



Uns bewegt, was Dich bewegt!

Liebe Patientin, lieber Patient,
mit einem interdisziplinären Team aus Experten/-innen der Orthopädie, Sportmedizin sowie Ernährungs- und Sportwissenschaft bieten wir Ihnen an zahlreichen Standorten geballte Fachkompetenz rund um die Orthopädie und Unfallchirurgie.

Unsere Praxis-Teams werden Sie mit Rat und Tat unterstützen und Ihnen jederzeit freundlich, hilfsbereit und respektvoll begegnen. Denn auch ein vertrauensvolles Miteinander unterstützt Ihre Genesung.

Schauen Sie auf unserer Webseite unter www.ogpaedicum.de vorbei, um uns noch besser kennenzulernen. Dort finden Sie neben unserem Kontaktformular weitere Möglichkeiten, zeitnahe Termine in einer unserer Praxen zu vereinbaren.

Wir freuen uns, für Sie da zu sein.
Ihr OGPaedicum Team

OGPaedicum – immer in Ihrer Nähe!



MVZ OGPaedicum GmbH

Kurt-Schumacher-Straße 3-5, 45699 Herten
Telefon: 02366 – 56 40 30

E-Mail / Web

info@ogpaedicum.de
www.ogpaedicum.de

Terminvereinbarung

Für eine Terminvereinbarung rufen Sie uns an oder buchen Sie Ihren Termin online über Doctolib.

Die Kontaktdaten unserer Standorte finden Sie unter: www.ogpaedicum.de/standorte



OGPaedicum Standorte
ansehen

Folgen Sie uns auf Social Media



MVZOGPaedicum



OGPaedicum

PATIENTENINFORMATION

BLOOD-FLOW-RESTRICTION (BFR) TRAINING



OGPAEDICUM
MEDIZINISCHE VERSORGUNGSZENTREN



Die Fitness verbessern mit dem Blood-Flow-Restriction Training (BFR)

Das Blood-Flow-Restriction Training (BFR-Training) beschreibt ein in Japan entwickeltes Trainings- und Therapiekonzept, das zunehmend sowohl in der Rehabilitation als auch im Leistungssport eingesetzt wird.

Beim BFR-Training wird mit Hilfe einer speziell entwickelten Blutdruckmanschette der Blutfluss in die Arme oder Beine eingeschränkt. Hierdurch wird der Muskel kurzzeitig mit weniger Sauerstoff versorgt, wodurch bereits bei geringen Belastungen ein hochintensives Training imitiert wird. Bei dem BFR-Training können daher Übungen mit geringer Intensität die gleichen positiven Effekte erzielen, wie ein intensives Training. Insbesondere sind die Zugewinne an Muskelmasse und Muskelkraft vergleichbar. Hiervon profitieren vor allem Patient/-innen, die aufgrund von Gelenkschmerzen keine intensiven Übungen durchführen können.

Was passiert durch das Einschränken des Blutflusses?

Durch das Einschränken des Blutflusses in den Extremitäten schüttet der Körper verschiedene Signale und Wachstumsfaktoren aus, die im ganzen Körper wirken und in einer Reihe von positiven Effekten münden. Es werden bestimmte Muskelfasern aktiviert, die normalerweise erst bei hohen Belastungen aktiviert werden. In Folge verschiedener Stoffwechselprozesse kommt es zu einer Übersäuerung



der Muskulatur. Dieses saure intrazelluläre Milieu verursacht zahlreiche metabolische und hormonelle Prozesse, die das Muskelwachstum fördern. Die positiven Effekte des BFR-Trainings treten bereits bei geringem Manschettendruck auf und sind durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Es hat sich gezeigt, dass ein kurzes BFR-Training von vier bis sechs Wochen mit geringer Intensität die Muskelkraft um bis zu 20% erhöhen kann.

Für wen ist das BFR-Training geeignet?

- Patient/-innen mit Gelenkschmerzen (z.B. bei Arthrose).
- Zur Vorbereitung auf eine Operation (Prähabilitation) oder nach einer Operation (Rehabilitation), insbesondere bei Gelenkersatz.
- Zur Prävention von Gelenkschmerzen oder ihrer Verschlechterung.

- Patient/-innen, Sportler/-innen und alle Personen, die Muskelmasse und Muskelkraft aufbauen möchten.
- Personen, denen nur wenig Zeit zur Verfügung steht, die aber dennoch effektiv trainieren möchten.

Für das BFR-Training in unseren Praxen wird kein spezielles Fitnesslevel vorausgesetzt. Das Training wird individuell auf Sie und Ihre Voraussetzungen und Ihr Wohlbefinden abgestimmt und angepasst. Unser gemeinsames Ziel ist die Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer), Ihres Wohlbefindens sowie eine Reduktion Ihrer Schmerzen.

Sollten Sie noch Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir beraten Sie jederzeit gerne.