

# Wie ehrlich ist Ihr Trainer oder Physiotherapeut?

Wenn jemand stark übergewichtig ist oder andere gesundheitliche Probleme hat und deshalb Sport machen will oder sich in physiotherapeutische Behandlung begibt, hilft es ihm wenig, wenn um den heißen Brei herum geredet wird. Das wird aber leider viel zu oft getan.

## **In der anfänglichen Bestandsaufnahme**

Wenn Sie übergewichtig sind und sich auf dem Weg ins Fitnessstudio befinden, wissen Sie selbst am besten, dass Sie platt ausgedrückt einfach zu dick sind. Eigentlich erwarten Sie auch nichts anderes, als dass das Ihnen auch bei der Anamnese diagnostiziert wird. Wenn dann aber von leicht erhöhtem Körperfett, ein bisschen zu wenig Körperwasser und einem etwas erhöhten BMI die Rede ist, klingt das Ganze nur noch halb so schlimm. Um ein angestrebtes Ziel zu erreichen, muss der aktuelle Standpunkt aber klar sein. Nur wenn Defizite klar aufgezeigt werden, kann daran gearbeitet werden. Der beste Trainer ist also derjenige, der klar sagt, woran gearbeitet werden muss. Aber bitte sachlich.

Das gilt auch in der Physiotherapie. Wenn Sie z.B. eine starke Arthrose haben, kann der Physiotherapeut auch keine Wunder vollbringen. Wenn der Therapeut Ihnen aber verspricht, dass er Ihnen helfen kann, fühlen Sie sich schnell besser. Leider nur, bis die Ergebnisse ausbleiben.

## **Bei Behandlungsproblemen**

Manchmal kommt die Physiotherapie an Ihre Grenzen. Auch nach der hundertsten Behandlung ist noch keine Besserung in Sicht. Klar, Erfolge können unter Umständen länger dauern. Aber ein guter Physiotherapeut weiß auch, wann er das Zepter wieder aus der Hand geben muss: Nämlich dann, wenn sich trotz verschiedener Therapieversuche keine Besserung einstellen will. Denn vielleicht ist die Ursache der Problematik eine ganz andere, die nur von jemand anderem erkannt werden kann. Das Problem ist, dass ein in diesem Sinne guter Therapeut gar nicht gut für die Praxis ist. Denn er lässt einen „Stammkunden“ einfach so gehen. Womöglich besser für den Patienten, aber schlechter für die Kasse der Praxis.

Auch bei gesunden Patienten, deren sportlicher Erfolg ausbleibt, bringt es nur der Kasse des Studios etwas ein, scheinbare Erfolge vorzugaukeln. Wenn ein Trainingsplan nicht funktioniert, kann das verschiedene Gründe haben. Sehr oft ist der Trainierende daran Schuld. Oft ohne es zu wissen. Ein guter Trainer nimmt ausbleibenden Erfolg wahr, teilt diese Information mit dem Kunden und erarbeitet ein Konzept, um dagegen zu steuern. Dafür muss nur auch der Kunde mitspielen. Manchmal ist das ein wenig zwielichtig.

Darum an dieser Stelle unser Appell an alle Patienten und an alle Kunden der Fitnessstudios da draußen: Der Großteil des Erfolgs liegt in Ihrer eigenen Hand. Ihr Trainer oder Therapeut kann Ihnen nur den Weg weisen, gehen müssen Sie ihn selbst. Deshalb ist es so wichtig, dass Ihr Trainer/Therapeut ehrlich zu Ihnen ist. Denn den Schritt in die andere Richtung müssen letzten Endes auch Sie selbst machen!