



INFO

Rehabilitation & Sport
bei

**Amputation &
Prothetik**

VORWORT von S. Fries, Zentrum SPORTOP

Sehr geehrter APT-Kunde,

sicherlich werden Sie mir zustimmen: Ein brauchbarer bzw. guter Skifahrer wird man nur unter unabdingbaren bestimmten Voraussetzungen:

Optimales Skigerät: ...also optimal angepasst an die persönlichen Leistungsmerkmale des jeweiligen Skiläufers, der Leistungssportler braucht den teuren Superflitzer, der Anfänger bzw. Hobbyläufer wäre damit jedoch völlig überfordert – optimal heißt also nicht „das teuerste Modell“ sondern das der jeweiligen personellen Situation „angemessene“ Modell.

Optimaler körperlicher Zustand: also Trainingszustand und konditionelle Eigenschaften

Optimales Coaching: gute Trainer, Ausbilder, Begleiter...

Auch Sie werden Leute kennen, die mangelndes technisches Können bzw. mangelnde körperliche Eignung kompensieren wollen und gleich die teuerste Ausrüstung z.B. für Tennis oder Golf kaufen... („weil ich es mir wert bin!“) - obwohl sie erst am Anfang einer möglichen und mit Trainingsfleiß und Willenskraft zu erarbeitenden (!!!) Entwicklung besserer körperlicher Belastungseigenschaften stehen. Sie wollen am Ende anfangen, statt vorne...

Das kann nicht funktionieren!

„Gut, aber was hat das mit meiner Situation und Prothetik zu tun?“ - so werden Sie vielleicht fragen „...ich bin ja kein Sportler!“

Gerade wenn Sie nie besonders fit und sportlich waren, wurden Sie quasi wider Willen „per Amputation“ in einen sportlichen, sehr anspruchsvollen Grenzbereich geworfen: Der 70jährige beinamputierte übergewichtige Diabetiker muss plötzlich genauso an seinem absoluten Leistungslimit arbeiten, kämpfen und trainieren wie der 25jährige amputierte Behindertensportler, der auf Karbon-Federbeinen über die Stadionbahn sprintet. Jedenfalls dann, wenn er seinem Leben ein Mindestmaß an Eigenständigkeit und Lebensqualität abringen will. Sie sind also persönlich gefordert, nicht nur Ihr Prothesenspezialist oder der Physiotherapeut.

Wir möchten Sie als Team begleiten, helfend, beratend, aber auch ehrlich und fordernd...

Begeben Sie sich also erst gar nicht in die Falle einer leidenden Opferrolle, werden Sie „Meister Ihres eigenen Schicksals“, wir wollen, das Sie mit Stolz sagen können:

„... Das habe ICH geschafft!“

Wir zeigen Ihnen die Quelle – aber trinken müssen Sie schon selbst...

In diesem Sinne erinnere ich mich an *ein sehr passendes Gedicht von William Ernest Henley*, das ich auch einem krebserkrankten Freund schenkte und das auch mir nach einer durchlebten Krise Kraft gab ...und das ich nun auch Ihnen schenken möchte... Lesen Sie es in der **ANLAGE** „**INVICTED – UNBEZWUNGEN**“ von **W.E. Henley**...

Nun haben aber sehr viele von Ihnen die schlechte und frustrierende Erfahrung gemacht, dass man nach der Amputation allein gelassen wird. In vielen kleinen Krankenhäusern blickt man nicht durch, hat kaum Zeit für Gespräche, Begleitung, aber auch wenig Erfahrung aufgrund relativ geringer Amputationszahlen... Patienten erzählen mir, dass noch nicht mal in Ihren paarwöchigen Aufenthalt in einer Reha - Klinik kompetente Beratung und Maßnahmensteuerung stattfand.

Nicht selten werden in einem Zeitraum von 1-2 Jahren **dringend nötige physiotherapeutische Sofortmaßnahmen** (wie z.B. Desensibilisierung, formgebende Stumpfwicklungen, Krafttraining wichtigster Stumpfstabilisationsmuskeln, Dehnung bestimmter LBH-Muskeln aufgrund mangelnder fachlicher Erfahrung junger Therapeuten überhaupt nicht durchgeführt.

Apropos: Kennen Sie diese o.g. Therapeutischen Begriffe? Nein ? Sollten Sie aber, denn wenn nicht, kennen sie Ihre bisherigen Betreuer offensichtlich auch nicht...

Die Folge: Ihr Prothesenspezialist zu Hause sieht sich trotz hoher Kompetenz vor schier unlösbare Probleme gestellt... (soll heißen: Er steht vor mit reiner Prothesen-Technik nicht wieder gut zu machenden, also nicht kompensierbaren Mangelsituationen Ihres Körpers)

Doch selbst wenn es in den ersten Wochen, Monaten und Jahren bei Ihnen besser lief und Sie eine gute Rehaklinik erwischte hätten, sie würde ja niemals eine kontinuierliche Dauerbegleitung, eine Dauerentwicklung, ein Erhalten bzw. ein regelmäßiges Steigern Ihrer körperlichen Eigenschaften (Kraft, Mobilität, Elastizität, Gleichgewicht, Gangtechnik, Gangsicherheit, Ausdauer etc.) sicherstellen können. Das können nur erfahrene, kompetente prothesentechnische als auch physiotherapeutische Spezialisten vor Ort, hier im Westerwald.

Herr Thomas Kipping gründete und entwickelte sein **APT-AktivProthesenZentrum** beispielhaft und sehr spezialisiert mit Alleinstellungsmerkmal und hebt sich so in seiner Branche ab.

Ebenso entwickelte ich – **Siegfried Fries**, Diplomsporthelehrer, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, geboren 1954 und aufgewachsen in Großholbach bei Montabaur/ WW – seit 1988 in Wirges ein Zentrum für Ganzheitliche Physiotherapie, Prävention und Med. Fitness. Es ist in seiner kreativen Art ebenfalls pionierhaft und setzt sich von dem Gewohnten innerhalb der Therapiebranche deutlich ab.

Die **besten und wertvollsten Perlen schwimmen nicht unbedingt an der Oberfläche**, man muss hinuntertauchen – so verstecken sich mit **APT** und **SPORTOP** zwei Branchenperlen in kleinen Orten im beschaulichen Westerwald...

Diese Perlen entwickelten sich in nur 20 Autominuten entfernten Orten, beide Branchenspezialisten sind motorradfahrende, kreative Individualisten, beide sind auch noch Wassermänner (!!!) – so musste man unweigerlich irgendwann aufeinandertreffen und bereden, wie man an einem Strick ziehend die unerfreuliche Situation für die Beinamputierten deutlich verbessern kann.

Denn eins ist klar: Nur in einer fachübergreifenden, interdisziplinären Zusammenarbeit können Grundprobleme besprochen werden, Lösungen entwickelt werden, die kompatibel sind, also zusammenpassen zu Ihrem Wohl und zu letztlich spürbarem Erfolg.

Dazu werden sich die Leiter von APT und SPORTOP zu Fortbildungen im jeweiligen Bereich des Anderen treffen, also über den eigenen Tellerrand schauen, zudem wollen wir uns, wo nötig,

mit dem Prothesenträger, also mit Ihnen, **gemeinsam im Trio bereden**. Letztlich sind **Events** bzw. Info- und Vortragsveranstaltungen zum Thema möglich und angedacht, so z.B. eine **Nordic Walking**-Veranstaltung oder ein Event mit Kennenlernen eines **Balancierpfades**...

Der lachende Dritte im Bunde sollen SIE sein, dazu laden wir Sie herzlich ein:

Beflügeln Sie unsere Wassermann-Phantasie, weiter zu überlegen, zu verbessern... mit Ihren Anregungen gestalten Sie den gemeinsamen Erfolg mit, auch das ist gemeint mit...

Eigenaktivität und Eigenverantwortung!

AktivProthesenTechnik – APT
www.apt-service.de

ZENTRUM SPORTOP
www.sportop-fries.de

Auf einen Blick:

 **FRIES ● WIRGES**

Zentrum für Ganzheitliche Physiotherapie, Prävention, Med. Fitness

Das Kernstück: Die Physio-Praxis

Physiotherapie, Krankengymnastik,
KG am Gerät, Massagen etc. etc.

MAT/ MTT : Geräte-Trainingsabteilung mit 20 Geräten

Aqua-Kurse im Hallenbad Wirges (AquaTOP)

AquaGYM/ AquaFIT

Nordic-Fitness-Schule Kannenbäckerland

Nordic Walking/Handicap-Walking and more...

Sensorische Barfuß- u, Balancieranlage

Gelände- und Gangsicherheit...

Rehasport in Gruppen (außerhalb Arztbudget)

Trocken-Gym u. Wassergym u. Gerätetraining

Untersuchungs- Beratungs- Empfehlungsservice

Wissenswertes für den Prothesenträger...

Fachliche Qualifikation des Leiters S. Fries

- **Diplomsport-Examen/** Uni Mainz 1975 (Hauptfach Schwimmen, Volleyball)
- **Physiotherapie-Examen** 1979/ Uniklinik Mainz
- **Drei Jahre Reha-Klinik/** Wicker Klinik Bad Wildungen (Querschnitt, Amput. Rollstuhltraining, Behindertensport, Behindertenschwimmen)
- **Lehrreferent für Behindertenschwimmen** in BRD
- **Sportphysiotherapie-Zusatzausbildung**
- **3 Jahre freier Mitarbeiter** in Limburg/ Ärztehaus
- 4. Januar 1988: **Eigene Praxis SPORTOP** bis heute
- 3 Jahre nebenbei jahrelang **Honorar-Physiobetreuer** des **Olympiastützpunktes Tischtennis** in Grenzau
- Jahrelanger **Ausbilder des DSB für Fitness - Gerätetraining**

Zusatzlehrgänge, Lizenzen:

Nordic-Fitness-Mastertrainer
Aqua-Fitness-Professionaltrainer
Sport- und Kinesiotaping u.a.

Parken und Zugang

Parken 5 m vor der Eingangstür zu Therapie und Gerätetraining (auf einer Ebene) – ca. 20 Parkplätze

Spezielle Angebote für den Prothesen-Träger:

(A) Praxistherapien, einzeln...

Prothesenvorbereitungsmaßnahmen, Gleichgewichtskontrolle, Gangschulung mit Prothese, Krankengymnastik, Manuelle Therapie, Massagen, Lymphdrainage, Elektrotherapie, Fango, Heißluft, Infrarotsoftwärme-Kabine, Kinesio-Tape etc.

(B) Gerätetraining, 20 Geräte ...KG am Gerät auf Rezept, MTT, MAT, auch als Selbstzahler (Jahres-Abo)

ZIELE u. NUTZEN:

muskuläre Stabilisation von LWS, Rumpf, Becken, Hüfte, Stumpfkontrolle, Stretching, Mobilisierung, Schultergürtel-Arm-Muskeltraining für Gehstützenkontrolle, Ausdauer, Alltagsergonomie etc.

(C) AquaTOP: AquaGYM und AquaFIT ...unsere Kurse im VG-Hallenbad Wirges zu flotter Musik, 1o x 60 Minuten (90,- Euro/ meist Kassenzuschuss 80%)

AquaGYM: im Flachwasser, 125cm Tiefe, auch Nichtschwimmer möglich! Immer Mi. 18.00 Uhr

AquaFIT: 380cm tief, mit **Bauchgurt**; immer Mi. 18.00 u. 19.00 Uhr

AOK-Sonderkurse: 8x60 Min.; Anmeldung per AOK Montabaur, Frau Brockmann, Prävention,
Telefon: 0180-200134000

Ihr Nutzen durch unsere Aquakurse:

Stressabbau, tolle Kalorienverbrennung,
Herz-Kreislauftraining, Stoffwechselförderung (Fettverbrennung, Zuckerverbrennung, Cholesterin....), dreidimensionale Körperkontrolle, Gleichgewicht, Rumpfstabilität, Koordination, Muskellockerung, Atemtraining, Ausdauer, Stressabbau, Spaß und Lachen in der Gruppe, dadurch und durch Endorphinfreisetzung (sog. Glückshormone!) ideale antidepressive, stimmungsregulierende Wirkung...! („Psychohygiene“) (...da geht die Post...)

(D) Outdoor; Nordic Fitness... das ist viel mehr als nur Nordic Walking!

Die **SPORTOP-Nordic-Fitness-Schule- Kannenbäckerland** führt seit 2005 Kurse zur Prävention durch – aber wir bieten auch – wie in viele Rehakliniken im Erfinderland Finnland und seit Jahren dann auch in Deutschland - Nordic-Kurse zu Reha-Zwecken an.

Dies wollen wir – gemeinsam mit APT – auch mehr bekanntmachen...

Der **Nordic-Master-Trainer S. Fries** will Ihnen zeigen, da Nordic Fitness mehr ist als nur rumzulaufen, in den **Aktivpausen** werden Übungen für Kraft, Stretching, Mobilität, Gleichgewicht, Stumpf- und Prothesenkontrolle, Koordination etc., angeboten – der Wald wird zu Ihrem **Outdoor-Fitnesscenter**...! (ach so: Nordic Walken lernen Sie in Grob- und Feinform natürlich auch...)

Strecke: Wald oder/ und Asphalt...

10x90 Min. , 89,-/ 95,- Euro - mit Stockausleihmöglichkeit, Kassenzuschuss 80%

Ihr Nutzen:

Zusätzlich zu den bereits o.g. Fitnessaspekten durch die Aktivpausen- Gymnastik erreichen Sie: Gewichtskontrolle, Fettverbrennung, Stressabbau, Herz-Kreislauftraining, Stoffwechselförderung (Diabetes, Cholesterin), Blutdrucksenkung, Antidepressivum (Gruppe und Spaß, Natur, Endorphine, ...dem Fries seine Sprüche...)

(E) Die Sensorische Barfuß- und Balancier-Anlage:

...direkt am SPORTOP-Haus...

Verschiedene Bahnenfelder „fördern durch Fordern“: Rasen, Kies, Rheinkiesel, Rindenmulch, Korke, Sand, Balanciersteine etc. fordern von Ihnen ständige Wachsamkeit, Gleichgewichtsreaktionen und die sensomotorische Prothesenkontrolle (...gemeint sind die reaktiven Steuerungsmechanismen Ihres Körpers. Diese werden eingeleitet über die Reizung sensomotorischer Meldezellen – das sind quasi Messfühler- die Ihren Regelzentren Rückenmark und Hirn die sich ständig ändernden Bodenbedingungen im Haus, Garten und freien Gelände mitteilen, so dass Ihre Körpermuskeln angemessen und schnell reagieren können.

Sie sagen: Aber da fehlen doch die Fußsohlen-Sensoren (Sohlenmessfühler) – „der Fuß ist doch ab!“

Eben: Durch unsere therapeutische Arbeit wird der Sohlendruck durch Strumpfdruck ersetzt, der Körper lernt nun, diese Hautdruck- und Zugreize am Stumpf (statt an der Sohle) zu verarbeiten: Sie kriegen quasi eine neue „Fußsohle“ – nur weiter oben!

Wir machen Sie also in kleinen begleiteten Gruppen geländetauglich!

So haben Sie mehr Mut und Selbstvertrauen, sich frei genießend in der Natur zu bewegen ohne ständige Sturzangst (Unfallvermeidung)

(F) BERATUNGS-SERVICE

Nutzen Sie unseren Beratungs- und Empfehlungs-Service:

(A) Wir sprechen über Ihre Geschichte, (B) sie werden untersucht, (C) wir empfehlen Ihnen Maßnahmen, (D) sprechen über verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten (wenn Sie *nicht* privat versichert sind ergibt sich meist eine Mischung von Rezepten, Kassenzuschüssen, Rehasport-Verordnungen. Bei diesen drei Sparten zahlt die Kasse fast alles... Ansonsten können Sie auch nach Selbstzahler-Preisen fragen, ...oder Jemand schenkt Ihnen auch mal einen Wertgutschein ...Also, in diesem Mix ist vieles machbar, ohne dass Sie allzu tief in eigene Tasche greifen müssen – wir finden gangbare Wege... (30 Minuten, 30 Euro)

(G) ...lieber Feste feiern...

SPORTOP lädt ein- bis zweimal im Jahr (meist Jan. u. Sept.) zu berühmt-berüchtigten Motto-Garten-Festen ein... im Januar (z.B. Nordic Walking + Glühwein am Lagerfeuer + Schneeball-Preiswerfen – Der überregional anerkannte Höhepunkt: Der Aufgesetzte vom Chef...)

Im Sommer (September?) z.B. „African Magic“ mit 8 afrik. Trommlern/ „Samba-Group“/ „Karibik pur“/ „Gartenkunstausstellung“/ „Montmartre“ lädt ein (Gemäldeausstellung, der Chef malt selbst...)

Vorab-Hinweis: !!! Am 4.1.2013 wird SPORTOP 25 Jahre alt, da gibt es sicher ein tolles Fest....

Bei unseren lockeren Festen können sich Patienten, Haus- und Kursgäste, Mitarbeiter, Freunde etc. einmal ohne Schweiß (dafür mit Cocktails, Kaffee, Kuchen, Bier etc. ungezwungen begegnen und sogar noch afrikanische Trommeln vom Chief lernen... oder die Best gehüteten Geheimnisse seiner diversen Aufgesetzten aus ihm rausholen...

Grundsätzlich sind gute Laune und alle zu Hause eventuell vorhandenen Percussion, Instrumente und Trommeln mitzubringen!

TIP: Tolle Fotos zu Festen und allen Fachthemen, z.B. Therapie, Aquakurse, Ballancieranlage, etc. finden Sie auf unserer Homepage www.sportop-fries.de ganz unten im Menüpunkt „Fotoalben & Bildergalerien“.

Zusammenfassung in Kürze... Warum muss es also SPORTOP sein?

große Angebotspalette in einem relativ kleinen Haus, sie werden nicht von 10-20 Händen „abgehandelt“, man kennt sie, hier sind sie keine Nummer, kein Fall, sondern ein Mensch... (namens Alfons vielleicht?)

in fachlicher Angebotsausrichtung und baulicher Zuwegung/ Parken

ideal für Handicap-Patienten und -Gäste...

fachliche Erfahrung in Reha und Therapie mit Prothetikern...

... **da vor Ort:** kontinuierliche Leistungssteigerung und Langzeitbetreuung möglich, ohne regelmäßiges Training fallen Sie wieder ins Leistungstief...

direkter Draht zu Ihrem Prothesenspezialisten ATP – notfalls per Motorrad, auf jeden Fall persönlich, und wenn es dienlich und erforderlich ist, sind sie dabei. Ich komme nach Stockum, Stefan Kipping kommt nach Wirges, im **Trio ATP – SIE SELBST – SPORTOP** suchen und finden wir die Bestlösung...

INFO – KONTAKT – LAGEPLAN

www.sportop-fries.de unter „Kontakt“ finden Sie einen Straßen- u. Lageplan: Ortsrand Wirges in Richtung Siershahn gesehen, direkt 15m unterhalb ALDI u. Lidl (4 Hinweisschilder)

TEL: 02602 – 80180 • **FAX:** 02602 – 951 222 • **E-Mail:** info@sportop-fries.de