

Vibrationsplatte „Galileo“ überzeugt in der Physiotherapie und zur Ergänzung des Kraftausdauertrainings



Garmisch-Partenkirchen – „Achtung, ein bisschen in die Knie gehen, dann geht's los“ Markus Norys drückt auf einen Knopf, dreht an einem Regler und schon schüttelt's und rüttelt's den Patienten – mal mehr, mal weniger. Letzterer befindet sich stehend auf einem Vibrationsgerät namens Galileo, welches nach dem Prinzip einer Wippe funktioniert. Die Platte, auf der beide Füße stehen, vibriert bei einer bis zu 60 Herzsteigerbaren Frequenz, und stimuliert das Bewegungsmuster des menschlichen Ganges. Bereits nach wenigen Sekunden meint der Betreffende, sämtliche Muskeln seines Körpers gleichzeitig zu fühlen. Und wozu das Ganze?

Zur Steigerung der Muskelkraft

Markus Norys ist Physiotherapeut und Manualtherapeut (OMT) und ist überzeugt von der Wirkung dieses Gerätes, mit dem Muskelkraft, -leistung und Balanceaktion trainiert werden können. „Über die Steigerung der Muskelkraft kommt es mittelfristig auch zur Verbesserung der Knochenstruktur, was beispielsweise für Osteo-

porose-Patienten interessant ist“, erklärt der 41jährige, der seit 1994 eine Praxis für Physiotherapie in Garmisch-Partenkirchen betreibt. Nach einer multizentrischen Studie der Universität Göttingen bei 90 Frauen, konnte in drei Vergleichsgruppen festgestellt werden, dass das kombinierte Training der Beckenbodenmuskulatur (Krankengymnastik und Galileo Vibrationsgerät) am effektivsten ist. Auch in der Therapie bei Kindern und Jugendlichen wird diese Therapie ergänzend erfolgreich eingesetzt, weiß die Kollegin (Kinder, Säuglingsphysiotherapeutin) und Ehefrau Monika Norys zu berichten. Der Galileo erzeugt so rasche Vibrationen, dass beim Stehen auf der Plattform die Muskeln automatisch reagieren. Es kommt zu unwillkürlichen Muskelkontraktionen im Beckenbereich. Das Gerät funktioniert dabei wie ein Verstärker. Pro Minute werden dadurch etwa 1800 Muskelreaktionen erzielt. Unter Anleitung eines Physiotherapeuten können systematisch bestimmte zu trainierende Muskeln aktiviert werden, somit erreicht man neben einer

Kraftsteigerung ebenfalls eine Steigerung der Muskelbalance und somit auch eine Verbesserung des Gleichgewichtssinns.

Dem Team der Praxis Norys ist wichtig, dass die Vibrationsplatte Galileo keine Wundermaschine ist, aber eine sehr gute Ergänzung in der Therapie und Prävention.

Herr Norys nutzt dieses Training selbst zur Leistungssteigerung zweimal pro Woche für jeweils 6 Minuten.

Dennoch gibt es einen Wermutstropfen, denn die Kassen zahlen die Behandlungsmethode bislang nicht. „Wir wenden die Methode aber in meiner Praxis bei Bedarf unterstützend an, wenn beispielsweise Krankengymnastik verordnet wurde“, erklärt Norys. Geeignet sei die Methode aber auch im präventiven Bereich. Dann allerdings muss der Patient selbst zahlen: z.B. für eine 20 Minuten-Zeitkarte € 9.-.

Bahnhofstr. 20
82467 Garmisch-Partenkirchen
Tel. 08821/947055
Fax 08821/947060
www.physio-norys.de