

# Wiedereinstieg in den Malerberuf

## Schwerpunkte in der Rehabilitation



# Was ist für die Rehabilitation und für das Aufbauprogramm wichtig?

- Art der Verletzung, Zusatzverletzungen zu kennen
- Turn over Zeiten der Gewebe
- Therapieziel des Patienten
- Sportart- / Freizeit- / **Berufsanalyse**
- Konstitution, Trainingszustand, präoperativ Physiotherapie
  - Compliance
  - Biologisches Alter
  - Adaptive Kapazität = individuell
  - Gewohnte Belastungen im täglichen Leben / Sport
  - Gewohnte ROM im täglichen Leben / Sport
- Raucher, DM, Ernährungszustand, Medikamente...etc.



# Patientenvorstellung

Name: Herr Maler

Alter: 32 Jahre alt

Beruf: Maler (auch auf Baustelle unterwegs)

Hobbies: Fussball mit Freunden (Grümpi 1-2x/Jahr), selten auch mal Biken, Skifahren, Badminton

Diagnose: Ligamentäre Verletzung am KG rechts

St.n. KAS mit Teilmenisektomie,  
Chondromalazie Grad II am medialen  
Femurcondylus KG rechts



## Wundheilungsphase

- Organisations-Umbau- und Remodellierungsphase
- Patient arbeitet möglicherweise zu 60% wieder
- oftmals würde man jetzt Pat. bereits abschliessen
- Weshalb noch nicht? Wieso macht es Sinn weiter zu therapieren?



# Sportart - / Freizeit - / Berufsanalyse

Welche motorischen (athletischen) Grundeigenschaften bestimmen in erster Linie die Leistung?

- ➔ • Koordination / Technik / Taktik
- ➔ • Kraft
  - Ausdauer
  - Schnelligkeit
- ➔ • Beweglichkeit

# Schwerpunkte der Rehabilitations-Planung

## Koordination / Technik / Taktik

- Gleichgewichtsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit

## Kraft

- Sensomotorische Kontrolle multidirektional
- Maximalkraft
- Kraftanstieg / Schnellkraft / Startkraft

## Schnelligkeit

- Kognitive Schnelligkeit / Wahrnehmung / Antizipation / Entscheidung
- Reaktion (Auswahl)
- Beschleunigung / Agilität

## **Beweglichkeit**

- Kniegelenk F / E / IR / AR
- Sämtliche Gelenke multidirektional

## **Ausdauer**

- Grundlagenausdauer / Ermüdungswiderstand / Erholungsfähigkeit



# Aufteilung in zwei Gruppen





# Take Home Message

Die Physiotherapie wird nach den **beruflichen** und sportlichen **Anforderungen** gestaltet.

In jedem Beruf sind die Schwerpunkte der **koordinativen Fähigkeiten** **individuell** zu priorisieren.

Explizites **Rumpf-Krafttraining** beeinflusst massgeblich den Kraftaufbau der unteren Extremität.