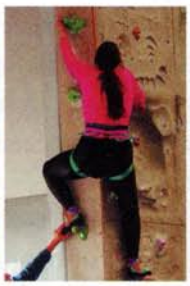
B 10750 F

Ausgabe 1/2006

Kontakt

MS und Sport

Schwerpunktthema Teil 1



DMSG

DEUTSCHE MULTIPLE SKLEROSE GESELLSCHAFT

Zeitschrift des Landesverbandes Bayern e.V.

Der Initiator der Klettergruppe, Tobias Käser schreibt:

Therapeutisches Klettern mit MS

Tobias Käser

Klettern ist von der Evolution her eine grundlegende Bewegungsform. Es stellt eine Bewegung auf „allen Vieren" dar und ist für jedermann geeignet. Kinder z. B. leben ihren Bewegungsdrang oft spontan durch Klettern aus. Damit fordert Klettern koordinative, konditionelle aber auch mentale Qualitäten auf eine ganz spezifische Weise. Man erfährt seinen Körper auf eine Art, die man im Alltag nicht finden kann. „Es werden Muskeln bewegt, von denen man vorher nicht gewusst hat, dass es sie gibt" – sämtliche Muskeln im Körper werden aktiviert. Außerdem fördert Klettern soziale Kontakte, denn Klettern ist keine Individualsportart. Man braucht immer einen Partner zum Sichern. In einer Gruppe stärkt ein Sicherungspartnerwechsel das Vertrauen und Zusammengehörigkeitsgefühl. Kommunikation und Absprache zwischen den Teilnehmern ist unabdingbar.

Voraussetzungen

Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen mit (Körpergröße, Bewegungseinschränkungen, Kraftverhältnisse, etc.). Die Griffe sind groß um den spezifischen Überlastungen des Sportkletterns (Überbelastung der Fingergelenke, des Ellenbogens und des Muskel-Sehnenapparates) vorzubeugen. An einer Toprope-Kletteranlage (toprope = eingehängtes Seil) wird man während des Kletterns über ein Seil die ganze Zeit gesichert. Klettergurt und Achterknoten sind hierbei Grundvoraussetzung. Der Sichernde am Boden sichert den Kletterer straff und hilft ihm verbal und/oder aktiv bei der Griff- und Trittsuche. Es besteht die Möglichkeit, die Belastung jederzeit zu unterbrechen; so kann sich jeder seiner individuellen Leistungsfähigkeit anpassen. Außerdem können die Umgebungsbedingungen günstig gewählt werden. In der Halle kann z.B. Hitze oder direkte Sonneneinstrahlung vermieden werden. Unter diesen Voraussetzungen bestehen für MS-Betroffene optimale Bedingungen, sich durch Klettern sportlich zu betätigen.

Wirkung

Im Vordergrund steht beim therapeutischen Klettern nicht der Kraftzuwachs, sondern die Reorganisation der Bewegungsmuster, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit. Die Nerven sollen die Muskeln physiologisch ansteuern. Klettern konditioniert vor allem das „Basisprogramm" (Stützmotorik und Gleichgewicht) für geschlossene Funktionsketten. Davon profitieren vor allem Patienten mit neurologischen Diagnosen (MS, Apoplex) sowie mit orthopädischen und traumatologischen Verletzungen.

Durch das Klettern bekommen die Patienten ein direktes Feedback. Jeder kann Leistungsverbesserungen sofort durch die Höhe oder die Kletterdauer erkennen. Mut zu neuen Herausforderungen, Steigerung der Willenskraft sowie die Entwicklung von Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten sind Pluspunkte, die eine Aufnahme des Klettertrainings nur noch bekräftigen. Alle Teilnehmer unserer Gruppe erfuhren beim Klettern eine positive Nebenwirkung: die Motivation. Sie beschrieben, dass sie durch die Trainingsfortschritte an der Kletterwand (z. B. schwierigere Route oder andere Griffe)

eine gesteigerte Motivation erfuhren. Klettern verbindet somit Bewegung, Motivation und Freude an der Bewegung. Neben der Steigerung der allgemeinen Fitness und einer Verbesserung der Muskelkraft wirkt sich Klettern positiv auf die häufigen Symptome einer Multiplen Sklerose, wie Gleichgewichtsprobleme, Spastiken, Blasen- und Darmfunktion, Müdigkeit und Depression aus. Neben den MS-spezifischen Effekten einer strukturierten Physiotherapie muss betont werden, dass generell durch körperliche Aktivität Sekundärkomplikationen der Erkrankung wie Thrombose, Infektanfälligkeit (Pneumonie), Dekubitalgeschwüre, Kontrakturen, Osteoporose und auch der Resignation des Einzelnen vorgebeugt werden kann.

Jeder Einzelne nimmt die Situation im wahrsten Sinne des Wortes „selbst in die Hand". Er schafft es, sich selbst Halt zu geben; nach dem Motto: „Können schafft Selbstvertrauen!" Gleichgewichtsverbesserung und Eliminierung von Höhenangst, Muskelkräftigung und Ausdauer und natürlich Spaß sind Vorteile des therapeutischen Kletterns. Die Gruppe „Therapeutisches Klettern mit MS-Patienten" findet samstagvormittags an der ZHS der TU München statt, im Rahmen des Kuratoriums und Lehrstuhls für Prävention und Rehabilitation und in Zusammenarbeit mit dem Lehrstuhl Sport und Gesundheitsförderung (siehe Internet: www.ktu.vo.tum.de).Als Leiter der Gruppe stehe ich gern als Ansprechpartner zur Verfügung. Meine E-Mail Anschrift lautet @ **tobiaskaeser@gmx.net** . Selbstverständlich steht für nähere Auskünfte auch die Hauptgeschäftsstelle der DMSG, Ansprechpartnerin Frau Lehnacker-Weiß ✆ **(0 89) 23 66 41-19** in München zur Verfügung.

Literatur:

• **Eiben, P. & Seidel, D.** (1995): **Multiple Sklerose und Sport** In: Sportmedizin 46 (1), S. 12-17. • **Lazik, D. & Bittmann, F.** (2001). **Erfahrungsbericht zum therapeutischen Klettern** Potsdam. In: http://www.boulder2800.de • **Rieckmann, K. & Rieckmann, P.** (1999): **Multiple Sklerose und Sport**. In: AKTIV (Fachzeitschrift der DMSG) 184, S. 9-12. • **Scharler, D. & Nepper, H.U.** (2000). **Klettern im Rahmen der Rehabilitation – Grundsätze, Prinzipien und Beispiele** In: Die Säule, 16(1), S. 22-25.