



## Fahrrad – Teil 1

# Ganz einfach in Bewegung bleiben

Egal, ob man aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen oder sportlich aktiv sein möchte – das Fahrrad ist immer ein guter Begleiter. mobil-Experte Georg Busch (Bild mitte) beantwortet Ihre Fragen rund um das Rad.

Durch die therapeutische Arbeit und Anfragen vieler Patienten erkannte ich, dass Radfahren für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen ein wesentliches Thema ist. Viele haben das Bedürfnis, sich als aktiver Mensch am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen, sich aus eigener Kraft fortzubewegen und sportlichen Aktivitäten in der Natur nachzugehen.

Demgegenüber stehen jedoch oft Bedenken wie Angst vor Stürzen, Unsicherheit bei komplexen Bewegungsabläufen, Zweifel über die eigene Belastungsfähigkeit und Schmerzen. Außerdem haben manche schon schlechte Erfahrungen bei Fahrversuchen gemacht und fühlen sich auf ihrem Fahrrad nicht mehr sicher.

Möglichkeiten der Fahrradnutzung bleiben dann meist ungenutzt, da den Betroffenen, dem medizinischen Fachpersonal und auch dem Fahrradhandel entsprechendes Know-how in diesem Bereich noch weitgehend fehlt.

Aus meiner langjährigen Berufstätigkeit als Werkzeugmacher und Maschinenbautechniker habe ich handwerkliche

Erfahrungen und technisches Wissen, das ich in meiner Firma „ErgoDynamik-Busch“ einsetze, um auf medizinisch-therapeutischer Grundlage Rheumatiker fachkundig zu beraten und individuell zu versorgen.

Um zu klären, ob und unter welchen Bedingungen Fahrradfahren möglich ist, muss das individuelle Fähigkeitsprofil des Klienten mit dem Anforderungsprofil beim Radfahren in Einklang gebracht werden.

Unter Berücksichtigung der körperlichen Voraussetzungen sowie der Wünsche des Kunden in Bezug auf den Fahrradeinsatz geht es in der individuellen Beratung vor allem darum, ein technisch geeignetes Fahrrad zu finden. Das kann das eigene „normale“ Fahrrad sein, das eventuell mit Sonderzubehör ausgestattet oder umgerüstet wird oder man entscheidet sich für ein neues interessantes Modell, zum Beispiel ein Liegerad, Sesselrad oder Laufrad.

Auf jeden Fall ist Radfahren auch therapeutisch wirksam. Es ermöglicht aktive, achsengerechte Bewegung bei entlasteten Gelenken, Wechsel von Be- und Ent-

lastung, sowie aktiven Einsatz der vorhandenen Gelenkfunktionen und die Stärkung des Herz-Kreislaufsystems.

In den nächsten mobil-Ausgaben werde ich auf medizinisch-therapeutischer Grundlage speziell auf Leserfragen und Anliegen rund um das Thema Fahrradfahren eingehen. Also, schreiben Sie mir!

*Kontakt: Georg Busch,  
Schneerener Straße 8, 31535 Neustadt,  
E-Mail: [info@ergodynamik-busch.de](mailto:info@ergodynamik-busch.de)*

### DER EXPERTE

**Georg Busch** ist nicht nur staatlich geprüfter Maschinenbautechniker und Mechaniker, sondern auch seit mehr als sieben Jahren als Ergotherapeut in den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie und Handrehabilitation tätig. In der Medizinischen Hochschule Hannover hat er mit Patienten der unterschiedlichsten Krankheitsbilder des rheumatischen Formenkreises gearbeitet.



## Funktionstraining

# Bewegung mit oder ohne Wasser?

Viele Mitglieder der Rheuma-Liga denken bei „Funktionstraining“ zunächst an die Warmwassergymnastik in Gruppen. Die Trockengymnastik, die manche Landesverbände ebenfalls anbieten, findet dagegen meist weniger Zuspruch – zu unrecht.

Viele rheumakranke Menschen empfinden die Warmwassergymnastik zunächst als angenehmer. Die Bewegungen werden als weniger anstrengend und gelenkschonend wahrgenommen. Außerdem trägt die Wassertemperatur von rund 30 Grad zur Schmerzlinderung bei. Manchen macht die Bewegung im Wasser auch einfach mehr Spaß als die Trockengymnastik. Doch die Trockengymnastik, die zum Bei-

spiel die Rheuma-Liga Rheinland-Pfalz anbietet, muss keineswegs eine „trockene“ Angelegenheit sein. Mit entsprechenden Therapiegeräten können die Übungen sehr abwechslungsreich gestaltet werden. Ein weiterer Grund, der aus Sicht vieler Physiotherapeuten für die Trockengymnastik spricht: Eine schnelle Korrektur der Bewegungsabläufe durch den Therapeuten ist bei der Warmwassergymnastik schwieri-

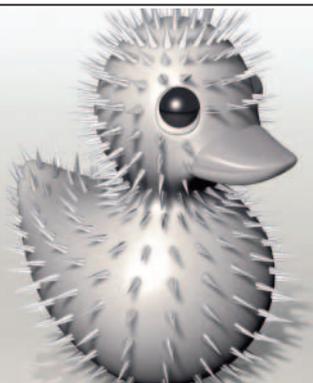
ger. Steht der Therapeut am Beckenrand, kann er nicht schnell eingreifen, sondern sich nur sprachlich verständlich machen. Ausweichbewegungen lassen sich auf diese Weise nicht immer verhindern.

Bei der Gymnastik „an Land“ dagegen ist das rasche Korrigieren sehr viel besser und unmittelbarer möglich. Und gelenkschonend kann man sich auch hier bewegen, denn die Übungen sind sehr viel genauer und gezielter durchführbar. Die Muskeln werden trainiert und sind so ausdauernder gegenüber Alltagsbelastungen.

Hinzu kommt: Warmwassergymnastik ist nicht überall möglich. In vielen Städten gibt es keine Schwimmbecken, die für das Funktionstraining genutzt werden können, zum Beispiel, weil die Becken zu tief sind die Erwärmung des Wassers auf 30 Grad zu teuer wäre. Somit bedeutet die Teilnahme an der Warmwassergymnastik oft weite Wege für die Teilnehmer. Für die Trockengymnastik gibt es dagegen in jeder AG geeignete Räume, oft an mehreren Therapieorten. Nicht nur räumlich, auch zeitlich sind flexiblere Lösungen möglich. So können Berufstätige auch am späten Nachmittag oder Abend das Funktionstraining nutzen.

Noch ein Vorteil der Trockengymnastik ist, dass viele der in der Gruppe erlernten Übungen bis zum nächsten Gruppentermin auch allein durchgeführt werden können. Diese Heimübungen ersetzen nicht die Bewegung unter fachlicher Anleitung. Sie tragen aber zu einer insgesamt besseren Beweglichkeit bei. ■

*Quelle: mobil-Beilage 3/06 der Deutschen Rheuma-Liga Landesverband Rheinland-Pfalz*



Deutsche RHEUMA-LIGA  
Bundesverband e.V.



Konto-Nr. 0 105 999 111 | BLZ 370 606 15  
Deutsche Apotheker- und Ärztekbank

[www.rheuma-liga.de](http://www.rheuma-liga.de) | Telefon 0228 76606-0

DER ALLTAG SCHMERZT. IHRE SPENDE HILFT.