



Die Herzratenvariabilität (HRV)

Ein biopsychosoziales, bildgebendes

Verfahren für

regenerative Fähigkeit und Yellow Flags

Die HRV ist seit einiger Zeit ein bewährtes Biofeedback in der Psychologie und wird zur Trainingssteuerung in sämtlichen Sparten und Niveaustufen des Leistungssports angewandt. Die Physiotherapie hingegen versucht seit einigen Jahren, bedingt durch ein stetiges Wachstum von Evidenzen, Möglichkeiten zu finden, um den biopsychosozialen Begriffsrahmen adäquat in den klinischen Alltag zu integrieren.

Die HRV kann hier eine Schnittstelle zwischen den Professionen bieten, indem sie durch ihre bewährten Anwendungsbereiche einen Beitrag zu den Herausforderungen leisten kann, denen Physiotherapeuten im Arbeitsalltag begegnen.

Diese möchte ich so beschreiben:

1. Erhebung der Ursachen der Beschwerden/Identifizierung von Strukturen
2. Feststellung der individuellen Belastbarkeit von Patienten/Klienten
3. Adäquate Anpassung von Belastung an diese Belastbarkeit im Rahmen eines Übungsprogramms

Um dies zu verwirklichen, erhalten Therapeuten während dieses Kurses einen Einblick auf das menschliche Stresssystem und dessen Einfluss auf Schmerzen und Wundheilung. Ebenso wird im Rahmen dessen auch die Bedeutung von Schlaf dargestellt. Betreffend der HRV wird auf die Physiologie, Messverfahren, adäquate Soft- und Hardware und abgeleitete Interventionen eingegangen. Letztere sollen dabei, mit dem praktischen Üben von Messungen als Grundlage, initiiert werden können.

Der Praktische Teil besteht aus der Einführung in die im Kurs verwendete Software und anschließend aus einem Coaching, basierend auf einer „über Nacht“ Messung welche die Teilnehmer untereinander vornehmen. Als abschließende Übung sollen die Teilnehmer auf Basis einer Kurzzeit HRV -Messung versuchen, einen vorab festgelegten Trainingseffekt mit einer von ihnen gewählten sportlichen Aktivität erzielen, sowie die regenerativen Ansprüche dieser Belastung erheben und im Anschluss im Rahmen einer Gruppenarbeit präsentieren. Das Ziel dabei ist es, das Üben der Interpretation von HRV -Parameter weiter zu forcieren. Alle Themenpunkte werden dabei in einem praxisrelevanten Rahmen gehalten, sodass eine Anwendung theoretisch am nächsten Tag in der Praxis möglich ist.

Die Therapeuten erhalten vorab einen Zugang zu einer Software (Testversion) für die Auswertung der HRV- Daten. Für den Kurs selber stellt Firstbeat ein validiertes Messgerät leihweise zur Verfügung.

Welcher Vorteile birgt es für die Therapeut*innen in sich:



- Objektive Erhebung von Faktoren, welche den Outcome der PT negativ beeinflussen können
- Verständnis für die Relevanz dieser Faktoren für die Praxis
- Initiieren einer Individualisierten Physiotherapie
- Alleinstellungsmerkmal (derzeit noch)
- Durch die Anwendung dieser innovativen Methode eine Steigerung der Reputation des Therapeuten oder der Praxis
- Eine Zusätzliche Verrechnungsposition im Rahmen einer wertsteigernden Physiotherapie

Konkreter Ablauf :

Tag 1

- Theoretische Einführung in die Auswirkungen von Stress und Schlafdefizite, welche für die Physiotherapie von Bedeutung sind.
- Darstellung der Physiologie der HRV
- Eigenschaften von valider Hard- und Software
- Erläuterung von 2 Messverfahren (24 h; Kurzzeit- HRV) mit Stärken und Schwächen
- Praktische Durchführung einer Kurzzeit- HRV unter 2 Messbedingungen
- Interpretation der daraus erhobenen Daten
- Darstellung von möglichen Interventionen zur Steigerung der regenerativen Fähigkeit von Patient*innen
- Ableitung dieser Interventionen an Messbeispielen

Nach Abschluss des ersten Tages verwenden die Teilnehmer die Geräte, um eine Langzeitmessung bzw. eine Nachtmessung durchzuführen, welche die Basis für den 2 Tag darstellt.

Tag 2

- Einführung in die Möglichkeiten der im Kurs verwendeten Software
- Kursteilnehmer empfehlen sich untereinander auf Basis ihrer Langzeitmessung die am Vortag besprochenen Interventionen im Rahmen eines Coachings bzw. Beratungsgesprächs.
- Die Kursteilnehmer bilden Gruppen, jede Gruppe bestimmt einen Teilnehmer*inn für jene ein auf Basis einer vorangegangenen Kurzzeit- HRV Messung ein bestimmter Trainingseffekt erzielt werden soll und welche regenerativen Anforderungen daraus resultieren. Alle Teilnehmer*innen führen eine kurze Trainingseinheit durch, um auch für sich selbst eine Bewertung durchführen zu können. Präsentiert wird im Anschluss allerdings nur der/die eine vorab bestimmte Person um den Zeitlichen Rahmen nicht zu überziehen.