

# Thera Trainer®

## NUTZEN DER THERA-TRAINER FÜR...

### MULTIPLE SKLEROSE (MS) PATIENTEN

- **MS mit leichten bis starken Lähmungen und Spasmen**

Vorgehen: mit passivem Training beginnen, dann mit passiv/aktiv Training fortfahren und aktiv mit dem Symmetrietraining gezielt die Koordination der Beine üben:

- um Spasmen zu reduzieren
- um den Muskeltonus positiv zu beeinflussen
- um die Muskelmasse zu erhalten und ggf. aufzubauen
- um Gelenkkontraktorentwicklungen entgegenzuwirken, vorzubeugen
- um den Herz-/Kreislauf zu steigern (nicht bei kompletter Lähmung)
- um Blase und Darm anzuregen

**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-vital oder THERA-live**

- **MS im Anfangsstadium mit ggf. leichten Lähmungen und Spasmen**

Vorgehen: mit passivem Training beginnen, dann weiter mit aktivem Training

- um Muskelmasse zu erhalten und aufzubauen
- um den Herz-/Kreislauf anzukurbeln
- um Blase und Darm anzuregen

**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-fit plus, THERA-vital oder THERA-live**

#### Weitere Informationen zur Auswahl des geeigneten THERA-Trainers:

Da der Krankheitsverlauf bei MS meist negativ ist, wäre das THERA-vital / THERA-live von Anfang an von Vorteil, da nach einem Schub der Krankheit verbunden mit Lähmungen, Spasmen usw., das **Zubehör Anti-Spasmensteuerung**, Wadenschalen, ein Haltegriff, usw. erforderlich werden könnte!

Das Symmetrietraining für ein gezieltes Koordinationstraining ist beim THERA-fit plus nicht lieferbar. -> Diese und weitere **Zubehörvarianten sind beim THERA-fit plus nicht nachrüstbar!!!**

### HEMIPLÉGIE/-PARESE PATIENTEN

- **Hemiparese** (Halbseitenlähmung mit Restmuskelkräften der betroffenen Seite)  
Vorgehen: mit passivem Training beginnen, dann mit passiv/aktiv Training fortfahren und aktiv mit dem Symmetrietraining beim THERA-vital oder beim THERA-live gezielt die Koordination der Beine üben:

- um die Spastik zu reduzieren
- um die Muskelmasse zu erhalten und aufzubauen
- um Gelenkkontraktorentwicklungen entgegenzuwirken, vorzubeugen
- um den Herz-/Kreislauf zu steigern
- um Blase und Darm anzuregen

**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-vital Symmetrietrainer oder THERA-live**

- **Hemiplegie** (Halbseitenlähmung ohne Restmuskelkräfte der betroffenen Seite)  
Vorgehen: vorwiegend ist passives Training zu empfehlen, da sonst nur die nicht betroffene Seite aktiv trainiert werden kann:

- um die vorhandene Muskelmasse zu erhalten
- um ggf. auftretenden erhöhten Tonus zu beeinflussen
- um Gelenkkontraktorentwicklungen entgegenzuwirken, vorzubeugen
- um Blase und Darm anzuregen

**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-vital Symmetrietrainer oder THERA-live**

#### Weitere Informationen zur Auswahl des geeigneten THERA-Trainers:

Bei Wahrnehmungsstörungen ist wegen dem großen beleuchteten Bildschirm immer das **THERA-vital** zu empfehlen, da nur hier die Symmetrietrainingsanzeige und die Trainingsdaten gut ablesbar und weitere Sondereinstellungen nutzbar sind.

Beim **THERA-live** kann auch das Symmetrietraining ausgeübt werden, die Anzeige ist nicht beleuchtet und die Darstellungen sind kleiner. >>>

### **Fortsetzung:**

#### **Weitere Informationen zur Auswahl des geeigneten THERA-Trainers bei Hemiplegie und Hemiparese:**

Das **THERA-fit plus** hat keine Antispasmensteuerung und kann nicht mit dem Zubehör wie z. B. Wadenschalen, Radiusverstellungen, einem Haltegriff oder dem Symmetrietraining aus- oder nachgerüstet werden. Wenn der Patient am Rollator gehen kann, beim THERA-Training das betroffene Bein ausreichend aus eigener Kraft stabilisieren kann, d. h. keine Wadenschalen benötigt, wäre das THERA-fit plus ausreichend.

## **QUERSCHNITT PATIENTEN**

- **Kompletter Querschnitt, (Tetra-/Paraplegie, keine Restmuskelkräfte)**  
Vorgehen: passives Training, mit niedriger Drehzahl bzw. Trainingsdauer beginnen:
  - um die vorhandene Muskelmasse zu erhalten bzw. Reduktion zu verzögern
  - um Blase und Darm anzuregen
  - um möglichen erhöhten Muskeltonus zu beeinflussenBitte beachten: Kein Nutzen für den Herz-/Kreislauf! (außer: THERA-aktiv)

**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-vital, THERA-live (ggf. auch THERA-aktiv)**

- **Inkompletter Querschnitt (Tetra-/Paraparese, mit Restmuskelkräften)**  
Vorgehen: mit passivem Training beginnen, dann passiv/aktives Training bzw. Übungen für gezieltes Koordinationstraining mit dem Symmetrietraining:
  - um Spasmen zu reduzieren
  - um ggf. Gelenkkontraktentwicklungen entgegenzuwirken, vorzubeugen
  - um die Muskelmasse aufzubauen
  - um den Kreislauf zu stärken
  - um die Blase und Darm anzuregen

**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-vital, THERA-live (ggf. auch THERA-aktiv)**

#### **Weitere Informationen zur Auswahl des geeigneten THERA-Trainers:**

Bei Wahrnehmungsstörungen ist wegen dem großen beleuchteten Bildschirm immer das **THERA-vital** zu empfehlen, da nur hier die Symmetrietrainingsanzeige und die Trainingsdaten gut ablesbar und weitere Sondereinstellungen nutzbar sind. Für aktive Querschnitte bieten die verschiedenen Trainingsarten (Bremswiderstand, Wattsteuerung, Isokinetik und Pulssteuerung) die größte Auswahl.

Beim **THERA-live** kann auch das Symmetrietraining ausgeübt werden, die Anzeige ist nicht beleuchtet und die Darstellungen sind kleiner.

Das **THERA-aktiv** ist ohne Motor und wird ausschließlich aus eigener Muskelkraft betrieben. Das aktive Bewegungstherapiegerät hat kein Display und keine Antispasmensteuerung. Der Anwender kann über seine vier Gliedmaßen eine auftretende Spastik selbst gut beeinflussen und steuern. Eine Radiusverstellung ist bei den meisten Querschnitt-Patienten wegen der eingeschränkten Kraft- und Bewegungsverhältnisse bzw. wegen auftretender Spasmen unbedingt erforderlich, da die Anwendung Arme/Beine immer zwangsgesteuert über Zahnriemen erfolgt.

### Allgemeines für Patienten mit Hemiplegie/-parese, Multiple Sklerose und Querschnitt:

- Passives Training macht es möglich, die momentane Leistungsfähigkeit des Patienten zu erhalten (zum Beispiel Muskelmasse und Gelenkbeweglichkeit)
- Es ist wichtig, mit einem passiven Training zu beginnen, um die Spastik zu reduzieren. Nach 2 bis 10 Minuten kann der Patient aktiv trainieren.
- Das optimale Training vereint passives/aktives Training mit Symmetrietraining.
- Passives Training ist eine wirksame Methode, um Blase und Darm anzuregen und Infektionen der Harnwege vorzubeugen.

## PARKINSON PATIENTEN

### Probleme:

- stark reduzierte Mobilität
- reduzierte körperliche Kraft und Leistungsfähigkeit
- Zahnrad-Effekt (Rigor) (die Bewegung der Beine ist unregelmäßig)
- Türschwellen-Effekt (plötzlicher Stopp an einer Schwellenleistung, man kann sich nicht mehr weiter bewegen)
- körperliche Steife
- reduziertes kardiovaskuläres System
- Abhängigkeit von Medikamenten – Medikamente beeinflussen größtenteils die Aktivität der Patienten

### Lösungen:

- Für viele Parkinson Betroffene wäre das **THERA-fit plus** ausreichend, klein und handlich und dabei immer Arm- und Beintrainer schon in der Grundausstattung.  
Das THERA-fit plus kann aber nur begrenzt mit Zubehör ausgestattet werden. So kann es z. B. nicht mit einem Haltegriff zum sicheren Festhalten während der Anwendung ausgestattet werden. Es ist kein assistives Training, d. h. keine Aktivierung von Restmuskelkräften bei einem harmonischem Rundlauf möglich.  
Es kann nicht mit Symmetrietraining für ein gezieltes Koordinationstraining der Beine aus- oder nachgerüstet werden.
- Da der Verlauf von Parkinson negativ ist, ist bei Wahrnehmungsstörungen das **THERA-vital** wegen dem großen beleuchteten Bildschirm zu empfehlen, da nur hier die Symmetrietrainingsanzeige und die Trainingsdaten gut ablesbar und weitere Sondereinstellungen nutzbar sind.  
Beim **THERA-live** kann auch das Symmetrietraining ausgeübt werden, die Anzeige ist nicht beleuchtet und die Darstellungen sind kleiner. Bei beiden THERA-Trainern kann mit dem **Symmetrietraining** die Koordination der Beine gezielt trainiert werden.
- Die Patienten profitieren sehr schnell vom regelmäßigen Bewegungstraining.
- Motivation und leichter Zugang zum regelmäßigen Training sind sehr wichtig  
**Empfohlene THERA-Trainer: THERA-vital, THERA-live (ggf. auch THERA-aktiv)**

# PATIENTEN NACH ORTHOPÄDISCHEN EINGRIFFEN

(TEP an Hüfte und Knie, Arthroskopie, usw.)

## Probleme:

- reduzierte Gelenkflexibilität (Beugung, Streckung)
- Flüssigkeitsansammlungen in der Gelenkumgebung
- reduzierte Belastung des Gelenks
- mögliche, auftretende Gelenkkontrakturentwicklungen

## Lösung:

- bis zu ca. 8 Tage nach der Operation: CPM (Motor-Bewegungsschiene)
- danach passives THERA-Training (Kniebeugung 40-50°, Hüftbeugung 40°)
- auf Anweisung des Arztes mit passiv/aktiv/assistivem THERA-Training beginnen
- dann ein aktives Training von 5 Watt bis zu einem Bereich von max. 100 Watt

## Vorteile der THERA-Trainer gegenüber der CPM oder z. B. Fahrrad-Ergometern:

- Mit den THERA-Trainern können beide Beine und mit entsprechender Ausstattung auch beide Arme – von einem Stuhl/Rollstuhl aus mit dem THERA-vital, THERA-live oder THERA-fit plus (alle drei mit Motor) oder dem THERA-aktiv und THERA-fit (beide ohne Motor) oder im Bett mit dem THERA-joy (mit Motor) trainiert werden.
- THERA-Trainer richten sich nach der momentanen Leistungsfähigkeit des Patienten, d. h. in einem frühen Stadium sanft durch passive Durchbewegung, dann assistiv dank der Motorunterstützung. Später kann der Patient auch seine eigene Muskelkraft einsetzen und gezielt gegen Widerstand trainieren. Dies macht den Rehabilitationsprozeß schneller und qualitativ hochwertiger.
- Ältere Personen fühlen sich sicherer, wenn sie auf einem Stuhl sitzend trainieren.
- Der Leistungsbereich der THERA-Trainer startet bei 5 Watt und reicht in Schritten bis zu 100 Watt (Fahrrad-Ergometer beginnen meist bei 20 Watt).
- THERA-Trainer können mit stufenlosen Radiusverstellungen ausgestattet werden, um diese der Gelenkbeweglichkeit des Anwenders anzupassen.
- THERA-Trainer aktivieren das Herz-Kreislaufsystem, die CPM nicht.
- Von Vorteil ist das Symmetrietraining beim **THERA-vital** und **THERA-live** für ein **gezieltes Koordinationstraining** zum Muskelaufbau bzw. zur Vorbeugung und Vermeidung von Schonhaltungen.

## Allgemeines:

- THERA-Trainer ersetzen die CPM nicht. THERA-Trainer wie das THERA-vital können einen früheren Ersatz für ein effektiveres Training bilden.
- Die Grenze zwischen CPM und THERA-Trainer ist die Gelenkbeweglichkeit.
- CPM ist speziell für eine kleine Gruppe von Patienten geeignet.
- THERA-Trainer sind in Einrichtungen wie Kliniken, Krankenhäusern, ambulanten Rehabilitationszentren und Heimen vielseitig einsetzbar.

# THERA

TRAINER® GEMEINSAM FÜR EIN LEBEN IN BEWEGUNG