

Junge Rheumatiker

Körperlich fit – na klar!

Das Fitnessideal unserer Zeit beinhaltet Schönheit, Leistung und Gesundheit – Krankheit oder Schmerzen hingegen werden konsequent ausgeklammert. Deshalb war „Fitness“ Thema einiger Vorträge auf der diesjährigen Bundeskonferenz für Landeselternsprecher und Landessprecher junger Rheumatiker.

Das vielbeschworene Idealbild, in Extremen wie Magersucht gipfelnd, ist auch für Gesunde keineswegs erstrebenswert, erklärte Uli Fuchs, Sportpädagoge am Rheumazentrum Oberammergau. Viel wichtiger hingegen sei es, sich am Nutzen für die Gesundheit zu orientieren. Da Körper und Geist bekanntermaßen eine Einheit bilden, sollten, über die rein körperliche Fitness hinaus, auch seelische Belange berücksichtigt werden.

Wer rastet, der rostet

Das gilt besonders für Rheumatiker. Zwar beeinträchtigen Schmerzen, Unsicherheit

und Angst die Ausübung sportlicher Aktivitäten, aber dennoch braucht der Körper Bewegung, um funktionsfähig zu bleiben. Darüber hinaus spielen auch psychische und soziale Aspekte eine wichtige Rolle, denn Sport vermittelt Freude in der Gruppe, schenkt Selbstvertrauen und hilft, Stress abzubauen. Auch können Grenzen ausgelotet und – möglichst ohne sich zu überfordern – getestet werden, wozu der Körper in der Lage ist. Marianne Spamer, Physiotherapeutin am Deutschen Zentrum für Kinder- und Jugendrheumatologie in Garmisch-Partenkirchen erläuterte: „Bewegung wird beispielsweise durch Schonhaltungen und daraus resultierende Fehl-

stellungen, verbunden mit Rückbildung von Muskulatur einerseits und Überlastung einzelner Gelenke andererseits, erschwert.“

Der passende Sport

Die Auswahl der Sportart richtet sich immer nach den individuellen Gegebenheiten. Dabei spielen sowohl medizinische Erwägungen, wie Art und Schweregrad des Rheumas als auch die sportlichen Interessen des Einzelnen eine Rolle, denn: Sport soll Spaß machen!

Krankengymnastik hilft, die Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten – auch wäh-

rend eines Schubs. Und sie sei besser als ihr Ruf, versicherte Physiotherapeut Stefan Knels, da die Gestaltung keineswegs langweilig sein müsse. Schwimmen und Wassergymnastik schonen die Gelenke, da die Auftriebskraft des Wassers hilft, das Körpergewicht zu tragen. „Auch Radfahren ist empfehlenswert, wobei auf eine aufrechte Sitzposition geachtet werden sollte, um die Gelenke zu entlasten“, sagte Uli Fuchs. Walking und Nordic Walking fördern die Ausdauer und bei der Medizinischen Trainingstherapie (MTT) wird mit leichten Gewichten die Muskulatur gekräftigt. Feldenkrais lehrt, auf leichte, feine Bewegungen zu achten und fördert dadurch das Gefühl für die Bewegungszusammenhänge im Körper. Die passende Sportart müsse jedoch auch richtig ausgeführt werden, denn jede Bewegung schade, wenn sie zu oft falsch gemacht würde, gab Marianne Spamer zu bedenken.

Belastung tut gut

Der Knochenaufbau wird durch Bewegung gefördert. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, sollten die auf den Bewegungsapparat einwirkenden Kräfte das Körpergewicht allerdings um ein mehrfaches übersteigen, erklärte Dr. med. Johannes Roth, Rheumatologe an der Berliner Charité. Bei Aquafitness beispielsweise genügt die Belastung auf Dauer nicht, beim Walken hingegen reicht sie aus.

Kampf- und Leistungssport sollten eher vermieden werden – dennoch ist unter Berücksichtigung individueller Möglichkeiten und Vorlieben sowie bei entsprechender Vorbereitung vieles möglich. Hierzu bietet sich Neuromuskuläres Training an, das auf eine verbesserte Koordination der Bewegungsabläufe abzielt. „Anstatt von vornherein Verbote auszusprechen ist es ratsam, in erster Linie danach zu fragen, was der Betroffene für sich erreichen möchte“, erklärte Stefan Knels.

Dennoch solle nicht der Leistungsgedanke, sondern das Wohlergehen im Vordergrund stehen, riet Marianne Spamer. Genügend Selbsteinschätzung und

Eigenverantwortung statt Modetrends zu folgen – und die Freude an der Bewegung – seien das Wesentliche. Denn Gesundheit bedeutet immer auch Zufriedenheit und die Fähigkeit, mit den Gegebenheiten umzugehen und das Beste daraus zu machen.

Ulrike Isserstedt



Fahrrad – Teil 3

Ergonomie ist alles

Welche Bedeutung haben eigentlich die einzelnen Fahrradkomponenten bei der Auswahl des richtigen Fahrrads?

Ob Sie sich auf Ihrem Fahrrad wohl fühlen, hängt davon ab, ob alle Komponenten des ausgewählten Modells auf Sie zugeschnitten sind.

Tretkurbeln und Pedale

Die Länge der Tretkurbeln bestimmt wesentlich das Bewegungsausmaß der Knie- und Hüftgelenke. Durch ein- oder beidseitige Anpassungen können zum Beispiel Bewegungseinschränkungen oder Beinlängenunterschiede ausgeglichen werden. Die Pedale gehören zu den Kontaktpunkten zwischen Mensch und Fahrrad. Rutschfestigkeit und feste Schuhe sorgen für eine gute Kraftübertragung. Verbreiterungen können die Gelenke entlasten. Führungen, Halterungen und Fixierungen können Probleme in Fuß-, Knie- und Hüftgelenken wettmachen.

Griffe, Lenker und Lenkervorbau

Sie beeinflussen durch Abmessung, Form und Einstellung wesentlich die Sitzergonomie. Lenker und Lenkervorbau dämpfen Stöße und Vibrationen, die durch Unebenheiten der Fahrbahn entstehen. Die

Bedienelemente für Bremsen und Schaltung sollten gut positioniert und gut zu betätigen sein. Griffe werden in unendlich vielen Formen, Größen und Materialien angeboten. Sie sollen Zug- Druck- und Haltekräfte des Fahrers aufnehmen, ein Abrutschen der Hände vermeiden und bestenfalls die Wölbung der Handinnenfläche stützen, Stöße und Vibrationen mildern und sich angenehm anfühlen. Dabei bestimmt die Größe der Hand Form und Greifdurchmesser des Griffs. Material und Oberflächenbeschaffenheit bestimmen die Rutschfestigkeit, die Materialhärte das Dämpfungsverhalten und den Greifkraft-einsatz. Wer mit einer Bandage oder einer Handgelenksorthese radfährt, sollte Orthese und Griff aufeinander abstimmen.

Sattel und Sitz

Die Knochen im Bereich des Beckenbodens übertragen das Körpergewicht auf den Sattel. Jeder kann das Aufliegen der Knochen spüren, wenn er auf zum Beispiel auf einem ungepolsterten Stuhl sitzt und das Becken vor- und zurückneigt. Deshalb gilt es, den Knochen möglichst viel Auflagefläche zu bieten ohne angrenzende Ner-

venbahnen oder Blutgefäße zu quetschen. Die Auflagefläche hängt von der Größe des Beckens, von der Sitzneigung, von Form und Größe des Sattels und der Beschaffenheit des Polsters ab. Aber auch davon, wie häufig Sie radfahren. Eine individuelle Klärung ist hier sinnvoll. Es gibt mittlerweile Hersteller, die Sättel zu erschwinglichen Preisen nach Maß fertigen.

Individuelle Lösung

Ist der Stütz- und Bewegungsapparat beeinträchtigt, ist die Wahl des richtigen Fahrrads besonders wichtig. Denn das Fahrrad muss zu Ihnen passen, damit Sie mit Leichtigkeit unterwegs sind. Und wie es für jeden Fuß, auch den besonderen, einen passenden Schuh gibt, so gibt es auch für Sie das passende Fahrrad!

FRAGEN SIE UNSEREN EXPERTEN!

Der Ergotherapeut **Georg Busch** beantwortet in mobil Ihre Fragen rund ums Fahrrad. Schreiben Sie ihm per E-Mail: info@ergodynamik-busch.de oder per Post: Schneerener Straße 8, 31535 Neustadt.