

Eine junge Therapieform setzt zum Durchbruch an:

Die Heilkraft der sanften Bewegung

Läßt er nun das Messer an sein Knie oder läßt er nicht? Oder geht's nicht doch noch mal mit Muskelaufbau und Fitspritzen? Heimo Pfeifenberger und sein krankes Knie - eine Frage, die öffentlich erörtert wird und halb Salzburg bewegt.

Ein Spruch unter Orthopäden beschreibt das wichtige Kniegelenk als ein außerordentlich sensibles, leicht angerührtes Organ: „Einen Bauch kannst du aufschneiden, hineinspucken und wieder zumachen, und es wird ihm nichts tun. Aber ein Knie darfst du nicht einmal anrühren!“ Wie immer der Starstürmer sich auch entscheidet, sein Leiden am Beugegelenk teilt er mit vielen Sportlern.

Es trifft Hochleistungssportler, Sonntagssportler und Antisportler. Eines Tages, plötzlich oder schleichend, aber immer so, daß das Warnsignal nicht mehr überhört werden kann. Ein stundenlang Bergablauf, ein harter Antritt beim Kicken, eine Verrenkung auf der Piste - und der Schmerz fährt ein. Aah, das Knie tut weh!

Doch anstatt das eigene Verhalten zu hinterfragen (der Schnellste, der Stärkste, der Tollste sein), wird bei Sport- und Freizeitverletzungen meist ein Schurke dingfest gemacht, der schlicht und einfach überfordert war. Der Meniskus, das Kreuzband, die Kniescheibe! schießt es dem Schmerzgeplagten durch den Kopf. Werde ich etwa alt? Wär' ja noch schöner! Auf zum Arzt, der soll was tun! Jetzt schlägt nicht selten die Stunde des Messers und des Chirur-

Die Sporttherapie hilft dem geplagten Menschen, bevor er seinen Meniskus und die Bandscheiben wegschmeißen muß.

gen, der schmerzende Körperteil wird weggeschnitten. So verfährt man mit Menisken, Bandscheiben, Bändern, Knorpeln. Kiloweise landen die ramponierten Körperbestandteile, die uns eigentlich vor Druck und Überdruck, vor Last und Überlastung schützen sollen und uns zusammenhalten, in den Mülleimern der Krankenhäuser. Was hin ist, wird weggeschmissen, und seien es Teile von uns selbst.

Stille Volksseuche: Kranke Glieder

Genau hier schlägt aber auch die Stunde einer noch relativ jungen Therapieform - der Sporttherapie. Der Weg der Heilung führt über die Bewegung, so ihr Grundgedanke, aber über das richtige Maß an Bewegung.

„Wir setzen Sport als Mittel für die Behandlung von Erkrankungen und Leiden ein, mittels gezielter, aktiver muskulärer Beanspruchung“, erläutert der Salzburger Sporttherapeut Bernhard Huber, 37, seine Disziplin. Das Schlüsselwort dabei heißt: sanfte Bewegung. Sporttherapeutisches Üben ist Training mit wenig Bewegungsausschlag, aber weit mehr Effizienz und Heilkraft. Und: Dehnen und Entspannen sind gleich wichtig wie das Kräftigen der Muskeln.

„Wir wissen heute, daß ein schmerzender Muskel total verkrampt und

blockiert“, widerspricht Huber der Überzeugung so manchen Trainers, daß „weh tun muß, was wirkt“. In der Sporttherapie soll eben nicht weiter gebolzt, gerissen und gedrückt werden, was das Zeug hält (und eines Tages nicht mehr hält).

Moderne Sporttherapie sieht deshalb von außen betrachtet recht unappetitlich aus. Man trainiert mit einfachen Geräten (Gummiband, Manschetten, Bällen, Kreisel), lernt, die eigene Überforderung (an-) zu erkennen und zu drosseln. Nicht unbedingt das, was der Zeitgeist mit seiner Gier auf Sportmaschinen und immer noch steileren Extremlösungen gerade will, aber keine Möglichkeit, um auch mit 50 noch bewegungsfähig zu sein.

Denn die Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparats wachsen sich zu einer stillen, aber gewaltigen Volksseuche aus. Bereits jeder dritte Frührentner in Österreich ist ein am Skelett- und Muskelsystem geschädigter Invalide. Bei den Unselbständigen machen sie 41 Prozent der Neuzugänge aus, bei den selbständig Versicherten gar 58 Prozent (wobei Angestellte eher durch Nichtbewegung Schaden erleiden, Arbeiter hingegen durch Überbeanspruchung).

Hilfe für Sitzberufler, Kranke, Sportler

In Salzburg haben sich die Bewegungserkrankungen von 1970 bis 1993 schlicht verdoppelt, weiß GKK-



Richtig. So geht der Gesundheitstiegestütz: Körper und Becken gespannt, Kopf gerade, Hände 45 Grad nach innen (schont Kammbein und Handwurzel), Ellbogen nicht ganz durchdrücken. Fotos: Hauch



Falsch. Allein vom Hinschauen kriegt man Kreuzweh. Sporttherapeut Huber zeigt an FC Henndorf-Mittelfeldspieler Robert Leitner die häufigsten Fehler: Wirbelsäule hohl, Kopf überstreckt, Hände auswärts gedreht. Das ruiniert Gelenke und Rücken.

Direktor Harald Seiss. Über 409.000 Krankenstandstage entfielen 1993 auf diese Krankheitsbilder, 20 Prozent aller Fehltag. Aus diesem Grund stellt nun auch die Gebietskrankenkasse einen Sporttherapeuten an. Seiss: „Wir wollen präventiv arbeiten und auch in die Betriebe hineingehen.“

Dort, wo ein Großteil der Schädigung stattfindet. „Im Ausland sind Minipausen am Arbeitsplatz längst gang und gäbe“, weiß Sporttherapeut Huber, „wenn bei uns einer im Büro zu turnen anfängt, fährt der Zeiserwagen vor“ (siehe untenstehende Tips).

Ob Hexenschuß oder chronisch abgenutzte Wirbelsäule, ob verspannte Schultern oder eine frische Sportverletzung, ob Herzinfarktprophylaxe oder Infarktbehandlung - das Anwendungsgebiet der Sporttherapie ist praktisch unbegrenzt, da sie auf Grundlage der neuesten Erkenntnisse der Sportwissenschaft und Sportmedizin operiert und stets ein Arzt die Diagnose stellt. Verhindert wird so vor allem eines: neuer Schaden.

Zielgruppe sind bereits Geschädigte, Breiten-, Gesundheits- und Leistungssportler. So hat Bernhard Huber eben mit dem FC Henndorf, dem Überraschungssieger des Hallenfußballturniers „Salzburger Stier“, gearbeitet, aber auch schon mit Mager-süchtigen, vergewaltigten Frauen und mißbrauchten Kindern (in Kombination mit Selbstverteidigungstechniken).

Bei den Breitensportlern (einmal in der Woche Tennis, im Winter Skifahren) „passieren die meisten falschen Übungen, da kommen die meisten Geschädigten her“, schildert er. Ein brutales Beispiel für rücksichtslose (Selbst-)Überforderung hat Huber einmal am Sonnblick erlebt: ein Mann, der es seiner Familie so richtig zeitige. Sein Tempo war das der Stärkeren. Am Gipfel in 3000 Meter Höhe „weinte die Frau nur noch, so fertig war sie“ (Huber). Die leistungs-betonnten sportiven Männer unter Ihnen kennen sicher auch die Geschich-

te vom Zweikampf unter Bergsteigern: Oben speißt man sich dann vor höchster Überanstrengung an.

Sieg des Willens: Tote beim Volksmarathon

Der auf Leistung und Druck getrimmte Mensch unserer Breiten verlernt von klein auf gründlich, was dem Körper gut tut und was nicht. Während das kleine Kind sich nieder setzt, wenn die aktive Muskulatur ermüdet, geht und läuft der Erwachsene mit dem Willen weiter. Huber: „Der Wille ist stärker als der Körper. Er kann solche Reserven mobilisieren, daß ich die Schädigung gar nicht mitbekomme.“ Tote und Zusammenbrechende bei Volksmarathons sind für ihn Ausdruck dieses „Wahnsinns“.

In der Schule wird der natürliche Bewegungsdrang des Kindes nachhaltig verdrängt und hingebogen: Es wird gezwungen, stundenlang zu sitzen. Als erwachsener Arbeitnehmer ist es schließlich in der Lage, Jahre seines Lebens sitzend hinter einem Schreibtisch auszuharren. Solange, bis die erste Bandscheibe sich meldet.

Brav geht frau dann zum Turnen und man(n) ins Fitneß-Studio - und gibt sich dort nicht selten den letzten Rest (siehe Tips).

Bernhard Huber weiß, wovon er spricht. Er hat Drillsport genossen, eine Eliteausbildung als Ranger der Heeres-Sport- und Nahkampfschule in Wiener Neustadt absolviert: Fallschirmspringen, Alpinausbildung, die Donau von Tulln nach Wien in voller Kampfausrüstung hinunterschwimmen, 180 Kilometer Marsch in drei Tagen, die Nächte unter freiem Himmel, Guerillakampfmethode. Nur eine Handvoll Männer von 300 Ausgemusterten hat das überstanden.

„Heute messe ich mich nicht mehr“, sagt der Salzburger. Heute beschäftigt er sich mit der heilenden Seite der Bewegung, der gesunden Form, Wege zurückzulegen und Ziele zu erreichen.

Sonja Wenger

Tips für Streßgeplagte und Druckmacher

Atmen und laufen Sie sich frei!

Versuchen Sie es doch einmal mit Durchatmen, anstatt mit Durchziehen (des Jobs und der Karriere)! Ihr Körper und Ihre Seele wird es Ihnen danken. Nach 40 bis 50 Minuten sitzender Tätigkeit sollte man aufstehen, rät Sporttherapeut Huber, sich strecken, am Stand gehen, um die Bandscheiben zu durchsaften („Powerwalking“), was für ihr möglichst langes Funktionieren unumgänglich ist. Drücken Sie die Arme fest acht bis zehn Sekunden gegen einen Widerstand (Rückenlehne, Wand) und dehnen Sie dann. Das entspannt.

Wer viel schreibt, bekommt leicht verkrampte Hände. Ballen Sie die Faust und drücken Sie sie fest auf den Oberschenkel. Das hilft, auch bei Wut auf den Chef. Spielen Sie mit den Fingern in der Luft Klavier (trainiert zugleich das Kurzzeitgedächtnis): ziehen Sie sich zur Minipause an

einen ruhigeren Ort zurück, wenn der Lärm, den Telefon, Kollegen und Vorgesetzte machen, zu stressig wird.

Wer in seiner Freizeit bereits Ausgleichssport betreibt, sollte richtig trainieren. Hauptgrundsatz: nicht den Druck vom Arbeitsplatz auf die Trainingsstätte übertragen! Was Sie in der Arbeit richtig spüren - daß zuviel Druck schädigt -, gilt umso mehr für die Zeit, in der Sie selbstbestimmt nur für sich etwas tun. Wer laufen geht, muß möglicherweise erst richtig laufen lernen. „Die meisten Leute überfordern sich“, schildert Huber. Sie laufen zu schnell, zu lang, zu unregelmäßig, mit zu hoher Herzfrequenz. Richtig betrieben, ist Laufen außerordentlich gesund, wirkt streßmindernd, angstdämpfend, baut depressive Gefühle ab; die schönste Form der menschlichen Bewegung stärkt das Herz und das Selbstwertgefühl. Wer

Turnen geht oder ins Fitneß-Studio, sollte „falsche“ Übungen vermeiden. Unfunktionell bei gesundheitsschädlich sind Klappmesser, Stüps, Rumpfbeugen: die „ärgersten Übungen für den empfindlichen Lendenbereich“ (Huber), da und dort aber immer noch von Ärzten als Morgengymnastik empfohlen; Kopfkreisen: überbeansprucht die Halswirbelsäule, beim Frauenturnen nach wie vor zu sehen; schwunghaftes Armkreisen („Windmühle“): die Schulterkapsel wird überdehnt, die Muskulatur runderum kontrahiert; Liegestütz falsch gemacht (siehe Bilder) Grätschsitz: der weit aufs Knie vorgebeugte Rumpf tut nach wie vor gut, beliebte Übung bei Läufern und Fußballern. Und schließlich, was sehr häufig mißachtet wird: Erholung ist passives Training und genauso wichtig wie Belastung! S. W.