

# Wie hilfreich sind Sport- und Fitnesstherapeuten?

Das sportliche Training ist die effektivste Variante zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit und beugt zahlreichen Erkrankungen vor. Es hilft nach Verletzungen und Unfällen, die ehemalige Konstitution wiederherzustellen und bei chronischen Erkrankungen, die Lebensqualität so lang wie möglich zu erhalten. Damit das Training zum Erfolg führt, sollte es fachkundig begleitet werden. Im Rahmen der Prävention und Rehabilitation werden Sport- und Fitnesstherapeuten eingesetzt.

## **Ausbildung zum Sport- und Fitnesstherapeuten**

Der Sport- und Fitnesstherapeut muss Fachkenntnisse auf diversen Gebieten vorweisen können. So benötigt er medizinische Grundkenntnisse und Spezialkenntnisse in den Bereichen der Orthopädie und Krankengymnastik. Häufig geht es in seiner Arbeit darum, Sportler und Neueinsteiger zu motivieren und zu schulen. Der Therapeut hilft Kranken dabei, Rückschläge zu verkraften und ein besseres Verständnis für ihre Krankheit aufzubringen. Weiterhin geht er auf die individuellen Besonderheiten des Einzelnen ein. Aus diesem Grunde beinhaltet die Ausbildung das mentale Coaching.

## **Wann es sinnvoll ist, den Sport- und Fitnesstherapeuten in Anspruch zu nehmen?**

Der Ausbildungsrahmen für den Beruf Sporttherapeut, beziehungsweise Fitnesstherapeut ist viel umfangreicher als der für den Fitnesstrainer. Wer mehr erreichen will, als sportliche Bestleistungen zu erzielen, sollte den Sport- oder Fitnesstherapeuten in Anspruch nehmen. Dies gilt insbesondere, wenn akute oder chronische Erkrankungen vorliegen, die einer besonderen Beachtung bedürfen. Unter anderem zählen hierzu Rückenleiden wie Bandscheibenvorwölbungen oder -vorfälle, die sich ohne sportliche Betätigung verschlimmern würden. Dennoch bedürfen sie einer besonderen Trainingskontrolle, damit es durch falsche Bewegungsabläufe nicht zu Überlastungen und Folgeschäden kommt.

Weiterhin unterstützt der Sport- und Fitnesstherapeut Personen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden. Ebenso wie Patienten mit orthopädischen Erkrankungen benötigen diese eine kompetente Betreuung. Durch ein regelmäßiges sportliches Training kann die Anzahl und Dosis an Medikamenten häufig drastisch reduziert werden. Dennoch dürfen Herz-Kreislauf-Erkrankte nicht übermäßig trainieren. Der Sport- und Fitnesstherapeut kann die individuellen Gegebenheiten des Sportlers genau einschätzen und einen geeigneten Trainingsplan erstellen.