

Anforderungsprofil Ausdauergruppen

	<u>Ausdauergruppe leicht</u>	<u>Ausdauergruppe mittel</u>
Laufzeit Hin-/Rückweg:	ca. 30 min	ca. 40 min
aktive Pausenzeit:	ca. 15 min	ca. 10 min
Dehnungsprogramm:	ca. 10 min.	ca. 10 min.
Tempo:	Ca. 4 – 5 km/h	6 - 7 km/h (Wandertempo)
Ziel:	Beginn Ausdauertraining	Verbesserung der Ausdauer
Zeit:	17:00 – 18:00 Uhr	17:00 – 18:00 Uhr
Ort:	Ab Schmerzklinik Basel	Ab Schmerzklinik Basel
Indikationen:	Patienten, mit noch geringer Ausdauerleistung, z.B. Fibromyalgiepatienten	Patienten mit mittlerer Ausdauerleistung z .B. Kopfschmerzpatienten, mobilere Fibromyalgiepatienten
weitere Indikationen:	je nach Aktualität/Intensität des Beschwerdebildes sollten die Patienten die o. g. Aktivitäten durchführen können.	

Physiotherapieverordnung: Gruppenturnen

Bei Patienten, die noch nie hier im Haus in der Physiotherapie waren, sollte wenn möglich vor der ersten Teilnahme an der Gruppe mindestens eine Physiotherapiebehandlung in Form einer einmaligen Statusbehandlung verordnet werden.

Dadurch kann ein Kurzbefund bzgl. Gruppenzugehörigkeit erstellt und dem Patienten die nötigen Infos vermittelt werden.