabiler Unterstüztungsfläche gegen den Widerstand der Ischiocruralen. | 4: Travail auxotonique concentrique et excentrique avec le Med-flex. – Auxotonische konzentrische und exzentrische Arbeit mit dem Med-flex. | 5: Travail auxotonique concentrique et excentrique avec le Med-flex. – Auxotonische konzentrische und exzentrische Arbeit mit dem Med-flex. | 6: Travail auxotonique en appui unipodal avec le Med-flex. – Auxotonische Arbeit im Einbeinstand mit dem Med-flex. | 7: Travail auxotonique, excentrique et concentrique de la musculature intrinsèque du rachis à l'aide du Med-flex. – Auxotonische exzentrische und konzentrische Arbeit der autochtonen Rückenmuskulatur mit dem Med-flex. | 8: Escarpolette de Dotte. – Schaukel von Dotte.



Kölla ag
MEDIZINTECHNIK



.... von Mund
zu Mund
bekannter!



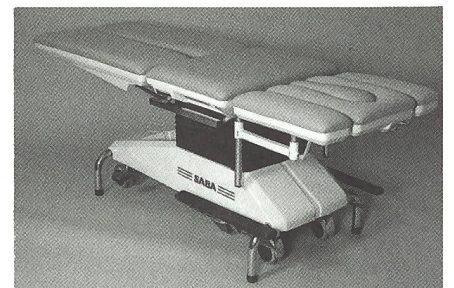
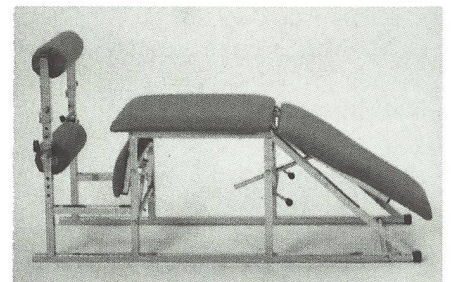
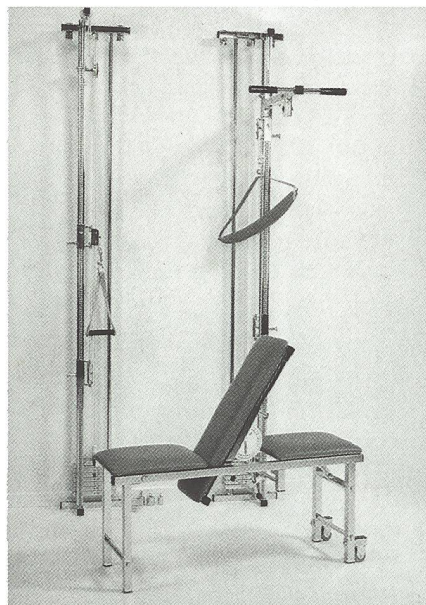
Unser Jubiläums- angebot:

Fangoparaffin K

(gültig bis 31. Mai 1989)
pro Kilo (ab 100 kg) Fr. **5.20**

Kölla ag
MEDIZINTECHNIK

Reppischtalstrasse
CH-8920 Aeugstertal a. A.
Telefon 01 - 761 68 60
Telefax 01 - 761 82 43



SABA Medical



Wiederholung einiger Grundlagen aus der Physik

Die Kraft

Merke

Die Kraft besitzt folgende Eigenschaften:

- sie kann mechanisch verformen
- sie kann bewegliche Körper beschleunigen oder verzögern; sie ist die Ursache einer Änderung des Bewegungszustandes

Die physikalische Einheit der Kraft ist das Newton (N). Die Beziehung zur Masse ergibt sich aus der Gleichung $1 \text{ Kp} = 9.81 \text{ N} = 10 \text{ N}$ (aus praktischen Gründen rundet man auf 10 auf.). Die direkte Kraftmessung am Ende des Muskels ist nur im Labor möglich. In der Praxis lässt sie sich dank Hebeln feststellen. Man spricht dann von einem Drehmoment und die physikalische Einheit ist das Nm. (Kraft x Länge des Hebelarmes). In der täglichen Praxis sind diese physikalischen Überlegungen schwer anzuwenden. Deshalb werden bei der Kraftmessung oft die Begriffe Kp und N gebraucht. Isokinetische Kraftmessgeräte (z.B. Cybex) geben das Drehmoment (Nm) an. Betrachtet man die Gesamtmuskulatur in ihrer Arbeitsweise, so wirken die Muskelgruppen gegen aussen entsprechend der generellen Definition der Kraft. Betrachtet man jeden Muskel einzeln, so arbeitet er entsprechend seinem Ursprung und Ansatz nach der Mechanik der Hebelarme.

Die Arbeit

Die Arbeit ist definiert als Produkt von Kraft (N) mal Weg (m). Die Einheit ist der Joule (J).

Aus der Sicht der Mechanik leisten nur dynamische konzentrische und exzentrische Kontraktionen Arbeit. Es gibt keine direkte Beziehung zwischen mechanischer Arbeit und Energieentwicklung eines Muskels. Praktisch ist die muskuläre Arbeit nur in Verbindung mit Kraftwegkurven zu messen (z.B. Cybex ...)

Die Leistung

Die Leistung ist definiert als das Produkt von Arbeit pro Zeiteinheit. Die Einheit ist der Watt (W).

Auch dieser Begriff ist in der Praxis schwer umzusetzen. Nur soviel: eine schnelle Bewegung führt zu mehr Leistung als die gleiche langsam durchgeführte Bewegung.

Wiederholung einiger nützlicher Prinzipien der Muskelkräftigung

Merke

Ziel dieser Arbeit ist es, die Muskelkräftigung im Zusammenhang mit der Rehabilitation abzuhandeln und nicht im Sinne der sportlichen Leistung.

Kontraktionsformen

Die statische Kontraktion: Kontraktionsform, welche keine Bewegung verursacht.

Die dynamische Kontraktion: Kontraktionsform, welche eine Bewegung verursacht (konzentrisch) oder abbremst (exzentrisch).

Aktivitätsformen

Die kombinierte Aktivität: findet man bei mehrgelenkigen Muskeln. Man beobachtet sie in offenen oder geschlossenen Muskelaktionsfolgen. Sie bedingt eine Stabilisation an der einen und Mobilisation an der anderen Schaltstelle.

Die auxotonische Aktivität: verändert sowohl die Spannung als auch die Länge des Muskels.

Die isokinetische Aktivität: findet bei konstanter, vorgewählter Geschwindigkeit statt.

Vorteilhafte Arbeitsbedingungen

Merke

Man unterscheidet physiologisch vorteilhafte und mechanisch vorteilhafte Arbeitsbedingungen.

- Die Summe der inneren Bedingungen, welche eine maximale Muskelkraftentwicklung erlauben, nennt man physiologisch vorteilhafte Arbeitsbedingungen. Man weiss, dass die Muskelkraft mit dessen Länge zunimmt. Sie ist schwach bis null, wenn die Verkürzung an allen Schaltstellen maximal ist. Sie ist maximal

bei mittlerer Muskellänge. Man weiss auch, dass die maximale exzentrische Kraft grösser ist als die maximale statische Kraft. Diese ist wiederum grösser als die maximale konzentrische Kraft.

- Die Summe der äusseren Bedingungen, welche eine maximale Muskelkraftentwicklung erlauben, nennt man mechanisch vorteilhafte Arbeitsbedingungen. Es sind dies: einerseits der Verlauf des Muskels (Sehne) auf dem knöchernen Segment, andererseits die Länge des widerstehenden Hebelarmes.

Testen

Vormerken

Das Testen der Muskelkraft des Patienten muss unbedingt mehrere Aspekte berücksichtigen, darunter:

- die Untersuchung der Schmerzen im Bereich des Sehnenmuskelapparates
- das Testen der Dehnfähigkeit (passive Insuffizienz)
- das Testen der aktiven Funktion

Merke

Wir befassen uns hier mit dem *Testen der aktiven Funktion*.

Testen der Reaktionsbereitschaft der Muskulatur

Definition

Die Reaktionsbereitschaft der Muskulatur ist die Eigenschaft eines Muskels oder einer Muskelgruppe, kurzen, schnellen oder plötzlichen destabilisierenden Reizen adäquat zu antworten.

Merke

Es gibt zwei Formen der Reaktionsbereitschaft der Muskulatur: die Reaktive (auf einem Stimulus) und diejenige, welche von einer zentralen Programmierung resultiert und welche die Muskulatur für einen kurzen, plötzlichen aber erwarteten Reiz vorbereitet (Bsp. Sprinter in einem Starting Block).

Begriffe des Vorteils

Man differenziert:

den physiologischen Vorteil und den mechanischen Vorteil. ▷

SERIE 300



Die meistverkauften tragbaren Elektrotherapiegeräte.

- Galv.
- DIA
- Tens
- Elektrostimulation
- Elektrogymnastik
- Faradisch
- IF-Ströme
- Mittelfrequenz
- US
- Kombinationstherapie
- MID-Laser

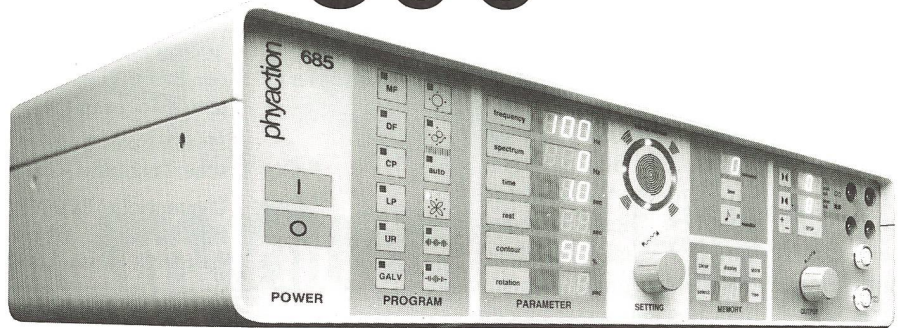
PHYACTION BY UNIPHY HOLLAND

DIE NEUE ELEKTROTHERAPIE

SERIE 600

Optimiertes Preis-Leistungs-Verhältnis.

8 Apparate zur Wahl, mit – oder ohne Vakuumelektroden. Für jede Therapie-stromgruppe das Beste heutzutage.



SERIE 700

Eine technische Revolution

Avantgardistisches Design! Die Serie 700 passt sich Ihrem Wissensstand in der Elektrotherapie an:

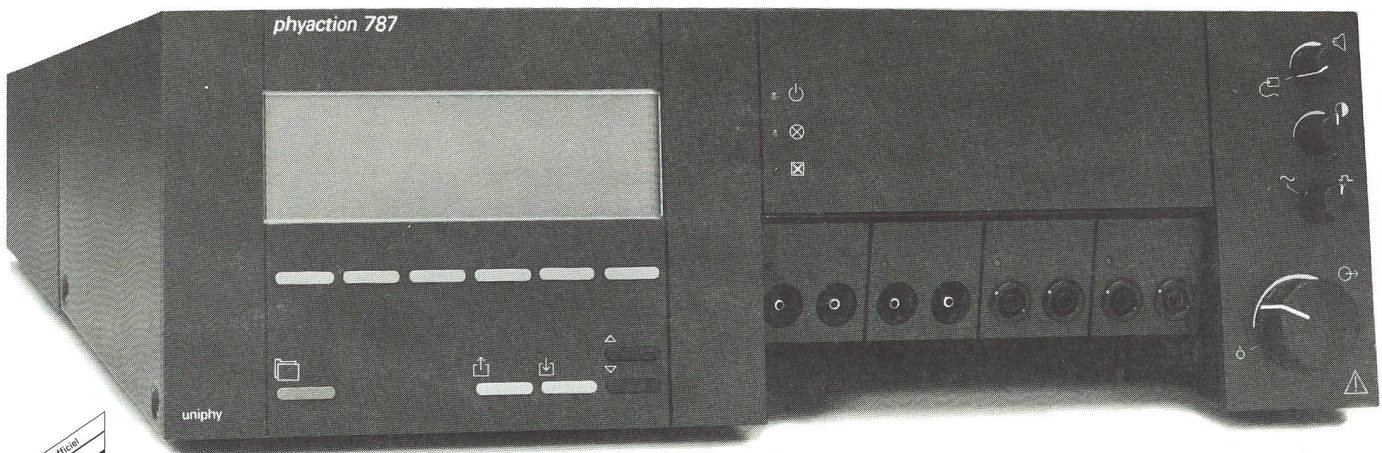
– dem «Champion» stehen in einem Gerät

alle Möglichkeiten bezüglich Stromformung zur Verfügung.

– dem «Anwender» ist der Phyaction 700 ein idealer Partner dadurch, dass er in seinem Speicher eine gute Lösung für jede

Indikation sucht und anbietet.

Lassen Sie sich die neue Serie 700 vorführen. Sie werden staunen – neugierig werden – und begeistert sein von dieser neuen Generation in der Elektrotherapie.



Beratung, Verkauf und Service

VISTA med S.A.

Croset 9
1024 Ecublens
(021) 691 98 91

VISTA med AG

Lorystrasse 14
3008 Bern
(031) 25 05 85

Leuenberger Médiizintechnik AG

Kanalstrasse 15
8152 Glattbrugg
(01) 810 46 00





Man nennt physiologischen Vorteil die Summe der körpereigenen Bedingungen, welche eine maximale Muskelkraftentwicklung erlauben. Man weiss, dass die Muskelkraft mit dessen Länge zunimmt. Sie ist schwach bis null, wenn die Verkürzung an allen Schaltstellen maximal ist. Sie ist maximal bei mittlerer Muskellänge.

Man weiss auch, dass die maximale exzentrische Kraft grösser ist als die maximale isometrische Kraft, welche wiederum grösser ist als die maximale konzentrische Kraft.

Man nennt mechanischen Vorteil die Summe der äusseren Bedingungen, welche eine maximale Muskelkraftentwicklung erlauben. Dies sind einerseits der Verlauf des Muskels (Sehne) auf dem knöchernen Segment, andererseits die Länge des Widerstehenden Hebelarmes.

Testen

Vormerken

Das Testen der Muskelkraft des Patienten muss unbedingt mehrere Aspekte berücksichtigen, darunter:

- die Untersuchung der Schmerzen im Bereich des Sehnenmuskelapparates
- das Testen der Dehnfähigkeit (passive Insuffizienz)
- das Testen der aktiven Funktion

Merke

Wir befassen uns hier mit dem *Testen der aktiven Funktion*.

Testen der Reaktionsbereitschaft der Muskulatur

Definition

Die Reaktionsbereitschaft der Muskulatur ist die Eigenschaft eines Muskels oder einer Muskelgruppe, kurzen, schnellen oder plötzlichen destabilisierenden Reizen adäquat zu antworten.

Merke

Es gibt zwei Formen der Reaktionsbereitschaft der Muskulatur: die Reaktive (auf einem Stimulus) und diejenige, welche von einer zentralen Programmierung resultiert und welche die Muskulatur für einen kurzen, plötzlichen

Wahl der Aktivitäten

Aktivitäten	Mittel	Modalitäten	
Innervations-training	Statische Arbeit durch «Overflow» dank propriozeptiver Fazilitation ab entfernten Körperabschnitten		
Lokale Kraftausdauer	Statische Arbeit mit den Schmerzen angepasstem Widerstand	Dauer od. Wiederholungen 30'' – 40''	% d. Maximalkraft 20 – 30%
	Dynamische, konzentrische, langsame Arbeit	≥ 10 x	~ 30%
	Dynamische, exzentrische langsame Arbeit (sofern nicht kontraindiziert)	≥ 10 x	~ 30%
	Kombinierte, langsame Arbeit: statisch mit angepasstem Widerstand und dynamisch langsam		

Behandlung

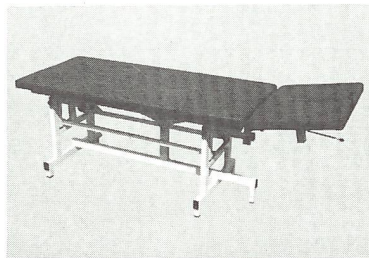
Therapeut	Autonom	Hilfsmittel
PNF : in den Grenzen der von der Verletzung tragbaren Belastung		
Elektrostimulation	Instruktion	verschiedene
Kokontraktionen, statische und dynamische (passive Strukturen schonen)	Instruktion	
Statische Kontraktionen gegen den Widerstand der passiven Insuffizienz eines Antagonisten	Instruktion	
Mobilisation gegen Widerstand	Instruktion	Schwerkraft
Kombinierte Kontraktionen rasche, kurze und rhythmische, distale Bewegungen mit dem Zielder Stabilisation des proximalen Gelenkes	Instruktion	
dynamisch langsame Arbeit im Bereich der Verletzung fazilitiert dank einer statischen oder einer dynamisch langsamen/schnellen Arbeit im Bereich der anderen Schaltstellen	Instruktion teilweise	
Bewegungstherapie im Wasser		H ₂ O (z.B. : Schwimmflossen, Ringe usw.)



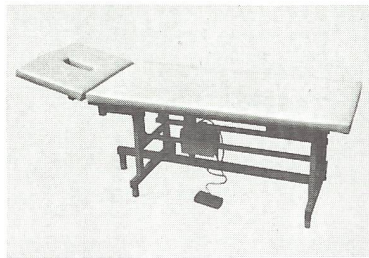
Behandlungsliegen

zu interessanten Preisen!

MEDITRON
Behandlungsliege
Modell 5000
Höhenverstellbar mit
Handkurbel
Preishit: **980.-**



MEDITRON
Behandlungsliege
Modell 5050
Motorisch höhenver-
stellbar, 2teilig
Preishit: **1780.-**
(auch fahrbar und
5teilig preisgünstig)



Behandlungsliege
Modell 9teilig



Behandlungsliege
Modell 5teilig

Auswahl aus 10 Mo-
dellen, 2- bis 9teilig
ab **2850.-**



kurze Lieferfristen
Verlangen Sie weitere
Informationen über Spezial-
liegen und Farbauswahl

meditron

Physio-Einrichtung
nach Mass!

Meditron AG
Bernstrasse 44
CH-6003 Luzern
Tel. 041 - 22 90 44
Fax 041 - 22 12 42

Ist Ihr Puzzle auch komplett?



Pensionskasse für Spital-, Heim- und
Pflegepersonal, Gladbachstrasse 117,
8044 Zürich, Telefon 01/252 53 00

Vormals Pensionskasse des Schweiz Verbandes
dipl. Schwestern für Wochenpflege, Säuglings- und
Kinderkrankenpflege (WSK) gegründet 1930

Wir meinen das
Puzzle der sieben
Argumente unserer
Pensionskasse SHP,
die genau auf Ihre
eigenen Ansprüche
abgestimmt sind.
Seit 1930 versichern
wir ausschliesslich
Spital-, Heim- und
Pflegepersonal. Wir
kennen deshalb
Ihren Beruf!
Unsere Bedingungen
und Leistungen sind
vollumfänglich auf
Ihre Vorsorgebedürf-
nisse ausgerichtet.

Gruppen- und Einzel-
mitglieder finden bei
uns die massge-
schneiderte Vorsorge.

Ihre sichere Zukunft
beginnt mit einer
Beratung durch die
SHP. Besser heute
als morgen.
Nehmen Sie mit uns
Kontakt auf für die
Vereinbarung einer
Besprechung oder
die Zustellung unse-
rer Dokumentation:
<7 gute Gründe für
eine gute Sache.>

Ich/wir wünsche(n) gerne nähere Informationen.
Bitte senden Sie mir/uns Ihre Dokumentation.

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____



P



aber erwarteten Reiz vorbereitet (Bsp. Sprinter in einem Starting Block). Da unsere Patienten sich zwangsläufig in der zweiten Situation befinden, ist es schwierig, ja unmöglich, die Reaktionsbereitschaft der Muskulatur mit unerwarteten Reizen zu trainieren.

Begründung

Das Testen der Reaktionsbereitschaft der Muskulatur drängt sich auf:
 – bei wiederholten Traumen
 – bei Beweglichkeitsabnormitäten
 – bei Tonusabnormitäten

Mittel

– Anamnese: Häufigkeit der wiederholten Distorsionen feststellen
 – Inspektion: Bänderlaxität (Übermäßige Gelenkbeweglichkeit) Hypotonus: Inspektion der Statik des Patienten
 – Testen der Stabilisationsfähigkeit

Technik

Testen der Stabilisationsfähigkeit: das betroffene Gelenk wird in die zum Trauma führende Stellung gebracht. Dann prüft man die Fähigkeit der antagonistischen Muskulatur das Gelenk bei plötzlichen, kurzen und schnellen Reizen zu stabilisieren.

Testen der Muskelaktivitätshemmung

Definition

Die Hemmung ist eine totale oder subtotale reflexogene Verminderung der willentlichen muskulären Aktivierung. Sie kann auf Grund eines Schmerzzustandes, auf Grund einer Zerstörung der Mechanorezeptoren der Gelenke oder auf Grund einer Verkürzung der tonischen Synergisten oder Antagonisten entstehen.

Begründung

Die reflexogene Hemmung wird in der Physiotherapie täglich in den chirurgischen Nachbehandlungen im Frühstadium, in den akuten, den aktivierten und den chronischen rheumatologi-

Aktivitäten	Mittel	Modalitäten	
		Anzahl Wiederholungen Dauer	% der Maximalkraft
Lokale Ausdauer	Statische Arbeit	30'' – 120''	30 – 50%
	Dynamische, konzentrische langsame Arbeit	10 – 20 x	30 – 50%
	Dynamische, exzentrische langsame Arbeit	10 – 20 x	30 – 50%
Maximalkraft (Muskel-durchmesser)	kombinierte dynamische langsame Arbeit (konzentrisch, exzentrisch)	10 – 20 x	30 – 50%
	Statische Arbeit (Isometrie)	6'' – 10''	70 – 90%
	Dynamische, konzentrische, langsame Arbeit	8 – 12 x	50 – 70%
	Dynamische, konzentrische, schnelle Arbeit	6 – 12 x	70 – 85%
	Auxotonische Arbeit	8 – 10 x	Endwiderstand maximal
Innervationstraining mit propriozeptivem Ziel. Progressiver Übergang von der stabilen zur instabilen Unterstü- zungsfläche (Stabilisation)	Kombinierte Arbeit, dynamisch langsam, konzentrisch an der zweiten Schaltstelle	8 – 12 x	50 – 70%
	Statische Arbeit	30'' – 120''	50 – 80%
	Dynamische konzentrische/ exzentrische schnelle alternierende Arbeit	Sequenz 30'' – 120''	50 – 80%
Reaktive Kraft od. Schnellkraft (Intra- muskuläre Koordi- nation)	Merke : Kann mit der kombinierten Arbeit verglichen werden		
	Statische Arbeit	3'' – 5''	90 – 100%
	Dynamische, exzentrische/kon- zentrische, schnelle Arbeit	10 – 20 x	70 – 90%
Allgemeine Ausdauer	Dynamische, exzentrische, schnelle Arbeit	1 – 5 x	100%
	Aerobie unter Kontrolle der Herzfrequenz	Progressiv steigend 2 x und mehr/Wo	

In dieser Phase der Behandlung, wo das Ziel die Zunahme der Maximalkraft oder der Schnellkraft ist, muss man sich daran erinnern, dass die Muskulatur einer adäquaten Belastung ausgesetzt werden muss. Um eine Akkomodation zu vermeiden soll ein progressives Schema eingehalten werden. Dieses beinhaltet die Anzahl der Wiederholungen pro Serie, die Anzahl der Serien, die Dauer und die Frequenz. Berücksichtigt man die Gesetze der Erholung nach einem Training so scheint es sinnvoll die Sequenzen auf 2 bis 3x/Wo zu beschränken je nach Intensität der verlangten Muskelarbeit.

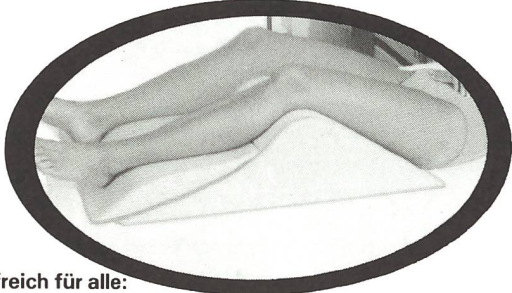


witchi knie

Neu!

das medizinische
Entlastungs-System
für Heimpflege, Klinikbereich,
Erst- und Nachversorgung

witchi kissen die perfekte Lösung in 2 Breiten
(Ein- und Zweibein), in je 3 Grössen: S, M, L
zukunftsweisend ● hygienisch ● wirtschaftlich



hilfreich für alle:

- erleichtert den Pflegedienst,
- für den Patient die hilfreiche Unterstützung zur orthopädisch druckstellenfreien Ruhe-Entspannungslagerung.

Bezüge: geruchsfrei, urinfest, desinfizier- und abwaschbar, kochecht, mit Reissverschluss abnehmbar.

Wo Liegekomfort, Zeit, Schnelligkeit und schmerzlindernde Auswirkung zählen, schätzt man die medizinischen Liegehilfen aus dem Hause:

witchi kissen ag Ziegeleistrasse 15, CH-8426 Lufingen, Tel. 01/8134788
Erhältlich im Sanitätsfachgeschäft oder verlangen Sie Prospek-
te vom Hersteller.

BÜCK DICH NICHT !

«Ärztliche Anleitung für richtige Haltung und
Bewegung der Wirbelsäule»

Dr. Peter Schleuter

Broschüre mit 40 Seiten Inhalt. In dieser Broschüre wird deutlich gemacht, dass vor allem Belastungen des Alltags und banale Alltagsbewegungen in ihrer Summation zu Rückenbeschwerden führen.

Anhand von Beispielen werden falsche Bewegungen erklärt und die richtigen Bewegungen aufgezeigt.
SFr. 18.70

Bestellschein

Senden Sie mir bitte gegen Nachnahme **BÜCK DICH NICHT !**
Anz. _____ Brosch. SFr. 18.70 + Verp. u. Versandsp. SFr. 3.50

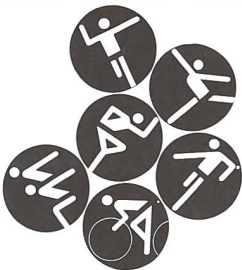
Name/Vorname _____

Strasse _____

Ort _____ Land _____

Unterschrift _____

Einsenden an:
Remed Verlags AG, Postfach 2017, 6302 Zug/Schweiz



Sport-Tester

Bewährt PE 3000

für den aktiven Leistungssport

Mit dem Sport-Tester PE 3000 können Trainingsbelastungen gezielt überwacht und gesteuert werden – der Herzfrequenz-Mikrocomputer PE 3000 mit 2 frei wählbaren Limiten alarmiert sofort bei Über- oder Unterschreiten. Wählbarer Speicherrhythmus: 5, 15 oder 60 Sek. Speicherkapazität: je nach Rhythmus 80 Min., 4 Std. oder 16 Std. Zum PE 3000 ist auch ein Computer (IBM comp. mit div. Software) oder Printerinterface (Interface und Printer) erhältlich.

680.-

Neu PE 300

für Fitnessstraining + Rehabilitation

Das vereinfachte Modell PE 300 (ohne Speicherung der Herzfrequenz) kontrolliert zuverlässig die Herz- und Kreislaufbelastungen. Dank Zeitspeicherung kann die Belastungsdauer im gewünschten Trainingsbereich festgehalten werden. Beide Geräte bestehen aus Brustgurt mit Sender (drahtlos) sowie Empfänger (Armbanduhr).

390.-



Senden Sie mir _____
 Sport-Tester PE 3000 à Fr. 680.- per NN (mit Rückgaberecht)

Senden Sie mir _____
 Sport-Tester PE 300 à Fr. 390.- per NN (mit Rückgaberecht)

Senden Sie mir Unterlagen über das Sport-Tester-Programm PE3000 / PE300

Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

CH-8152 Glattbrugg, Kanalstrasse 15, Telefon 01/810 46 00

Unterschrift: _____

Alter: _____

TEAM 8805/LB 10390

Coupon

LMT

LEUENBERGER
MEDIZIN
TECHNIK AG



schon Leiden sowie in der Rehabilitation der Folgezustände artikulärer und periartikulärer Verletzungen erlebt.

Mittel

Beobachtung:

- der willentlichen statischen Aktivierung
- der willentlichen dynamisch exzentrischen und konzentrischen Aktivierung. Bei langsamen Bewegungen.

Technik

- Statische Aktivierung
Beobachten der Qualität der muskulären Kontraktion bei unterstützter Extremität
- Statische Aktivierung
Beobachten der Fähigkeit der Muskulatur das Gelenk in der Endstellung zu fixieren, bei nicht unterstützter Extremität
- Dynamisch konzentrische und exzentrische Aktivierung
Beobachten der Fähigkeit der Muskulatur die Bewegung im ganzen Ausmass durchzuführen.

Testen der lokalen Kraftausdauer

Definition

Die lokale Kraftausdauer ist die Fähigkeit, die ein Muskel oder eine Muskelgruppe besitzt, eine Funktion während einer längeren Zeit zu erfüllen.

Begründung

Die Gebrauchsbewegungen unserer Patienten verlangen oft eine längerdauernde Aktivität, welche durch die lokale Kraftausdauer gewährleistet wird. Ihre Verminderung führt zu Überbelastungsschmerzen. Ihre Chronifizierung führt zur muskulären Dysbalance.

Mittel

- Anamnese - Befragung
- Reproduzieren der betroffenen Aktivität
- Untersuchung der Statik
- Untersuchung der Dysbalancen

Behandlung

Physiotherapeut	Autonom	Hilfsmittel
PNF		
	Elektrostimulation (nur als Ergänzung der aktiven Arbeit)	Adäquates Gerät
Mobilisation gegen einen fremden konstanten Widerstand	Instruktion	Diverse (Bsp. Hanteln, Schwerkraft, körpereigene Hebelarme, Poulithherapie)
Mobilisation gegen fremden zu- od. abnehmenden Widerstand (auxotonisch)	Instruktion	Med Flex Feder
Ko-kontraktionen statisch od. dynamisch (passive Strukturen schonen)	Instruktion	
Übungen	Instruktion	Klapp, Boden usw...
Üben auf instabilen Unterstützungsflächen	Instruktion	Bsp. Ball, Therapiekreisel usw . . .
Muskelübungsgeräte	Instruktion	Cybex, Orthotron Fitnessgeräte
Aerobische Arbeit	Instruktion	Fahrradergometer, Rollteppich, Med flex, Jogging
Bewegungstherapie im Wasser	Instruktion	H ₂ O, Bsp. Schwimfflossen, Ringe usw . . .

Techniken

- Statisches Halten der Stellung während 30" – 45", gegen die Schwerkraft. Tritt der beschriebene Schmerz nicht auf, so wird die Last manuell vergrößert
- Statisch bedingte Schmerzen
- Prävertebrale Muskulatur bei einem nach vorne translatierten Kopf: statisches Halten gegen die Schwerkraft, mit offenem Mund, 30"
- Inklinationen und Reklinationen in der gleichen Stellung während 30" durchführen.
- paravertebrale Muskulatur, dynamisch langsam konzentrisch und exzentrisch mit zusätzlicher konstanter Kopfbelastung, im Sitzen.

Testen der maximalen statischen Kraft

- Neurologisches Testing, Grade von 0 bis 5
- Dynamometrie
- Direkte Last
-

Testen der maximalen dynamischen konzentrischen Kraft (isokinetisch)

Definition

Es handelt sich um die maximale konzentrische dynamische Kraft, die während dem vollen Bewegungsausmass entfaltet werden kann und dies bei konstanter, vorgewählter Geschwindigkeit. ▷

Atlas IX «Physical»



Auszug aus unserem Fabrikationsprogramm



Exklusiv-Ausrüster «Swiss Medical Team»
Calgary – Seoul in Sachen Physiotherapie



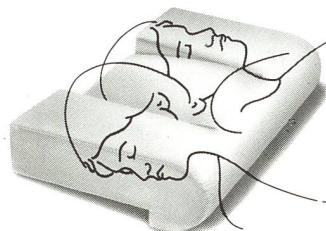
Lorystrasse 14
3008 Bern
031 - 25 05 85

Croset 9
1024 Ecublens
021 - 691 98 91



die orthopädische
Kopf- und Nackenstütze
bei zervikalen Beschwerden

Schmerzreduktion bei 90% der Patienten; bewiesene



Tonussenkung der
Nackmuskulatur;
Besserung der
Schlafqualität;
erhebliche **Einsparung**
von **Medikamenten**;
auch bei chronischen
therapieresistenten
Kopfschmerzen

Vertrieb: **BERRO AG, BASEL**



Senden Sie mir bitte

- die neueste Literatur
- Patientenmerkblätter zum Auflegen
- Prospekte zum Auflegen

Senden Sie bitte den Coupon an:

Aichele Medico AG, 4012 Basel

Kaninenfeldstrasse 56, Tel. 061 - 44 44 54

Zu reduzierten Preisen

Muskeldehnung

warum und wie?

Olaf Evjenth und Jern Hamberg

Eine erfolgreiche Behandlungsmethode bei Schmerzen
und beschränkter Beweglichkeit

Nur solange Vorrat

Teil I

Die Extremitäten. 178 Seiten mit mehr als 260 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln. **SFr. 75.-**

Teil II

Die Wirbelsäule. 128 Seiten mit mehr als 190 Bildern, Muskelregister und 16 Tabellen mit Schema über die bewegungshindernde Funktion verschiedener Muskeln. **SFr. 70.-**

Beide Teile zusammen

SFr. 135.-

Verlangen Sie kostenlos unsere Broschüre mit Leseproben

Bestellschein

Senden Sie mir bitte gegen Nachnahme
Muskeldehnung, warum und wie?

Anzahl _____ Teil I SFr. 75.- + Verp. u. Vers.sp.

Anzahl _____ Teil II SFr. 70.- + Verp. u. Vers.sp.

Anzahl _____ Teil I und II SFr. 135.- + Verp. u. Vers.sp.

Name _____

Strasse _____ Nr. _____

PLZ _____ Ort _____ Land _____

Einsenden an **Remed-Verlags AG**
Postfach 2017, 6302 Zug/Schweiz

PH

Wir
helfen
weiter



Scanmark.
Gehlifter
elektrische
**Aufricht-
und Gehhilfe**

Über das Scanmark
Hilfsmittel-Programm
informieren wir Sie
gern kostenlos

Ortopedia GmbH
Postfach 64 09
D-2300 Kiel 14
Telefon (04 31) 20 03-0



Begründung

- Diese Testform bringt zwei Vorteile
- Wahl tiefer Geschwindigkeiten für die Maximalkraft
 - Wahl hoher Geschwindigkeiten für die Schnellkraft mit zwei Zielen:
 - a) Berücksichtigung physiologischer Geschwindigkeiten
 - b) Untersuchung der Ermüdbarkeit dank der grossen Anzahl der Wiederholungen.

Mittel

Cybox und andere

Merke

Die gelieferten Kurven zeigen Kraftabnahmen in gewissen Bereichen auf Grund der Schmerzen oder der Hemmungen.

Kräftigen

Vormerkung

Alle Empfehlungen, welche in diesem Kapitel in den Tafeln unter Modalitäten zu finden sind, können je nach den individuellen Erfahrungen durch Kräftigungskonzepte von Delorme und Watkins, Dotte, Rocher, Mac Govern und Luscombe, Hettinger und Müller, Troisier usw. . . . ersetzt werden.

Rückgewinnung der Funktion

Definition Rückgewinnung der Funktion heisst:

Der Muskulatur wird ihr Kontraktionspotential wiedergegeben, welches wegen der Schmerzhemmung auf Grund artikulären und periartikulären Schädigungen (z.B. Chirurgie, Distorsionen, entzündliche Zustände . . .) und Verkürzungen der agonistischen und antagonistischen Gruppen verloren ging, damit sie ihre Funktionen wieder erfüllen kann.

Diese Rückgewinnung der Funktion betrifft die Behandlung von postoperativen Fällen im Frühstadium, von frischen post-traumatischen Folgezuständen und von entzündlichen Zuständen im subakuten Stadium.

Grenzen

Es sollen die Grenzen berücksichtigt werden, welche die Diagnose und die

abteilungseigenen Behandlungsschemas auflegen.

Spezialisierung der Funktion

Definition

Die Funktion spezialisieren heisst, das Kontraktionspotential der Muskulatur dem Zustand der Gelenke im Rahmen der spezifischen Aktivitäten des Patienten anpassen. Dies wird entweder die Folge der Rückgewinnung der Funktion oder die Hauptbehandlung bei chronischen Erkrankungen sein. Dies wiederum bedingt eine Verbesserung (Anpassung) der lokalen Leistungsfähigkeit und/oder einer Steigerung der allgemeinen Ausdauer.

Merke

Prioritäten in der Behandlung

1. Schmerzen bekämpfen
2. Bewegungseinschränkungen beheben
3. Muskulatur kräftigen (die Dehnung der verkürzten agonistischen oder antagonistischen Muskelgruppe kommt vor der Kräftigung).

Grenzen

- Grenzen, welche die Diagnose und die abteilungseigenen Behandlungsprotokolle stellen.
- Herz-, Kreislaufschwäche
- Chronische Lungenerkrankungen
- Abschwächung der Knochen, Sehnen, Bänder und der Gelenke
- Therapieresistente Schmerzen
- Allgemeine Tendomyalgie
- Muskelverkürzungen :
Merke: Dehnen kommt vor Kräftigen
- «Rentenjäger» und Motivation

Bibliographie

- Barham Jerry N.: Mechanische Kinesiologie, Georg Thieme-Verlag Stuttgart - 1982
- Cipriani J. et Masmonay H.: Cours de physique, Vuibert Paris 1986
- Delaruelle A.: Eléments de physique, Wesmael-Charlier-Namur 1969
- Gendt C., Neiger H., Leroy A., Pierrou G., Dufour M., Peninon G.: Kinésin-thérapie T.1. Principes, Flammarion-Médecine-Sciences Paris 1983

- Kunz H., Unold E.: Trainer-Information, Eidgenössische Turn- und Sportschule u. nationales Komitee für Eliten-Sport Magglingen 1986
- Neuert H.: Experimentalphysik für Mediziner, Hochschultaschenbücher-Verlag, Mannheim/Wien/Zürich 1969
- Spring H., Ill: U., Kunz H.-R., Roethlin Kl., Schneider W., Tritschler Th.: Dehn- u. Kräftigungsgymnastik, Georg Thieme Verlag Stuttgart 1986, Stretching et tonification dynamique Masson-Paris 1988
- Wirhed R.: Anatomie et science du geste sportif, Vigot Paris 1985

Bücher / Livres

Otto D. Payton

Research: The validation of clinical practice Edition 2

F.H. Davis Company, Philadelphia

Dieses Buch beschreibt, wie man eine wissenschaftliche Arbeit aufbaut. Es geht aus von den Grundlagen der wissenschaftlichen Forschung über die Aufzeichnung die Bewertung und Zuverlässigkeit bis hin zur Auswertung von Resultaten. Es gibt sowohl Beispiele für einfache als auch für mehrfache und Gruppenexperimente.

Weil der amerikanische Physiotherapeuten-Verband (APTA) vorschreibt, dass jeder Physiotherapeut wissenschaftliche Forschung benutzen, unterstützen und sich womöglich daran beteiligen sollte, ist das Verständnis für die wissenschaftliche Forschung grösser als bei uns.

Auch gibt es in Amerika ein Handbuch als Leitfaden für die tägliche Nutzung von wissenschaftlichen Programmen, das auch Richtlinien bietet für die Qualitätsbeurteilung in der Patientenbetreuung. Trotz der sehr wissenschaftlichen Prägung ist es ein sehr interessantes Buch für diejenigen, die sich um Qualitätsverbesserung bemühen, und die einen Ausbau der wissenschaftlichen Untermauerung der Physiotherapie unterstützen.

L. J. van der Kraan



VITAL – ein Schuh – gesünder als Sie es vielleicht gewohnt sind.

Ein federleichtes Fussbett, nach neuesten Erkenntnissen der Schuh-technik und Orthopädie gebaut, sorgt für einen angenehmen Tragkomfort. In einem VITAL-Fussbett stehen Sie anatomisch richtig. Ihr vegetatives Nervensystem, sowie Ihr gesamter Organismus werden mit einem feinen Massage-Fussbett angeregt. Schenken Sie Ihren Füßen Ihre volle Aufmerksamkeit und wählen Sie VITAL. VITAL-Sandalen gibt es in diversen Ausführungen, erhältlich bei



Mod. 9933 weiss + natur
Gr. 36 – 46, Fr. 85.–

Mod. 9931 weiss + natur
Gr. 36 – 46, Fr. 79.–

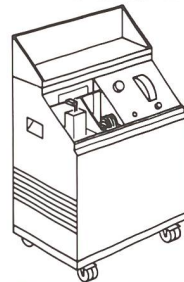
**FREY-Schuhversand, Postfach 29
9437 Marbach, Tel. 071 - 77 11 43**



Rosshaarmatratzen und Nackenkissen mit 100%-Schweifhaar-Füllung in anatomisch richtiger Form.
Ein altbewährtes Natur-Produkt, im Molino Taschen-System, für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Ausstellung und gratis Unterlagen:
**Cobana AG, bei der Kirche, CH-4622 Egerkingen
Tel. 062 - 61 23 33**

NATURA 89 Basel, vom 4. bis 13. März,
Halle 202, Stand 285



Sauerstoff-Generator Med-02

Zur Leistungssteigerung, für Sauerstoff-Kuren und Therapie. Modernste Technik. 220 V 350W 44 kg. Leise nur 45 dB(A). Bis 4l O₂/min.

Fr. 7900.–

BON

**GTSM
032/23 69 03**

**2532 Magglingen
01/4611130**

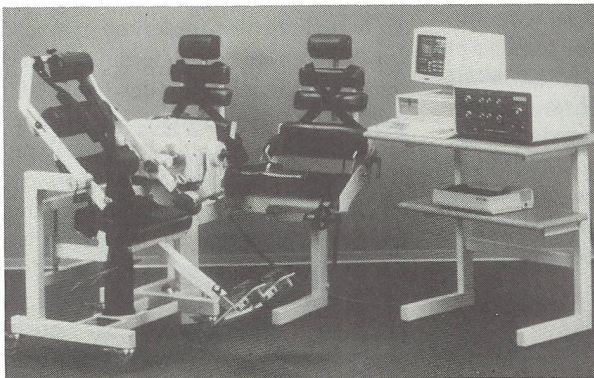
Bitte Prospekt und Bezugsquellen-Nachweis senden

Name/Adresse: _____

InterMed AG



Spital- und Arztbedarf



Das BIODEX-SYSTEM

BIODEX B-2000 ist eine bahnbrechende Einrichtung für die Rehabilitationsmedizin, die Übungen und die Auswertung der Ergebnisse. BIODEX bietet die Möglichkeit, isometrische, isokinetische, passive und reaktiv-exzentrische Betriebsweisen zu liefern, jede mit ihren spezifischen Vorteilen und Anwendungen. Die Clinical Data Station (CDS) liefert die Messung, die Analyse und die Aufnahme des Kräftepaars, der verlaufenen Zeit, des Bewegungsbandes und der Geschwindigkeitsdaten, die mit jeder Betriebsweise verbunden sind.

IM. Intermed AG, Davidsbodenstrasse 30, CH-4056 BASEL
Tel. 061/44 38 44, Tx LM 96 58 54 CH, Tfx 061/44 38 48

EINE HEISSE SACHE



ZU EISKALTEN ARGUMENTEN:

micro-cub®

ICE Das lockere streufähige und weiche micro-cub ICE eignet sich besonders bei der physikalischen Therapie und findet Einsatz bei

- Rheumatologie
- Chirurgie
- Neurologie
- inneren Medizin.

Wollen Sie mehr wissen über Anwendung und Erfolg der Kälte-Therapie mit micro-cub ICE?

Verlangen Sie **JA**, senden Sie mir ausführliche Informationen. weitere Unterlagen. Meine Anschrift:

Name _____
 Adresse _____
 PLZ/Ort _____
 Tel. Nr. _____ Ph _____

GANZ COOL ÜBERLEGEN!

KIBERNETIK AG
Bahnhofstr. 29, 9470 Buchs
Telefon 085 - 6 21 31

