

Fitness für Rollstuhlfahrer



Gründe

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen für Rollstuhlfahrer, Sport zu betreiben:

- Freude an der Bewegung,
- Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit,
- bessere Fitness für das Alltagsleben,
- Teilnahme an Wettkämpfen, und vieles mehr.

Ein Argument gegen die Sportausübung von Rollstuhlfahrern aber kommt immer wieder, nämlich: *Rollstuhlfahrer belasten ihre Arme und Schultern ohnehin im Alltag schon viel mehr als gut ist, durch Sport geht die Abnutzung noch schneller vor sich. Eigentlich sollte man sich als Rollstuhlfahrer so wenig wie möglich bewegen, damit man auch mit 70 oder darüber noch gut funktionierende Gelenke hat.*

Dieses Argument ist richtig, wenn es um Maschinen geht. Je mehr eine Maschine benutzt wird, umso mehr wird sie sich abnutzen. Der Mensch aber ist keine Maschine. Er reagiert auf Belastung mit Anpassung. Werden die Sehnen, Bänder, Knorpel, Muskeln usw. sinnvoll belastet, so reagieren sie nicht mit Abnutzung, sondern mit Wachstum, also Verstärkung. Wichtig ist dabei die sinnvolle Belastung. Man kann alle diese Strukturen natürlich überlasten und damit auch abnutzen. Bei sinnvoller Belastung, also angepasstem Training, wird der Mensch leistungsfähiger, nicht schwächer wie eine Maschine. (Auf dieses angepasste Training werde ich noch weiter eingehen.)

Grundsätzlich muss man unterscheiden zwischen Gesundheitssport und Wettkampfsport. Beim Gesundheitssport ist es das Ziel, der Gesundheit und Leistungsfähigkeit für den Alltag etwas Gutes zu tun. Beim Wettkampfsport ist es das vorrangige Ziel, bei Meisterschaften und Turnieren die bestmögliche Leistung zu bringen, was normalerweise mehr erfordert als für die Gesundheit notwendig wäre (aber noch nicht schädlich sein muss). Freude können beide Versionen machen.

Sieht man Gesundheitssport als Medikament, als bittere Pille und Wettkampfsport als Verpflichtung, dann wird man sicher nicht langfristig Sport machen. Wenn man sich aber mehr mit Sport auseinandersetzt und Freude an der Bewegung an sich hat, dann wird man ein Leben lang Sport machen können. Nur um ein Beispiel zu geben: der älteste Läufer beim Los Angeles Marathon 2004 war 98 Jahre alt.

Dabei ist ein ganz wichtiger Grund für Sport ganz einfach die persönliche Fitness, um einerseits den Alltag besser und leichter bewältigen zu können und andererseits auch Gewicht, Cholesterinwert usw. im grünen Bereich zu halten. Fitnesstraining unterscheidet sich ganz grundsätzlich vom Wettkampftaining, es macht keinen Sinn, Trainingsprogramme aus dem Spitzensport zu kopieren.

Auswirkungen

Beim Training der Kondition unterscheidet man drei Bereiche: Ausdauer, Kraft und Koordination (Geschicklichkeit). Ausdauertraining zielt auf die Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Krafttraining auf die Stärkung der Muskulatur.

Langfristig hat **Ausdauertraining** eine Reihe von Wirkungen: Man kommt nicht so schnell ausser Atem; man senkt das Körpergewicht (hier darf man aber keine Wunder erwarten) und den Cholesterinwert (dieser wird auch durch die Ernährung beeinflusst). Das Ausdauertraining hat aber noch mehr Einfluss: Senkung des Blutdrucks; positive Beeinflussung von Typ-2 Diabetes (dies ist die u.a. durch Übergewicht erworbene Diabetes).

Wirkung des **Krafttrainings**: Einfachere Transfers vom Rollstuhl ins Auto, auf Sitze, Bänke, Betten usw.; Erhöhung der Kraft der Arbeitsmuskulatur; bessere Gelenkstabilisierung: Gelenke werden nicht nur durch Bänder zusammen gehalten, sondern ganz wesentlich auch durch Muskulatur (vor allem das Schultergelenk). Gut ausgebildete Muskulatur wirkt der Abnutzung der Gelenke und damit auch Schmerzen entgegen; Verspannungen sind immer einseitig und bereiten dadurch Schmerzen. Durch Krafttraining wird die Muskulatur gleichmässig belastet, nach dem Training entspannt sie sich und damit gehen auch die Verspannungen weg; Erhöhung der Knochendichte und damit Verhinderung von Osteoporose; Haltung und Figur werden verbessert: durch Ausdauertraining verliert man Fett, aber die Figur wird durch die Muskulatur bestimmt.

Sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining heben die Stimmung. Dazu kommt noch der gesellschaftliche Aspekt: man kann die meisten Sportarten in der Gruppe, entweder mit anderen Rollstuhlfahrern (z.B. Basketball, Rugby), aber auch mit gehenden Personen (Tischtennis, Tennis, Handbikelfahren, Training im Fitness Center) durchführen. Wichtig: Wenn man längere Zeit keinen Sport getrieben hat, sollte man auf jeden Fall von einem Arzt eine gesundheitliche Überprüfung vornehmen lassen.

Einen Hinweis, dass das Mehr an Bewegung, das Rollstuhlfahrer mit den Armen machen, nicht automatisch zu erhöhter Abnutzung führen muss, sehe ich an mir selbst. Ich bin in den 23 Jahren meiner bisherigen Sportlaufbahn etwa 150.000 km mit dem Rennrollstuhl gefahren, dazu kommen noch einige zigtausend Kilometer mit dem Handbike und viele Stunden mit dem Rugbystuhl; das ist wohl mehr Bewegung als die meisten Rollstuhlfahrer in ihrem ganzen Leben machen. Und trotzdem habe ich keinerlei Beschwerden in den Armen, was ich u.a. auf das gute und zielgerichtete Krafttraining in all den Jahren zurückführe.

Krafttraining

Krafttraining ist sehr gut dosierbar und ist die Grundlage für viele sportliche Betätigungen und auch für eine leichtere Bewältigung des Alltags. Bei korrekter Durchführung wird ohne Schwung gearbeitet, wodurch die Verletzungsgefahr viel kleiner ist als bei den meisten anderen Sportarten (Rollstuhl-Schach einmal ausgenommen ;-)

Heimtraining oder Fitnesscenter:

Der erste Schritt zum Krafttraining ist die Wahl des Trainingsortes. Mit einer Trainingsstation und einigen Hanteln zuhause kann man jederzeit und ohne Fahrtwege trainieren. Allerdings kostet eine Grundausrüstung auch gleich einmal 1000 Euro und ist aber in den Möglichkeiten immer noch sehr beschränkt. In einem Fitnesscenter hat man neben einer grossen Auswahl an Geräten und Gewichten auch noch die fachkundige Betreuung durch Trainer.

Auswahl des Fitnesscenters:

Fitnesscenter sind mittlerweile keine Bodybuildingstudios mehr, sondern oft multifunktionelle Freizeiteinrichtungen, die auch Massage, Sauna, Dampfbad, Pool und Ähnliches mehr anbieten. Ein Hauptkriterium ist natürlich die Rollstuhltauglichkeit des Gebäudes und auch die leichte Erreichbarkeit, entweder in der Nähe der Wohnung oder in der Nähe der Arbeitsstelle. Wenn man jedes Mal eine Stunde fahren muss, wird man das schönste Studio bald nicht mehr benutzen. Da Rollstuhlfahrer nur einen kleinen Teil des Angebots eines Studios nutzen und weder Beingeräte noch Aerobicstunden belegen, wird meist ein Sonderpreis gewährt.

Trainingsprogramm:

Hier muss man ganz klar unterscheiden zwischen Programmen für den Leistungssport und Fitnessprogrammen. Der Unterschied liegt sowohl in der Übungsauswahl als auch in der Trainingsmethodik. Am bekanntesten sind die klassischen Übungen der Bodybuilder und Kraftsportler (Bankdrücken, Nackendrücken, Lat-Zug, Butterfly). Der gute Trainer zeigt sich aber daran, dass er das Übungsdesign den Erfordernissen des Trainierenden anpasst und damit alleine für den Oberkörper etwa 80 bis 100 verschiedene Übungen und Variationen kennt. Programme im Detail zu besprechen würde hier den Rahmen sprengen. Grundsätzlich sollten sie symmetrisch sein, d.h. Übungen für Vorderseite (Brust, Bauch) und Rückseite (Rücken) des Körpers enthalten, aber auch für die linke und rechte Körperseite.

Trainingsziel:

Das Hauptziel wird in den meisten Fällen eine Verbesserung der körperlichen Fitness sein. Um das zu erreichen, setzt man Perioden für das Training der Kraftausdauer, von Muskelwachstum, und der Maximalkraft. Gesteuert wird dies durch die Höhe der bewegten Gewichte, der Wiederholungsanzahl, der Bewegungsgeschwindigkeit und der Pausenlänge. Ob man die Übungen an Geräten, mit freien Gewichten, Seilzügen oder gegen Federwiderstand ausführt, spielt eine untergeordnete Rolle. Allerdings bedeutet Fitnesstraining nicht, dass nur leichte Gewichte bewegt werden, sondern nach einer Eingewöhnungsphase wird man auch hier zu immer höheren Gewichten greifen.

Technik:

Wichtig ist in jedem Fall die korrekte Bewegungsausführung, auch wenn man durch Abfälschen der Bewegung mehr Gewicht bewegen könnte. Das Ziel ist ja nicht, möglichst viel Gewicht irgendwie zu bewegen, sondern möglichst grossen Kraftgewinn zu erreichen. Und bei korrekter Technik erreicht man auch mit weniger Gewicht die notwendige Spannung im Muskel.

Ausdauertraining

Ausdauertraining kann man alleine oder in der Gruppe durchführen, mit dem Normalrollstuhl, Rennrollstuhl, Handbike, Langlaufschlitten, durch Schwimmen usw., aber auch bei Basketball oder Rugby verbessert sich die Ausdauer. Man kann auf der Strasse oder auf Radwegen, auf der Laufbahn oder bei Schlechtwetter auf einer Trainingsrolle mit dem Rennrollstuhl oder dem Handbike fahren.

Optimal ist, wenn man sich zwei bis drei Mal pro Woche eine halbe bis eine Stunde in einem gemässigten Tempo bewegt, als Kontrolle eignet sich sehr gut ein Pulsmesser. Bei den meisten Tetras kommt es allerdings wegen des Ausfalls des vegetativen Nervensystems zu einem sehr geringen Ansteigen der Herzfrequenz. Verbunden damit ist die Gefahr einer autonomen Dysreflexie. Das bedeutet, dass bei voller Blase oder Schmerzreizung im gelähmten Teil des Körpers der Blutdruck steigt, der Puls sinkt, man zu schwitzen beginnt oder auch Gänsehaut bekommt. Im Weiteren können starke Kopfschmerzen hervorgerufen werden. Dies gilt aber, um es noch einmal zu betonen, nur für Tetras. Bei Paras oder Amputierten lässt sich das Ausdauertraining ganz normal über den Puls steuern.

Man unterscheidet zwischen Grundlagenausdauertraining im gemässigten Pulsbereich (je nach maximaler Herzfrequenz zwischen 110 und 140 Schlägen pro Minute) und intensiveren Einheiten, wo der Puls höher hinauf geht und man die Belastung dann nicht so lange durchhält. Trainingsformen sind Intervalltraining und Tempoläufe, wo hohe und niedrige Intensität (Puls bzw. Geschwindigkeit) abwechseln.

Generell ist zu sagen, dass man, wenn man Sport des Abnehmens wegen macht, bald frustriert sein wird. Mit Sportarten im Rollstuhl wie Tennis, Rugby, Basketball oder Handbiken verbraucht man etwa 250 bis 380 kcal pro Stunde. Mit einer halben Tafel Schokolade führt man das wieder zu. Und um ein Kilo Fett zu verlieren, muss man ca. 30 Stunden Sport machen, ohne dass man mehr als sonst isst. Sollte man also tatsächlich durch Sport abnehmen wollen, so suche man sich am besten eine Sportart, die Freude macht, dann wird man langfristig auch abnehmen. Und genau das ist auch der springende Punkt. Das richtige Körpergewicht ist ja nur ein Teil der Fitness. Durch Sport verhindert man auch Verspannungen und Abnutzung und damit langfristig auch chronische Schmerzen. Daher ist es umso wichtiger, dass man Bewegung in einer Form macht, an der man Freude hat, denn dann macht man es auch langfristig und profitiert davon.

Lesen Sie zu diesem Thema auch das Interview ab Seite 134.

Text und Fotos: Dr. Christoph Etlzstorfer

christoph.etlstorfer@iku.at