

Indikation therapeutisches Klettern

Vielseitige Einsatzmöglichkeiten u. a.:

- Skoliosepatienten (individuelle Einrichtung der Grifffolgen)
- Beinachsentraining (z.B. bei Knie- und Sprunggelenksverletzungen)
- Kraftausdauertraining für Knie- und Hüftstreckmuskulatur (z.B. nach Kniegelenks- und Hüftoperationen)
- Kraftausdauertraining der Arm- und Schultermuskulatur
- Verbesserung der Mobilität von Schulter-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenken
- Idealer Einsatz in der MTT
- Allgemeine Präventionsgymnastik
- Allgemein sehr gut geeignet für Wirbelsäulengymnastik bei Kindern und Erwachsenen
- Erarbeitung der Rumpfkontrolle

Wirkungsprinzip und Grundgedanken:

- Hoher Motivationscharakter
- Arbeiten in geschlossenen Muskelfunktionsketten
- Abrufen dreidimensionaler Bewegungsmuster (PNF ähnliche Muster)
- Arbeiten entsprechend der Stadien der motorischen Kontrolle (Mobilität, Stabilität, kontrollierte Mobilität und Geschicklichkeit)
- Nutzen von Irradiation und Reinforcement
- Kombination dynamischer Muskelarbeit ist nötig (dynamisch-konzentrisch, dynamisch-exzentrisch) da für das Klettern abwechselnd statische und dynamische Muskelarbeit notwendig sind
- Propriozeptives Training nach Verletzung und Übung für die obere und untere Extremität (Blindklettern)
- Visuelle Kontrolle und Stimulus können je nach Anforderung durch die bunten Griffe eingesetzt werden
- Ständige Körperschwerpunktkontrolle und Stabilisierung
- Erlernen von ökonomischen Bewegungen
- Aufgabenorientiertes Training sichert funktionelles Training
- Der Widerstand für die arbeitende Muskulatur wird durch die Schwerkraft und durch das Eigengewicht des Patienten gegeben
- Fazilitation der dreidimensionalen Bewegungsmuster durch den Therapeuten und Einsatz des PNF-Konzeptes
- Patient gewinnt Selbstvertrauen in seine körperlichen Fähigkeiten, da sowohl in Standhöhe als auch darüber hinaus gearbeitet werden kann
- Gute Dosierung des Schwierigkeitsgrades (durch variable Griffmontierung und Höhe)