Spiroergometrie, Bioimpedanzanalyse und Isokinetische Testung in der reha bad hamm

Diagnostik zur Messung der körperlichen Fitness

In der reha bad hamm steht das Thema Gesundheit an erster Stelle. Um den Patienten und Patientinnen bestmögliche Therapien und Empfehlungen zu bieten, setzt die Rehaeinrichtung auf innovative Technologien und qualifizierte Fachkräfte.

Um die körperliche Leistungsfähigkeit zu analysieren, gibt es unterschiedliche Methoden. In der reha bad hamm werden neben der Bioimpedanzanalyse (BIA) das Biodex-System (Apparative isokinetische Funktionsdiagnostik) und die Spiroergometrie angeboten.

Die Spiroergometrie ist eine Methode zur Messung der körperlichen Leistungsfähigkeit, welche auf der Analyse der Atemgase während körperlicher Belastung beruht. Sie ermöglicht den speziell ausgebildeten Therapeuten, genaue Informationen über die kardiorespiratorische Fitness (also die Fähigkeit der Atmung und des Blutkreislaufs, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen) der Probanden zu erhalten. Durch das Messen von Sauerstoffaufnahme, Kohlendioxidausstoß und weiteren Parametern während einer gezielten körperlichen Belastung kann ein umfassendes Bild von der Fitness und der Belastbarkeit erstellt werden.

Obwohl die Spiroergometrie für Sportler besonders wertvoll ist, profitieren auch Nicht-Sportler oder Sportanfänger von dieser Diagnostik. In der reha bad hamm wird die Spiroergometrie für alle angeboten, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern wollen und einen Ist-Zustand der Fitness aufgezeigt bekommen möchten.

Die Spiroergometrie, eine Leistungsdiagnostik, *gibt dem Sportler genaue Einsichten in seinen Trainingszustand und ermöglicht ein optimal angepasstes Trainingsprogramm.* Foto: Max Doller Fotografie

Jeder Kunde erhält einen maßgeschneiderten Trainingsplan

Wie läuft eine Spiroergometrie in der reha bad hamm ab? Zunächst wird mit einer Bioimpedanzanalyse gestartet, wobei mittels einer kurzen Messung die Körperzusammensetzung analysiert wird. Aussagen über Muskelmasse, Körperwasser, Fettmasse beziehungsweise fettfreie Masse und Zellqualität werden dadurch sichtbar. Die BIA ist in dem Kontext interessant zur Bestimmung der Muskelmassenverteilung und damit zur Anpassung des Trainingsplans.

Nach der BIA folgt die Spiroergometrie – eine Messung unter kontinuierlicher körperlicher Belastung auf dem Laufband oder einem Radergometer. Über eine luftdicht abgeschlossene Atemmaske erfolgt eine kontinuierliche Messung der Sauerstoffaufnahme und der Kohlendioxidabgabe des Probanden. Parallel wird die Herzfrequenz mittels EKG überwacht.

In der anschließenden Auswertung und Besprechung des Ergebnisprotokolls erfährt der Proband, in welchen Leistungszonen und Intensitätsbereichen er trainieren sollte, um sportliche Erfolge zu erzielen.

Ein weiteres Messinstrument, das in der reha bad hamm angeboten wird, ist das Messverfahren Biodex. Das isokinetische Trainingsgerät wird eingesetzt, um die Leistungsfähigkeit der Muskulatur zu testen und die Belastungsgrenzen von Gelenken mit konstanter Winkelgeschwindigkeit und variablem, angepasstem Widerstand zu analysieren. Alle großen Muskelgruppen können getestet und trainiert werden. Das computergesteuerte System ermöglicht dem Patienten trotz Muskelatrophie, Schmerzen oder Muskelermüdung, eine Belastung bis zur individuellen Beanspruchungsgrenze.

Bei Fragen oder Terminabsprachen zu den Messverfahren steht Team der reha bad hamm den Patienten gerne zur Verfügung. Ihr Rat: „Gesundheit beginnt bei jedem selbst – gehen Sie gemeinsam mit dem Team der reha bad hamm den Weg zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil."

www.reha-bad-hamm.de