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: 13.12.2025

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'Ecole de Physiothérapie de Loècheles-Bains, Instructeur en thérapie manuelle à la S.A.M.T.

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 Kp = 9.81 N = 10 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 musculation lorque 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.

2

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



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 la 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 ellemême 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 cellerésultant 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 aigues, 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

Cybex 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 statistique: induction tonique (Overflow) par facilitation propriocepti- ve à partir d'une région éloignée		
Endurance locale	contraction statique R ⁽¹⁾	Durée ou répétition	% en force maximale (2)
(et stabilisation)	adaptée aux douleurs	30" à 40"	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		

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 Mobilisation contre résistance	Instruction Instruction	Pesanteur
Contractions combinées mvts distaux rapides, brefs et rytmés à visée stabilisatrice sur la lésion proximale travail dynamique lent sur la lésion facilité par un travail statique, dynamique lent ou rapide sur les autres pivots	Instruction Partiellement Instruction	
Balnéo-kinésithérapie	Instruction	H ₂ O (ex.: palmes, bouées)

– das neue medizinische Therapiekonzept mit der Spitzentechnik, die sich im Hintergrund hält.

Schmerztherapie-Programm

Heil- und Reizstromwirkungen in Kombination

Reizzeitgeber

nicht nur für die professionelle Muskelstimulation

ENDODYN®

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

Mobilisations-Programm

Multifunktions-Programm

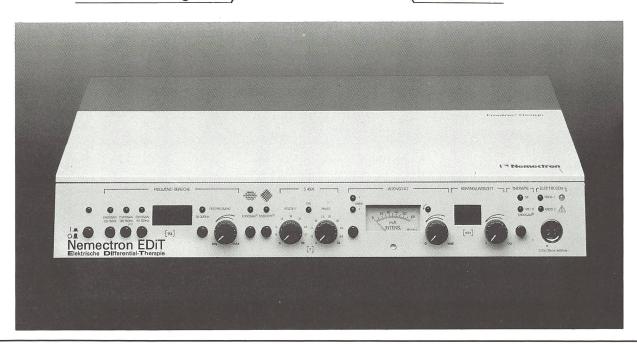
Entscheidungsmöglichkeit

für Behandlungszeitvorwahl oder Dauerbetrieb

Bei **gerätebedingter**

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

SEV-geprüft



Elektrische Differential-Therapie

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 _

Str

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	Nbre de répétitions ou durée 30" – 120"	% en force maximale 30 - 50%
	travail dynamique concentrique lent	10 – 20x	30 - 50%
	travail dynamique		
	excentrique lent	10 - 20x	30 – 50%
Force	travail dynamique		
maximale	excentrique lent contractions statiques	10 - 20x	30 – 50%
	(év. isométrique) travai l dynamique	6"-10"	30 – 90%
	concentrique lent travai l dynamique	8 – 12x	50 – 70%
	concentrique rapide	6 - 12x	70 - 80%
	travail auxotonique	8 - 10x	R terminale maximale
	travail combiné : dynamique lent con-	8 – 12x	50 - 70%
	centrique au 2ème pivot contractions statiques	30" – 120"	50 - 80%
Reprogrammation neuromotrice	travail dynamique concentrique/excentrique rapide alterné	séquence de 30" – 120"	50 - 80%
	Note: peut-être comparé au	travail combiné	
Force explosive ou réactive	contractions statiques	3"-5"	90-100%
coordination musculaire	travail dynamique		
musculane	excentrique/concen- trique rapide travail dynamique	10-20x	70–90%
	excentrique rapide	1-5x	100%
Endurance	aérobie avec contrôle de la frèquence 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.

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

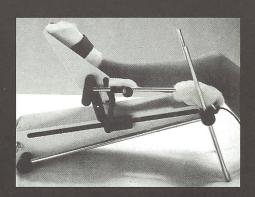
INDIKATIONEN

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 Semitendinosis-Schlinge.

KLINISCHE VORTEILE

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





Das (Toronto) PDB Gerat für Untere Extremitäten

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.

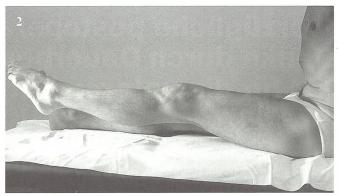
Blatter

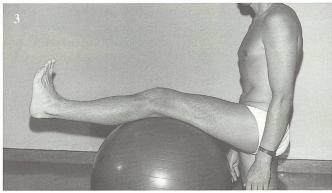
REHABILITATIONSHILFEN PHYSIKALISCHE MEDIZIN

E.Blatter+Co AG Staubstrasse 1 8038 Zürich Postfach 566 Tel. 01/4821436 Telex 816778 ekb Cables: blatterco





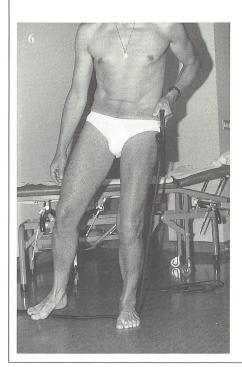


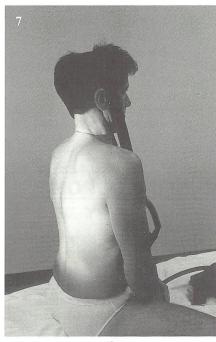






1: Contraction statique du quadriceps contre l'insuffisance passive des ischio-jambiers. – Statische Kontraktion des Quadriceps gegen den Widerstand der Ischiocruralen. / 2: Mouvements distaux rapides à visée stabilisatrice proximale. – Rasche distale Bewegungen zur proximalen Stabilisation. / 3: Contraction statique du quadriceps sur plan instable contre l'insuffisance passive des ischiojambiers. - Statische Kontraktion des Quadriceps auf instabiler Unterstützungsfläche gegen den Widerstand der Ischiocruralen. 4: Travail auxotonique concentrique et excentrique avec le Medflex. - 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 Medflex. / 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 Rükkenmuskulatur mit dem Med-flex. / 8: Escarpolette de Dotte. -Schaukel von Dotte.



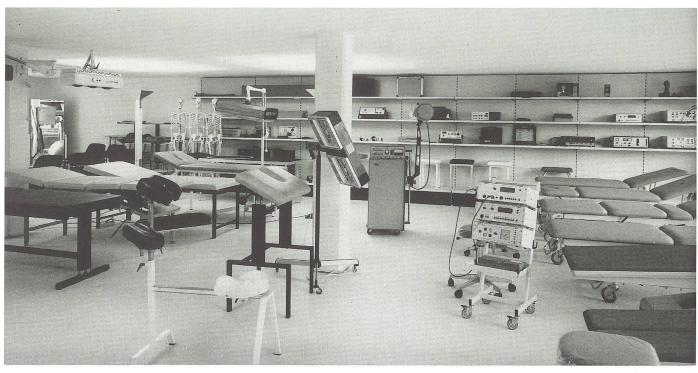




Kölla 48
MEDIZINTECHNIK



.... von Mund zu Mund bekannter!



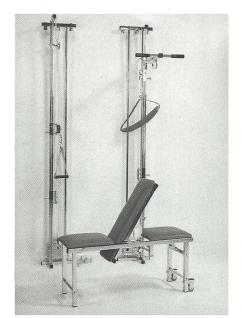
<u>Unser Jubiläums-</u> <u>angebot:</u>

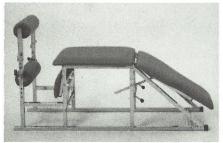
Fangoparaffin K

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



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











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 Kp = 9.81 N = 10 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

PHYACTION BY UNIPHY HOLLAND

DIE NEUE ELEKTROTHERAPIE

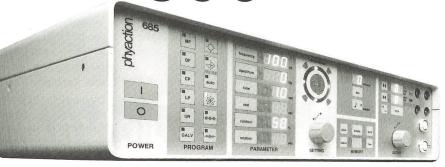


- Galv.
- DIA
- Tens
- Elektrostimulation
- Elektrogymnastik
- Faradisch
- IF-Ströme
- Mittelfrequenz
- US
- Kombinationstherapie
- MID-Laser



Optimiertes Preis-Leistungs-Verhältnis.

8 Apparate zur Wahl, mit – oder ohne Vakuumelektroden. Für jede Therapiestromgruppe 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 Medizintechnik 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 Muskelkraftentweiklung erlauben. Dies sind einerseits der Verlauf des Muskels (Sehne) auf dem knöchernen Segment, anderseits 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 proprio- zeptiver Fazilitation ab entfernten Körper- abschnitten		
		Dauer od. Wiederholungen	% d. Maxi- malkraft
Lokale Kraftausdauer	Statische Arbeit mit den Schmerzen angepass- tem Widerstand	30" – 40"	20 - 30%
	Dynamische, konzentrische, langsame Arbeit	≥ 10 x	~ 30%
	Dynamische, exzentri- sche langsame Arbeit (so- fern nicht kontraindiziert	≥ 10 x	~ 30%
	Kombinierte, langsame Arbeit: statisch mit an- gepasstem Widerstand und dynamisch langsam		

Behandlung

Therapeut	Autonom	Hilfsmittel
PNF: in den Grenzen der von der Verletzung tragbaren Belastung	e e	
Elektrostimulation	Instruktion	verschiedene
Kokontraktionen, statische und dyna mische (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 dynamisch langsame Arbeit imBereich der Verletzung fazilitiert dank einer statischen oder einer dynamisch langsamen/schnellen Arbeit im Bereich der anderen Schaltstellen	Instruktion Instruktion teilweise	
Bewegungstherapie im Wasser		H ₂ O (z.B. : Schwimm-flossen, Ringe usw.)



Behandlungsliegen

zu interessanten Preisen!

MEDITRON Behandlungsliege Modell 5000

Höhenverstellbar mit Handkurbel

Preishit: 980.—

MEDITRON Behandlungsliege Modell 5050

Motorisch höhenverstellbar, 2teilig

Preishit: 1780.—

(auch fahrbar und 5teilig preisgünstig)

kurze Lieferfristen

Verlangen Sie weitere Informationen über Spezialliegen und Farbauswahl



Behandlungsliege Modell 9teilig



Behandlungsliege Modell 5teilig

Auswahl aus 10 Modellen, 2- bis 9teilig ab 2850.—

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





Pensionskasse für Spital-, Heim- und Ptlegepersonal, Gladbachstrasse 117, 8044 Zürich, Teleton 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 abaestimmt sind. Seif 1930 versichern wir ausschliesslich Spital-, Heim- und Pflegepersonal. Wir kennen deshalb Ihren Beruf! Unsere Bedingungen und Leistungen sind vollumfänglich auf Ihre VorsorgebedürfGruppen- und Einzelmitglieder finden bei uns die massgeschneiderte 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 unserer Dokumentation: 47 gute Gründe für eine aute Sache».

isse ausgerichtet.	eine gufe Sache».
□ Ich/wir wünsche(n) g Bitte senden Sie mir/uns	gerne nähere Informationen. 8 Ihre Dokumentation.
Name/Vorname:	
Adresse:	
PLZ/Ort:	8
Tel.:	



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 Gelenksbeweglichkeit) 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 Wieder- holungen Dauer	% der Maximal kraft
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%
	kombinierte dynamische lang- same Arbeit (konzentrisch, exzentrisch)	10 – 20 x	30 - 50%
	Statische Arbeit (Isometrie)	6" – 10"	70 – 90%
Maximalkraft (Muskel- durchmesser)	Dynamische, konzentrische, langsame Arbeit	8 – 12 x	50 - 70%
durchinesser)	Dynamische, konzentrische, schnelle Arbeit	6 – 12 x	70 – 85%
	Auxotonische Arbeit	8 – 10 x	Endwiderstand maximal
	Kombinierte Arbeit, dynamisch langsam, konzentrisch an der zweiten Schaltstelle	8 – 12 x	50 – 70%
	Statische Arbeit	30" – 120"	50 - 80%
Innervationstraining mit propriozeptivem Ziel. Progressiver Übergang von der	Dynamische konzentrische/ exzentrische schnelle alter- nierende Arbeit	Sequenz 30" – 120"	50 - 80%
stabilen zur insta- bilen Unterstüt- zungsfläche (Stabilisation)	Merke : Kann mit der kombinierten Arbeit verglichen werden		
Reaktive Kraft od.	Statische Arbeit	3" – 5"	90 – 100%
Schnellkraft (Intra- muskuläre Koordi- nation)	Dynamische, exzentrische/konzentrische, schnelle Arbeit	10 – 20 x	70 – 90%
	Dynamische, exzentrische, schnelle Arbeit	1 – 5 x	100%
Allgemeine Ausdauer	Aerobie unter Kontrolle der Herzfrequenz	Progressiv steigernd 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

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

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



- 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 kiven ag Ziegeleistrasse 15, CH-8426 Lufingen, Tel. 01/813 47 88 Erhältlich im Sanitätsfachgeschäft oder verlangen Sie Prospekte 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

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 Printerface (Interface und Printer) erhältlich. 680.-

für Fitnesstraining + Rehabilitation

belastungen. Dank Zeitspeicherung kann die Belastungsdauer Sport-Tester PE 3000 à Fr. 680im gewünschten Trainingsbereich festgehalten werden. Beide Geräte bestehen aus Brustgurt mit Sender (drahtlos) sowie Empfänger (Armbanduhr).

TEAM 8805/LB 10390



gramm PE3000 1/PE300

. Unterschrift:



schen 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		
SPA 1830	Elektrostimulation (nur als Ergänzung der aktiven Arbeit)	Adäquates Gerät
Mobilisation gegen einen fremden konstanten Widerstand	Instruktion	Diverse (Bsp. Hanteln, Schwer- kraft, körpereigene Hebelarme, Poulietherapie)
Mobilisation gegen fremden zu- od. abnehmenden Wider- stand (auxotonisch)	Instruktion	Med Flex Feder
Ko-kontraktionen statisch od. dynamisch (passive Strukturen schonen)	Instruktion	manusco, po establi irladica elascated in inflatoria isologia elastati mas en
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. Schwimmflossen, 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 lansam 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



V/_m **I**/_e **S**/_d **T**/_s

Lorystrasse 14 3008 Bern 031 - 25 05 85

1024 Ecublens 021 - 691 98 91

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.

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

Einsenden an	Remed-V Postfach		s AG , 6302 Zug/Schweiz
PLZ	Ort		Land
			Nr
Name			
Anzahl	Teil Ι ι	und II S	SFr. 135.— + Verp. u. Vers.sp.
Anzahl		Teil II	SFr. 70+ Verp. u. Vers.sp.
Anzahl		Teil I	SFr. 75+ Verp. u. Vers.sp.
IVIu	skeidennun	g, wa	rum und wie?



die orthopädische Kopf- und Nackenstütze bei zervikalen Beschwerden

Schmerzreduktion bei 90% der Patienten; bewiesene



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

Vertrieb: BERRO AG, BASEL



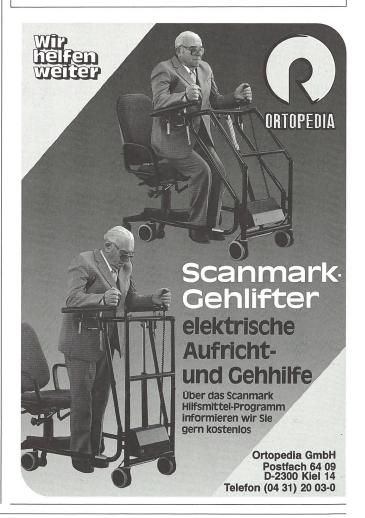
Senden Sie mir bitte

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

Senden Sie bitte den Coupon an:

Aichele Medico AG, 4012 Basel

Kannenfeldstrasse 56, Tel. 061 - 44 44 54





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

Cybex 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
- 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.: Kinésinthérapie 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 Schuhtechnik 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-Sandaletten gibt es in diversen Ausführungen, erhältlich bei

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



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

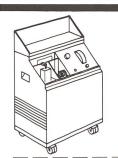


Rosshaarmatratzen und Nackenkissen mit 100%-Schweifhaar-Füllung in anatomisch richtiger Form. Ein altbewährtes Natur-Produkt, im Molino Taschen-System, für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

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-0,

Zur Leistungssteigerung, für Sauerstoff-Kuren und Therapie. Modernste Technik. 220 V 350 W 44 kg. Leise nur 45 dB (A). Bis 41 0₂/min.

Fr. 7900.-

GTSM 032/236903 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 Kräftepaares, 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

