

FOKUS GESUNDHEIT

Fokus Gesundheit ist eine von der Redaktion unabhängige PR-Seite. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

Schnell wieder fit fürs Spielfeld

Die einzige Profi-Squashspielerin der Schweiz muss derzeit wegen einer Achillessehnen-Verletzung pausieren. Im Kantonsspital Baden bereitet sich Gaby Huber-Schmohl auf ihr Comeback vor

VON KATJA MÜLLER

Vier Stunden Ausdauer-, Kraft- und Balltraining täglich, sechs Tage die Woche. So sieht normalerweise das Programm von Gaby Huber-Schmohl aus. Die 32-Jährige ist die einzige Squashspielerin der Schweiz, die den Sport zum Beruf gemacht hat und auf dem internationalen Parkett mitspielt. Seit zwei Jahren ist sie Profi und reist auf der Tour mit, zurzeit belegt sie Platz 31 der Weltrangliste.

Ihr Trainingsprogramm hat sich allerdings seit Ende September geändert. Nun heisst es für Gaby Huber zwei oder drei Mal in der Woche zwei Stunden Physiotherapie und daneben einige Stunden leichtes Krafttraining. Eine chronische Achillessehnen-Entzündung, die sie schon seit Monaten plagt, hat sie zu einer Pause gezwungen. «Die Schmerzen wurden immer stärker, ich konnte die Spiele nur noch mit Schmerzmitteln durchstehen», sagt sie.

Alle Möglichkeiten ausreizen

Als weder Medikamente noch verschiedene Therapien halfen, nahm Gaby Huber Kontakt mit Michael Phielers auf, dem leitenden Physiotherapeuten des Kantonsspitals Baden (KSB). Er ist auf Sportphysiotherapie spezialisiert und half Gaby Huber schon einmal vor einigen Jahren, als sie Rückenprobleme hatte. «Eine Therapie ist Vertrauenssache. Bei Michael Phielers weiss ich, dass ich in guten Händen bin.»

Der leitende Physiotherapeut und einige seiner Mitarbeitenden arbeiten seit Jahren eng mit Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern zusammen und wissen, wie sie ticken. «Sie wollen so schnell wie möglich wieder fit werden. Der Zeitfaktor spielt in der Therapie im Vergleich mit anderen Patienten eine wesentliche Rolle. Alle Möglichkeiten werden deshalb ausgereizt», sagt Michael Phielers. Dadurch wird die Therapie viel intensiver, die Sportler trainieren fast täglich. «Es ist spannend, an



GENAU DOSIERTE THERAPIE: Gaby Huber trainiert ihre Achillessehne am BTE, unterstützt von Michael Phielers, dem Leiter der Physiotherapie am Kantonsspital Baden. STEFAN WEY / KSB

die Grenzen zu gehen. Sportler müssen viel belastbarer sein als durchschnittliche Patienten.»

Therapie und Training

Aber nicht nur die Mitarbeitenden sind ein Grund, weshalb Gaby Huber den weiten Weg von Sachseln nach Baden mehrmals wöchentlich auf sich nimmt. Das KSB bietet ihr und anderen Sportlerinnen und Sportlern auch eine Infrastruktur, die weit über eine traditionelle Physiotherapie-Abteilung hinaus geht. Im Kantonsspital Baden stehen modernste Geräte, die es in dieser Kombination sonst nirgends in der Schweiz gibt (siehe Artikel unten).

Das breite Angebot an Kraft- und Ausdauermaschinen macht es möglich, dass die Squashspielerin ihre Therapie mit dem Training verbinden kann. So verbringt sie vor oder nach der eigentlichen Physiotherapie oft noch einige Stunden damit, ein leichtes Krafttraining zu absolvieren, um ihre Muskeln zu stärken.

Energie lenken

Eine Besonderheit der Sportphysiotherapie ist auch, dass die Sportler überdurchschnittlich motiviert sind – was aber dazu führen kann, dass sie zu schnell zu viel wollen. Dann ist es die Aufgabe der Physiotherapeuten, die Energie zu lenken und mitunter

zu bremsen. Auch Gaby Huber will so schnell wie möglich zurück. «Es kribbelt richtig, ich möchte zurück auf den Platz und wieder regelmässig spielen.» Jetzt nimmt sie noch an einzelnen Turnieren teil, um ihre Weltranglistenpunkte zu verteidigen. Aber manchmal fehlt die Geduld. Immer wieder gibt es Phasen, in denen der Heilungsprozess für sie zu langsam verläuft. «Oft ist es auch ein Kampf gegen mich selber.» Aber sie hält sich eisern an den Behandlungsplan. «Ich weiss, dass es sich am Schluss auszahlt.» Ihr Ziel hat sie klar vor Augen: Anfang 2013 will sie wieder ohne Einschränkung fit sein und auf der Tour mitspielen.

Schwebend trainieren

Die Physiotherapie des KSB verfügt neben den klassischen Therapieangeboten und einem modernen Trainingscenter über zwei Geräte mit Spitzentechnologie: Das BTE – das es sonst nirgends in der Schweiz gibt – und das AlterG.

VON KATJA MÜLLER

BTE und AlterG – hinter diesen Buchstaben verstecken sich computergestützte Test- und Trainingssysteme, welche die Therapie revolutioniert haben. Denn: Was bisher oft durch Erfahrungswerte eingestellt wurde, kann mit der neuen Generation von Geräten genau gemessen und dosiert werden.

Das BTE Primus RS ist ein Test- und Trainingssystem, das jeden einzelnen Muskel zielgerichtet trainieren kann. Ein

ganzes Arsenal an Hebeln, Kurbeln und Griffen, die Schraubenziehern ähneln, stehen den Patienten und Therapeuten zur Verfügung, um die bestmögliche Trainingsmethode zu finden. Dank des computergestützten Motors kann die Belastung genau eingestellt und visualisiert werden, um so den Trainingserfolg nachzuweisen.

Beinahe schwerelos

Ein anderes Gerät ist das AlterG, ein Antischwerkraft-Laufband. Durch eine von der Nasa entwickelte Technologie ist es möglich, darin fast ohne Belastung zu stehen, zu gehen oder zu rennen. Das Körpergewicht wird an der Hüfte durch Luft aufgefangen. Die Belastung auf die Gelenke kann genau eingestellt werden – bis auf 20 Prozent des eigenen Körpergewichts.

Das Gerät eignet sich nicht nur für Patientinnen und Patienten, die sich in der Rehabilitation befinden, sondern

auch für Personen, die ihre Ausdauer für Sehnen und Gelenke schonend trainieren möchten oder müssen.

Weitere Informationen sind unter www.ksb.ch/move erhältlich.

Zwei Vorträge über Laufsport

Am Dienstag, 4. Dezember, findet in der Physiotherapie des Kantonsspitals Baden von 17 bis 20.30 Uhr ein Anlass zum Thema «Over-use im Laufsport» statt. Der Sportarzt Dr. Tobias Bühler hält zwei Referate unter den Titeln «Chronische Läuferbeschwerden wie Shin splint und Achillessehnenproblematik» und «Hüftimpingement». Die Triathletin Nicole Hofer berichtet über ihre Erfahrungen mit dem Antischwerkraft-Laufband AlterG. Zudem haben Interessierte die Möglichkeit, das Gerät selber zu testen. (KSB)

Nachrichten

Zertifikat für das KSB-Gefässzentrum



Das Gefässzentrum des Kantonsspitals Baden konnte am 1. Oktober eine besondere Auszeichnung entgegennehmen. Es wurde von der Deutschen Gesellschaft für Gefässchirurgie und Gefässmedizin zertifiziert. Damit gehört es zu nur drei zertifizierten Zentren ausserhalb von Deutschland. Das Gefässzentrum erfüllt nun die hohen Standards, welche die interdisziplinäre Zusammenarbeit, verschiedene Formen der Diagnostik und Therapie sowie die Qualitätssicherung betreffen. Zudem gewährleistet es eine Rund-um-die-Uhr-Versorgung durch Fachärzte. Das Gefässzentrum besteht aus einem Netzwerk medizinischer Disziplinen innerhalb des KSB sowie Ärzten, die eine eigene Praxis führen oder in der Reha-Clinic Zurich arbeiten. (KSB)

Internationaler Preis geht an das KSB

Beim renommierten Europäischen Kardiologenmeeting in München wurde Dr. Erik Holy für seine Arbeit zu einem vielversprechenden therapeutischen Prinzip, das zum Offenhalten von kardial-/ koronaren Stent beitragen könnte, in einem internationalen Umfeld mit dem Preis «Young investigator award» ausgezeichnet. Der Preis ist mit 2000 Euro dotiert. Die Arbeit ist in Kollaboration mit der kardiovaskulären Physiologie am Unispital Zürich (Leiter Prof. T. Lüscher) und Prof. J. H. Beer, (Chefarzt Innere Medizin KSB) mit Unterstützung der Schweizerischen Herzstiftung entstanden. (KSB)

Kantonsspital Aarau



Kantonsspital Baden

PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

anker
Verein für psychisch Kranke Aargau

AG/SO Patientenstelle

gesund
heit
aargau