Lebensqualität durch Bewegung

GASTKOMMENTAR

VON CHRISTOPH ETZLSTORFER

Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht, Kurzatmigkeit und Rückenbeschwerden, bei Rollstuhlfahrern kommen Schulterschmerzen dazu. Mit fortschreitendem Alter macht sich die fehlende Fitness noch mehr bemerkbar, wenn Steigungen und Treppen zu Hindernissen werden und das Aufstehen aus der Badewanne, aus dem Auto oder einem tiefen und bequemen Sofa zum Kraftakt wird. Menschen mit körperlichen Behinderungen erleben diese Herausforderungen schon in jüngeren Jahren, mangelnde Fitness führt noch schneller zu weiteren Einschränkungen. Für einen Rollstuhlfahrer können leichte Steigungen, die einem Fußgänger gar nicht auffallen, zu einer Ausbelastung führen. Vorbeugen kann man vielen Beschwerden mit Sport und Bewegung. Unter den zahlreichen Möglichkeiten sucht man sich die heraus, die am meisten Freude macht. Bis man diese Sportart gefunden hat, kann man Bewegung auch als erweiterte Körperhygiene sehen, etwas, das man routinemäßig in den Tagesablauf einbaut. Mit Sportarten wie Laufen, Nordic Walken, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf wird die Ausdauer verbessert und damit dem Übergewicht und der Kurzatmigkeit begegnet. Als Rollstuhlfahrer kann man auch mit dem Alltagsrollstuhl Wanderungen unternehmen oder mit einem Handbike die Umgebung erkunden. Mit gezieltem Krafttraining kann man Rücken-, Schulter- und Gelenksbeschwerden vorbeugen.

Im Sport wird man immer wieder mit Rückschlägen konfrontiert, aber auch mit Erfolgen belohnt. Der Umgang mit diesen Erlebnissen hilft auch im Alltag weiter. Hat man schon Beschwerden, so wird man diese zunächst vom Arzt abklären lassen. Und er verschreibt hoffentlich nicht nur Medikamente, sondern auch Bewegung. Damit ist die nächste Station der Physiotherapeut, Trainer im Fitness Center oder Personal-Coach bzw. Gesundheits-Coach. Diese können sich je nach Ausbildung und Erfahrung auf vielfältige Anforderungen ihrer Kunden einstellen, allerdings sind Praxen und Sportstätten nicht immer barrierefrei erreichbar. Man kann die Experten fürs Training mit Einschränkungen aber auch im Internet (Stichworte Behindertensport, Rollstuhlsport) finden.

Ein weit verbreiteter Irrtum ist, dass nur gesunde, fitte und junge Menschen ins Fitness Center gehen. Davon lassen sich Menschen mit Einschränkungen und Gebrechen abschrecken. Wenn man sich bei Studio-Besuchen nicht nur die Ausstattung ansieht, wird man rasch feststellen, dass es dort zwar Kraftsportler gibt, aber daneben auch viele Menschen aller Altersstufen und mit verschiedenen Beschwerden. Ziel dieser Anstrengungen ist einerseits die Freude an der Bewegung, andererseits aber die körperliche Fitness, die notwendig ist, um sich gut zu fühlen und am Gesellschaftsleben teilnehmen zu können. Es sind nicht die Medaillen und Rekorde, die langfristig zählen, sondern die Verbesserung der Lebensqualität.

Dr. Christoph Etzlstorfer ist Rollstuhlsportler und schreibt regelmäßig in den OÖNachrichten.