Vibrationstraining - KW 51/2019

Vibrationstraining

Den ganzen Körper vibrieren zu lassen, klingt erst mal angenehm nach kribbelnder Massage. Alle Nerven werden angeregt und bekommen etwas zu tun. Vibration kann besonders auch auf die Nerven einwirken, die mit der Balance, der Körperhaltung und dem Stabilisieren des Gleichgewichts zwischen Muskeln und Gegenspieler-Muskeln beschäftigt sind. Vibrieren könnte also eine sehr interessante Ergänzung zu einem sportlichen Übungsprogramm sein, das bei neurologischen Erkrankungen wie der Multiplen Sklerose die Körperhaltung und Muskelkontrolle fördern soll. Dazu gibt es aktuell verschiedene Untersuchungen – zwei können Sie hier nachlesen.

Hier die Studien im Detail:

- Ganzkörper-Vibrationstraining: was bringt das bei neurologischen Erkrankungen?
- Training mit Ganzkörper-Vibration für länger stabilisierte Körperhaltung und Muskelkontrolle

Alle Rechte: © DeutschesGesundheitsPortal | HealthCom | www.deutschesgesundheitsportal.de

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“

Alle Rechte © DeutschesGesundheitsPortal.de/HealthCom