

# Der digitale Trainingsplan



**Eine von einem Physiotherapeuten mitentwickelte Trainingssoftware schafft Freiräume für Therapeuten**

Physiotherapeut und Praxisinhaber Armin Brucker hat seine Erfahrungen in die Entwicklung einer Trainingssoftware einfließen lassen. Die daraus entstandene webbasierte Lösung unterstützt die Therapeuten nicht nur bei der Anleitung, damit Übungen korrekt durchgeführt werden. Armin Brucker stellt es Ihnen vor. Seine Software kann noch weit mehr!

Aus unserem Alltag sind Smartphone und Tablet kaum noch wegzudenken. Wir surfen mobil, empfangen E-Mails oder nutzen Apps: bequem, ortsunabhängig und zu jeder Zeit; Informationen sind immer abrufbar und „dabei“. Damit sind wir produktiv, spielen, hören Musik oder werten unsere sportlichen Aktivitäten aus. Aus diesem Grund lag es für mich und mein Team nahe, ein Programm zu entwickeln, das die tägliche Arbeit für Physiotherapeuten vereinfacht und sich in Therapie und Training mit dem Kunden nahtlos einfügt.

## Hohe Erwartungen galt es zu erfüllen

Eine derartige Trainings- und Therapie-software musste aus meiner Sicht viele Dinge gleichzeitig können. Sie sollte so leicht zu bedienen sein, dass Behandler intuitiv mit ihr arbeiten können, ohne dafür Handbücher oder ausschweifende Einführungen zu benötigen. Die Übungen mussten klar strukturiert, eindeutig in Wort und Bild beschrieben und unter Gesichtspunkten des funktionellen Trainings ausgewählt sein.

Wir stellten uns vor, dass alle Übungen filterbar wären, beispielsweise nach Flexibilität, Kraft, Mobilität oder Schwierigkeit. Es war wünschenswert, dass die speziellen Reha- und Sportprogramme entweder auf bestimmte Beschwerdebilder eingehen oder auf ein gezieltes, sportartspezifisches Training. Auch individuelle Übungen sollten genauso unkompliziert und einfach in das Programm eingetragen und verwendet werden können.

Zusammengefasst: Vom umfassenden Übungskatalog zur Trainingsplanung, über fertige sportartspezifische Trainings- sowie Reha-Programme, individuelle Funktionsanalysen bis hin zur kompletten Kundenverwaltung inklusive Heilungsverlauf und Trainingserfolge – all das erwarteten wir von unserem Programm und haben das auch so realisiert.

## Wenige Fingertipps reichen aus

Aus diesem gedanklichen Pflichtenheft und der Erfahrung aus der täglichen Arbeit haben wir eine Software entwickelt, die mittlerweile in rund 50 Physiotherapie-Praxen und Fitness-Studios

eingesetzt wird. Entstanden ist eine Lösung, die sowohl auf Tablet-PCs als auch auf Laptop- und Desktoprechnern genutzt werden kann. 500 funktionelle Übungen haben wir darin gespeichert und ausführlich wie übersichtlich beschrieben: von der Ausgangsposition über die korrekte Ausführung bis zu den beanspruchten Körperpartien. Zudem veranschaulichen zu jeder Übung zwei Bilder – das erste in Ausgangs- und das zweite in Endposition – sowie ein Video die Ausführung. Für jede Übung sind Suchkriterien in verschiedenen Kategorien abrufbar. Wir können beispielsweise nach Körperregion, Trainingszielen und -mitteln oder nach unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen suchen. Trainingspläne und Informationen zu den einzelnen Patienten werden hinterlegt und angepasst. So erhält der Therapeut schnell und strukturiert einen Überblick über Diagnosedetails und Leistungsdaten, die jederzeit auch bearbeitet werden können.

## Keine Therapie ohne Anamnese, kein Training ohne Funktionsanalyse

Ein Herzstück der Software ist die sogenannte Funktionsanalyse. Sie er-

## Engpässe im Alltagsgeschäft hemmen das Wachstum von Physiopraxen

Physiotherapeuten kennen die Alltagsprobleme: Sie haben zu wenig Zeit für die Behandlung. Die Arbeit mit ihren Patienten, den Menschen, fühlt sich wie Fließbandarbeit an. Sie können sich kaum von der Konkurrenz abheben und leiden unter teilweise hohen Ausfallquoten bei Patiententerminen.

### Mehr Zeit für das Wesentliche

Die neue Abteilung „phys:olution“ der INLINE Unternehmensberatung bietet ein umfassendes Leistungsspektrum zur Begleitung und Entlastung der Praxen und stellt darüber hinaus ein innovatives Prozessmanagement für den Betreuungsweg vom Patienten zum Selbstzahler vor.

phys:olution greift dabei auf Erfolgsparameter aus der jahrzehntelangen Beratung von Fitnessstudios und Gesundheitsanlagen zurück. Bewährte Faktoren wurden für die Bedürfnisse von Physiopraxen und unter Mitwirkung von Branchenkennern auf den neusten Stand gebracht und für die Ansprüche des Therapiemarktes abgestimmt. Unser Ziel: Wir möchten Sie entlasten und Ihnen wieder mehr Raum geben, für das was Ihnen am Herzen liegt – die Arbeit mit Ihren Patienten.

### Erfolgsfaktoren für den Selbstzahlerbereich

- **Kontinuierliches, sicheres Wachstum**
- **Hohe Durchschnittsbeiträge**
- **Spürbare Abgrenzung zum Wettbewerb**
- **Optimierte Kosten- und Aufgabensituation**
- **Effiziente Arbeitsprozesse**
- **Exzellente und motivierte Mitarbeiter**

phys:olution hat sich exakt auf diese Aufgaben spezialisiert und ein maßgeschneidertes Produkt- und Dienstleistungsportfolio für Physiotherapeuten entwickelt.



### Haben wir Interesse geweckt?

Sie können jederzeit einen kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin bei Ihnen in der Praxis vereinbaren. Gerne auch am Wochenende.

möglichst es dem Therapeuten, regelmäßig ein umfassendes orthopädisches Gesundheitsprofil zu erstellen. Dazu werden die Parameter Beweglichkeit, Stabilität, Kraft, Ausdauer und Körperfettanteil ermittelt und ausgewertet. Therapeut und Patient sehen im Ergebnis sofort, wohin die Reise geht. Auf die Auswertungen kann der Therapeut stets zugreifen und dem Kunden anhand von klaren Darstellungen seine Fortschritte darlegen. So stellt jeder unserer Therapeuten seinen Patienten einen individuellen Trainings- und Therapieplan zusammen, der umfassend auf deren Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die Pläne können ausgedruckt oder als PDF-Dokument per E-Mail verschickt werden – auch auf das Smartphone oder Tablet – ortsungebunden und jederzeit verfügbar.

Und auch die Therapeuten verfügen gleichermaßen über alle Übungen und Trainingspläne. Seitdem unsere Mitarbeiter mit der Software arbeiten, verzichten wir nahezu komplett auf das unprofessionelle, zeitraubende und oft unverständliche Arbeiten mit Handzeichnungen.

Gleichzeitig hat sich die Kommunikation mit den Kollegen deutlich vereinfacht, da durch die Software alle Trainingspläne immer auf dem neuesten Stand sind. Unleserliche Kürzel oder Zeichen, die man zuvor entziffern musste, kennen wir nicht mehr. Aufgrund der Webbrowser basierten Software kann jeder Therapeut in der Dokumentation einsehen, was in den vergangenen Einheiten gemacht wurde: Ob es Besonderheiten gibt und wie die Diagnose oder das Ziel des Patienten lautet. Im Krankheitsfall springt so auch problemlos ein Kollege für den anderen ein und ist trotzdem genau über den Patienten im Bilde.

Max Mustermann (1/1)  
TP 30.04.2015

Trainingswerk

<b>Seitstütz 1</b> <small>Mitte</small> <b>30.04.</b> <small>3 x 8</small>  <b>Zeit:</b> 5 sec halten <b>Pause:</b> 10 sec <b>Ziel:</b> Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, des Schultergürtels und der Oberschenkelaußenseite. <b>Ausgangsposition:</b> Seitstütz, Ellenbogen unter der Schulter, unteres Knie aufgestellt, oberes Bein gestreckt, Becken auf dem Boden. <b>Ausführung:</b> Heben Sie ihr Becken vom Boden ab, sodass Knie, Hüfte und Schulter auf einer Linie sind. Halten Sie die angegebene Sekundenanzahl, bevor Sie in die Ausgangsstellung zurückgehen.	<b>Russian Twist</b> <small>Gymnast</small> <b>30.04.</b> <small>4 x 10</small>  <b>Pause:</b> 30 sec <b>Ziel:</b> Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur. <b>Ausgangsposition:</b> Rückenlage auf dem Gymnast, Knie 90° angewinkelt, Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie. Arme gestreckt. Die geschlossenen Hände befinden sich über dem Brustbein. <b>Ausführung:</b> Drehen Sie den Oberkörper zur Seite, ohne das Becken abzusinken. Die Hände bleiben über dem Brustbein.	<b>Rumpfrotation im Stand</b> <small>Seizug</small> <b>30.04.</b> <small>4 x 10</small> <small>7</small>  <b>Variation:</b> Je Seite <b>Ziel:</b> Kräftigung der Bauch- und Schultermuskulatur. <b>Ausgangsposition:</b> Zweibeinstand vor dem Seizug. Sie halten eine Handschlaufe mit beiden Händen - die Arme sind dabei gestreckt. <b>Ausführung:</b> Sie drehen den Oberkörper zur anderen Seite - halten dabei die Arme gestreckt und bleiben in den Beinen und dem Becken stabil.	<b>Überzug 4</b> <small>Trakt Gym</small> <b>30.04.</b> <small>3 x 12</small> <small>14</small>  <b>Pause:</b> 30 sec <b>Ziel:</b> Kräftigung des Unterbauches, der Schultermuskulatur und der Armrückseite. <b>Ausgangsposition:</b> Rückenlage, Beine im rechten Winkel abgehoben, Arme über dem Kopf gestreckt, Lendenwirbelsäule liegt auf dem Schütten auf. <b>Ausführung:</b> Bewegen Sie die Ellenbogen bis auf Rumpfhöhe und strecken dann Ihre Arme bis sich die Hände neben der Hüfte befinden. Halten Sie mit der Lendenwirbelsäule den Kontakt zum Schütten.
--	---	---	---

Ein Trainingsplan

## Stimmen von Anwendern



„Die Stärke des Trainingsprogramms liegt in der intuitiven, klar gegliederten und effektiven Anwendbarkeit. Ob Reha-Patienten oder Athleten – unsere Kunden profitieren von der Verbindung der Therapie- und Trainingsmodule. So kann eine nachhaltige Trainingssteuerung bis hin zur Wettkampfvorbereitung zielführend gewährleistet werden. Wir können gezielt Schwachstellen analysieren und individuelle, aber für unsere Einrichtung einheitliche, standardisierte Test- und Trainingsprotokolle erstellen. Den Sicherheits- und Qualitätsansprüchen wird so vom Reha-Anfang bis zum Return-to-play entsprochen. Positiv sind die professionelle Darstellung und die On-the-spot-Erstellung der Trainingspläne. Das bringt einen Zeitvorteil und eine hohe Glaubwürdigkeit. Fazit: Wir wollen uns das Trainingsprogramm nicht mehr wegdenken. Unsere Arbeit ist effizienter geworden und in Kombination mit einem höchst professionellem Auftreten schaffen wir eine Atmosphäre, bei dem regelmäßiges Training zum neuen Lebensgefühl wird.“

*Peter Brem (Inhaber Physiotherapie Brem, Oberuhldingen)*



„In meiner bisherigen Trainertätigkeit habe ich stets viel mit Papier und Stift gearbeitet. Dies war nicht nur zeitraubend, sondern auch lästig, da man stets den Kunden aus den Augen verloren hat. Mithilfe der Software habe ich ein viel breiteres Übungsspektrum immer zur Hand und kann für jeden Kunden ein auf ihn maßgeschneidertes Programm per Fingertipp anfertigen. Das geht nicht nur schneller, sondern ist auch viel transparenter. Außerdem laufe ich keine Gefahr in ein „Schema F“ zu verfallen, da ich immer wieder neue Anregungen bekomme. Ich kann die Trainingspläne mehrerer Kunden gleichzeitig „bearbeiten“, ohne sie aus den Augen zu verlieren.“

*Laurens Huizinga (Sporttherapeut und Personal Trainer)*

## Das Ergebnis: besseres Angebot bringt mehr Umsatz

Wir haben in den letzten Jahren, seitdem wir die Software hier in meiner Praxis in Freiburg erfolgreich einsetzen, die Erfahrung gemacht, dass die vielen Vorteile in einem besseren Dienstleistungsangebot für unsere Kunden münden und damit zu vermehrtem Umsatz führen.



Armin Brucker  
Physiotherapeut sowie  
Manualtherapeut OMT  
Inhaber des Körperwerks,  
Freiburg  
E-Mail:  
armin.brucker@t-werk.com



Die Checkliste der Software-Vorteile finden Sie im Internet auf [thera-biz.com](http://thera-biz.com)

## THERA-BIZ CHECKLISTE II

### Die Software-Vorteile auf einen Blick

- ✓ Webbasierte Software – einfacher Zugang über PC, Tablet oder Smartphone
- ✓ Intuitive und selbsterklärende Benutzeroberfläche
- ✓ Komfortable Erstellung individueller Trainingspläne
- ✓ Schneller Zugriff auf 500 Übungen
- ✓ Ganz schnell die richtige Übung finden, durch eine bis ins Detail ausgearbeitete Filtermechanik
- ✓ Beschreibung, Bilder und Videos aller Übungen
- ✓ Individuelle Übungsparameter ganz einfach eingeben
- ✓ Integrierte Kundenverwaltung
- ✓ Individuelle Funktionsanalyse
- ✓ Ausgearbeitete Rehaprogramme
- ✓ Vordefinierte Sportprogramme

zweipunktnull.de

# DIE SÄULE DER THERAPIE

**KG-Gerät im Set für Ihre Praxis:**

bestehend aus:

- Funktionsstemme
- Universal-Zugapparat (doppelt)
- Vertikalzug
- Rumpfeheber
- Trainingsbank

**Paket-Sonderpreis**  
schon ab **6.650 €**  
zzgl. MwSt.

**Die ideale Ergänzung zu KG-Gerät:**  
**COLUMNNA**

Das einzigartige **multifunktionale Therapie-System** für Flexion, Extension & Lateroflexion in HWS, BWS & LWS



**Das 3-in-1-Konzept ...**

- Komplettes Trainings- und Therapiesystem für HWS, BWS & LWS
- Einstellbar über die gesamte Wirbelsäule
- In beide Bewegungsrichtungen limitierbar
- Bewegungen aus Flexions-/Extensionsstellung ausführbar
- Regulierbarer Kraftverlauf
- Belastungswiderstand stufenlos einstellbar
- Stufenlose Fixierung des Übenden
- Absolut geräusch- und widerstandsfreie Übungsausführung

DIE  
PERFEKTE  
KOMBI  
FÜR IHRE  
PRAXIS!



**TONUS**  
SPORTS & REHA

**HAUPTSITZ**  
Rotenbergstraße 15 | 54313 Zemmer | Fon +49(0)65 80-9 13 48 12  
Fax: +49(0)65 80-9 13 48 29 | E-Mail: [info@tonus-online.de](mailto:info@tonus-online.de)  
[www.tonus-online.de](http://www.tonus-online.de)