

Welcher Sport für wen?

Geeignete Sportarten und Erfahrungsberichte

Klettern

Therapeutisches Klettern bedeutet an einer ungefähr 2,50 m hohen Wand einzelne Bewegungsabläufe des Kletterns zu trainieren. Auch gibt es Kletterwände, die wie senkrechte Laufbänder funktionieren, das heißt in dem Ausmaß, in dem der Patient hochklettert, zieht es die Wand Richtung Boden, so dass der Patient sich immer nur wenige Zentimeter über dem Boden befindet. Sportliches Klettern wird sicherlich nur für einen sehr geringen Prozentsatz der Patienten in sehr eingeschränktem Umfeld in Frage kommen (zum Beispiel in Kletterhallen oder Klettergärten).

Die Wirkung des Kletterns:

- Koordination von Arm und Bein (Ataxie)
- Kräftigung des gesamten Körpers – die Arme können den Beinen helfen (Paresen, Ataxie, Fatigue)
- Ausdauer (Fatigue)

Klettern – eine unglaubliche Erfahrung

Markus H., der 46-jährige Fachmann für Informationstechnologie, erkrankte vor 22 Jahren an Multipler Sklerose. Trotz seiner schweren Behinderung durch die MS lebt Markus H. selbstständig in einer 3-Zimmer-Wohnung in Schwabing und fährt jeden Tag mit seinem Auto zur Arbeit. Seinen Rollstuhl benötigt er aufgrund seiner fortschreitenden Behinderung immer häufiger. Er ist aktiv in der Behindertenarbeit tätig. In seiner Freizeit übt er einen für MS-Erkrankte zunächst ungewöhnlich erscheinenden Sport aus: Markus H. klettert.

„Das Klettern stärkt die verbliebenen Muskeln und hilft mental ungemein weiter. Auch für den Beruf ist dieses Engagement hilfreich, denn die Stärke, die ich mir beim Klettern hole, lässt mich gelassener sein. Zum Klettern kam ich durch den Sportwissenschaftler Tobias Käser, der mit seiner Diplomarbeit die Frage beantworten wollte, ob es möglich sei, mit MS-Patienten zu klettern? Auf der Suche nach Teilnehmern für seine Studie wandte er sich an meine MS-Selbsthilfegruppe und erntete dort erst einmal Skepsis. Wie sollen wir klettern, wenn wir noch nicht einmal mehr auf eigenen Beinen stehen können?! Als wir von Tobi gebeten wurden mitzumachen, haben wir zuerst milde gelächelt, waren aber gerne zu jedem Spaß bereit. Nach einer Einweisung in die Grundlagen des sogenannten Top-Rope-Kletterns, bei dem der Kletternde über ein Seil von einer zweiten Person am Boden gesichert ist, folgten die ersten Versuche. Die Erfahrungen, die wir machten, waren unglaublich und sind es bis heute. Meine Stabilität im Stehen, das Gleichgewicht, Körpergefühl, Bewegungsmuster, Durchhaltevermögen,

Selbstsicherheit, die Kraft im allgemeinen – alles hat sich merklich verbessert. Vorher musste ich mit dem Rollstuhl direkt an die Wand fahren. Ohne Hilfe konnte ich nicht einmal stehen. Heute parke ich meinen Rollstuhl etwas weiter weg und gehe die paar Schritte zur Kletterwand selbst. Meine überaus positiven Erfahrungen mit dem Klettern wurden von den anderen, ebenfalls an MS erkrankten Teilnehmern des Kletter-Experiments und auch von deren jeweiligen sie betreuenden Therapeuten bestätigt. Der Erfolg war so großartig, dass unsere Übungsleiter darauf hin gearbeitet haben, eine eigene ständige Gruppe innerhalb des ‚Kuratoriums für Prävention und Rehabilitation an der Technischen Universität München e.V.‘ zu gründen. Nun hat jeder MS-Patient in München die Möglichkeit, diese absolut faszinierende Art der Therapie auszuprobieren und für sich zu entdecken.

Ich kann nur allen sagen: Traut euch, der Erfolg ist fantastisch.“

Patienten berichten von Spastiklockerung und Stabilisierung der Rumpfmuskulatur. Außerdem sollen dadurch die Ataxie der Arme und der Intensionstremor positiv beeinflusst werden.



Golf

Der Golfsport erfreut sich immer größeren Zulaufs. In Ländern wie England, Spanien und Skandinavien ist Golf weit verbreitet. Der große Vorteil von Golf ist das ausdauernde Gehen ohne Zeitdruck. Bei Schwierigkeiten mit dem Gehen kann der Caddy eine sehr sinnvolle Unterstützung sein.

Golfspielen bietet folgende Vorteile:

- Ausdauer (Paresen, Fatigue)
- Hand-Auge-Koordination (Ataxie)
- Koordination des gesamten Körpers während des Bewegungsablaufes (Ataxie)
- Training von Rumpf- und Armmuskulatur (Paresen, Ataxie, Spastik)
- Konzentration (kognitive Problematik)
- Gehen (Spastik, Paresen, Ataxie)

Tauchen

Es gibt interessante Berichte von Patienten, die getaucht sind. Auf Gran Canaria gibt es auf MS-Erkrankte spezialisierte Urlaubsdomizile, die Tauchen für MS-Patienten anbieten. Das Tauchen erfolgt nach den Richtlinien der Handicapped Scuba Association.

