## Der erweiterte Horizont

n seiner Jugend war Franz W. ein begeisterter Fußballspieler. Auf dem Platz konnte er sich austoben, und beim Konditionstraining gab er alles. Liegestütze, Sprünge, Klappmesser, Klimmzüge, Partnerübungen, das Training war einigermaßen rustikal, wie es vor 40 Jahren eben war.

Verletzungen wurden als Lappalien abgetan, wegen derer man nicht gleich zum Arzt ging. Allerdings führten die langwierigen Beschwerden nach diversen Überlastungen schließlich zum Ende der Karriere.

In den nächsten Jahrzehnten arbeitete Franz viel und bewegte sich wenig. Er hatte zwar kaum Übergewicht, die Stufen in den zweiten Stock seiner Wohnung wurden aber immer mehr zur Qual. Seine Tochter lag ihm schon jahrelang in den Ohren, etwas für seine Fitness zu tun. Sie selbst ging regelmäßig ins Fitness-Center. Für Franz

war das etwas für junge und fitte Menschen, nicht für alte und unbewegliche wie ihn. Schwellenangst würde das der Psychologe nennen.

Die alten Verletzungen aus der Jugend hatten sich in den letzten Jahren angereichert und neue Beschwerden wieder bemerkbar ge-



macht. Der Leidensdruck war endlich groß genug, dass er deswegen zum Arzt ging. Der schickte ihn zur Physiotherapie. Dort wurde er aber nicht wie erwartet von der Therapeutin bewegt, sondern musste sich bei den Übungen anstrengen wie

schon lange nicht mehr. Zusätzlich wurde ihm der Gang ins Fitness-Center empfohlen.

Nach mehreren Wochen Bedenkzeit und Suche nach einem Studio in der Nähe fand er sich an der Rezeption für eine Beratung ein. Überrascht sah er nicht nur die erwarteten jungen und fitten

Menschen dort, sondern auch welche, die durchaus älter aussahen als er. Die Trainerin erzählte ihm von den Ausbildungen, die sie absolviert hatte.

Besonders beeindruckt hatte sie ein Workshop über Training im Rollstuhlsport. Der Referent war ein Rollstuhlfahrer, der Übungen vorzeigte und Standardübungen abänderte, dass sie auch mit ganz wesentlichen Einschränkungen durchführbar waren.

Die Trainerin hatte seither nicht mehr mit Rollstuhlfahrern zu tun gehabt, sehr wohl aber mit Kunden, die sich ähnlich wie Franz viele Jahre nur wenig bewegt hatten und sich mit Steifigkeit in der Muskulatur, Übergewicht, Gelenksschmerzen, Bandscheibenvorfall oder ähnlichem konfrontiert sahen.

Der Übergang von leichten Beschwerden hin zu Bewegungseinschränkung ist fließend, die Strategien im Umgang damit sind ähnlich. Durch individuelle und kreative Ansätze lassen sich für jeden Bedarf Lösungen finden. Somit haben sie die Erfahrungen mit einer Randgruppe um wichtige Impulse für die Allgemeinheit bereichert und ihren Horizont erweitert.

**Christoph EtzIstorfer** ist Rollstuhlfahrer und ehemaliger Sportler des Jahres in Oberösterreich.