

In der Gruppe geht's leichter

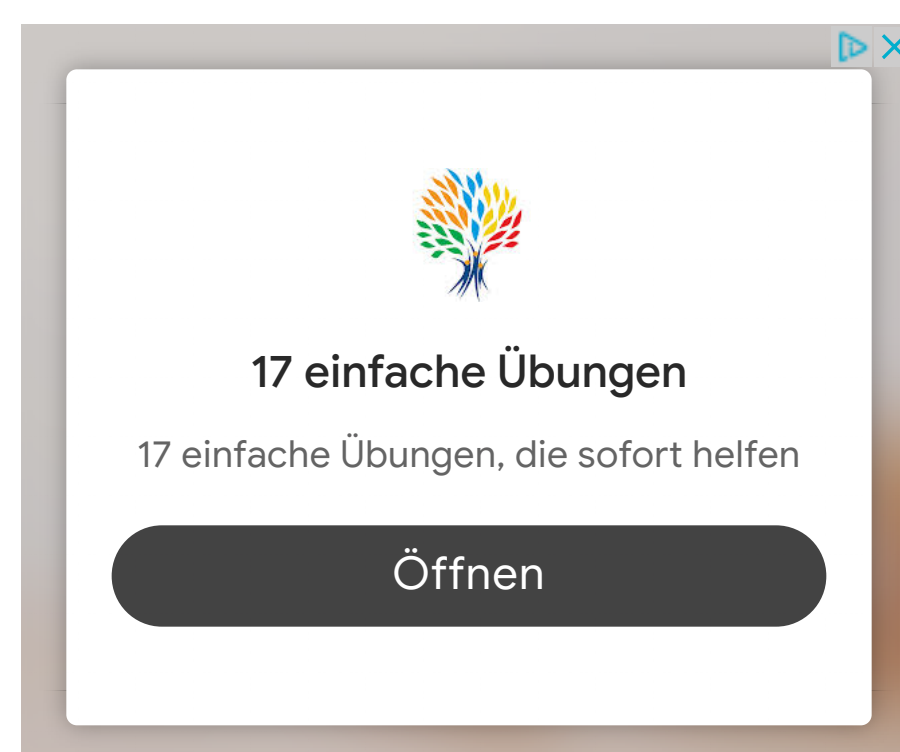
Sportverein bietet Reha-Sport bei neurologischen Erkrankungen



Birgit Roos (rechts) und Cornelia von Borstel (Vierte von links) üben mit der Gruppe Rehasport Neurologie Abläufe, um die Beweglichkeit zu erhalten. FOTO: Evelyn Kreutz

Neu-Anspach - Wenn plötzlich nach einem Schlaganfall oder eher schleichend bei Multipler Sklerose oder Parkinson Bewegungsfunktionen und Koordination eingeschränkt sind, wird auch die gewohnte Lebensführung beeinträchtigt. Doch Menschen mit neurologischen Erkrankungen können gegensteuern, wenn sie unter Anleitung ihre Muskulatur stärken, Körperbeweglichkeit und Koordination verbessern und Entspannungsmöglichkeiten erlernen. In der Gruppe fällt das vielen leichter. Daher bietet die SG Anspach Rehabilitationssport bei neurologischen Erkrankungen an.

- Anzeige -



Als Übungsleiterinnen wechseln sich Cornelia von Borstel und Spartenleiterin Birgit Roos, die ihre Reha-Lizenz alle zwei Jahre erneuern müssen, wöchentlich ab. Für den Besuch der Presse haben beide zusammen das Training gestaltet.

„Jeder macht mit, wie er kann“, erläutert von Borstel. Einige Teilnehmer können nur mit dem Rollator laufen, andere sind sogar auf den Rollstuhl angewiesen. Wie bei denjenigen, die noch ohne Hilfsmittel auskommen, geht es darum, erhaltene Funktionen zu fördern, nach Möglichkeit ausgefallene Fertigkeiten wieder einzuüben, insgesamt körperliche Beeinträchtigungen zu vermindern und Sicherheit für den Alltag zu gewinnen.

Zum Aufwärmen werfen sich die Teilnehmer gegenseitig einen Knoten zu. Der lässt sich leichter greifen als ein Ball. Wenn es schon eine Herausforderung ist, geradeaus zu laufen, hilft die Koordinationsleiter. Hier lernen die Teilnehmer, sich auf die Bewegungsabläufe zu konzentrieren und das Gleichgewicht zu halten. „Versucht, aufrecht zu stehen und das Brustbein rauszustrecken“, empfiehlt von Borstel. Das hilft auch dabei, entlang eines ausgelegten Seils die Richtung einzuhalten. Nicht jedem gelingt das. Aber nicht nur die beiden Übungsleiter, auch andere Teilnehmer helfen.

„Wir machen Training unter Gleichgesinnten“, betont Roos. Und sie bedauert: „Viele kommen zu spät, weil die Hemmschwelle sehr hoch ist.“ Das sei jedoch unberechtigt. „Im Rehasport arbeiten wir ohne Leistungsdruck, die Gruppe vermittelt Stärke und Mut.“ Bei anderen abgeschaut, funktioniert es auch, rückwärts oder auf den Hacken zu laufen. Und weil langsamer zu laufen schwieriger ist als schnelle Bewegungen, üben sie auch das und nehmen dabei das Gefühl für ihren Körper wahr.

Hilfreich sind auf jeden Fall Kräftigungsübungen für die Muskulatur mit dem Terraband. „Wer dabei nicht mehr lächeln kann, braucht eine Pause. Es darf anstrengend sein, aber keine Schmerzen verursachen“, macht von Borstel deutlich, wohl wissend, dass das auch immer von der Tagesform abhängt. Roos zeigt auch noch eine Übung mit den Fingern, die man bis in die Schulter spürt und die auch jeder zu Hause machen kann.

Wer am Rehasport Neurologie der SGA teilnehmen will: Anfallende Kosten werden, wenn man eine ärztliche Verordnung vorweisen kann, von der Krankenkasse übernommen.

Informationen über freie Plätze fürs wöchentliche Training, donnerstags um 16.30 Uhr im Gymnastikraum der Sporthalle der Hasenbergsschule, gibt es bei Spartenleitung Birgit Roos unter der Telefonnummer (0 60 81) 96 12 28 oder bei Übungsleiterin Cornelia von Borstel unter (0 60 81) 96 07 18. Übrigens baut Roos gerade auch eine Rehasportgruppe Diabetes auf für Teilnehmer mit ärztlicher Verordnung.