

Pressestimmen: Amberger Zeitung Nr. 31 Sa/So 07./08.02.2009 Bayern/Oberpfalz

Der Krankheit davonkraxeln

Im Bad Abbacher Rehasentrum stärken die Patienten ihre Muskeln an der Kletterwand

Bad Abbach. (osr) Klettern als Therapie ist neu im Zentrum für Rehabilitation des Asklepios Klinikums Bad Abbach. „Beim Klettern werden im Gegensatz zu vielen anderen Trainingsvarianten Kraft, Koordination, Konzentration und Beweglichkeit gleichzeitig geschult“, nennt Dr. Siegfried Marr die Vorteile.

Entwickelt hat das Klettergerüst Thomas Meier aus Amberg, das Asklepios-Klinikum ist der erste Kunde

dieser Neuentwicklung. Der Clou: Der Neigungswinkel kann verstellt werden, was sehr fein dosierte Anwendungen ermöglicht. Die Belastungen könnten so leichter auf jeden einzelnen Patienten abgestimmt werden – je steiler, umso schwieriger. Außerdem können die Griffe und die Steigtritte je nach Indikation verstellt werden. „So haben wir auch einen guten Gradmesser für den Trainingsfortschritt und fördern damit zusätzlich die Motivation“, sagt Chefarzt Dr. Marr. Für Patienten mit Wirbelsäulenverkrümmungen und Bandscheibenproblemen, mit künstlichen

Hüft- und Kniegelenken oder in postoperativen Behandlungen stellen die Übungen eine hilfreiche Therapieform dar. Darüber hinaus lassen sich schmerzende und bewegungseingeschränkte Schultergelenke sowie Haltungsschäden, besonders im Jugendalter, gut behandeln.

„Klettern stellt eine Belastungsform dar, die große Muskelgruppen wie die den Rumpf stabilisierende Muskulatur beansprucht“, erklärt Dr. Marr. Dazu werden Muskelgruppen gefordert, die häufig außer Acht gelassen werden und schwierig zu trai-

nieren sind wie die Hand- und Fußmuskulatur. Koordinative Fähigkeiten sowie Raumorientierung, Balance, Mut, Willenskraft und Ausdauer lassen sich entwickeln.

Keine Angst vor Stürzen

Angst vor schmerzhaften Stürzen braucht niemand zu haben. „Die Wand ist knapp drei Meter hoch, viereinhalb Meter breit und durch eine dicke Matte auf dem Boden gesichert“, erklärt Physiotherapeut Armin Kolb. Wer an der Kletterwand trainieren darf, bestimmen die Ärzte.