

Mensch, beweg' dich!

Reha-Sportgemeinschaft gegen das „Kreuz mit dem Kreuz“



Das Kreuz strecken...

Von Ulla Bannert

Saftig drückt Otto Roderich einer Teilnehmerin in den Rücken. „Jetzt atmen sie genau an dieser Stelle“, fordert er sie auf. Das ist nur eine der Übungen, die gegen Schmerzen im Kreuz hilfreich sind.

Mittlerweile „20 Prozent aller Erwerbstätigen in Deutschland haben Probleme mit der Wirbelsäule“, erklärt Physiotherapeut Rüdiger Baus den vielen interessierten Zuhörern und Zuhörerinnen, die am Donnerstag zum Einführungstag der neuen Rehabilitationsportgemeinschaft in der Heiland-Licht-Gehäuse sind. „Deutschland bewegt sich zu wenig, eine typische Zivilisationskrankheit“. Da muss was getan werden! Das haben auch die Krankenkassen erkannt und fördern deshalb den Rehabilitationsport mit Zuschüssen.

Selbst was tun

„Allerdings“, warnt Rüdiger Baus ein „am da, wo es am meisten ist.“ Das heißt: das Lager mit Rückenschmerzen auch etwas mehr dafür zu müssen, das „Kreuz mit dem Kreuz“ gemäß zu beweg-



die Knie schief legen...

ten. 30 Übungspositionen, über 20 bis 30er von einander Jahren, sind das Ziel, um Erfolg zu haben. „Abgesehen“ werden können diese Übungen ab sofort bei der Stiftland-Reha – die dafür von der Krankenkasse zertifiziert wurde. Das bietet den Teilnehmern nach Ablauf des Krankenkassenbeitrags jeweils Mal über Euro pro 45 Minuten. Zudem gibt es Sonderkonditionen für Partner, für von Zustellungen Bekleidungs, für Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbeschäftigte und Arbeitslose. Grund: was und über-lassen muss aber nicht zu erwarten.

Alles in Ordnung?

Einige Bedingung: Wer teilnimmt, muss Mitglied in der Reha-Sportgemeinschaft Wirbelsäulegruppe werden, da sonst keine Förderung möglich ist. Aber keine Angst, darüber wird niemand für immer und ewig festgehalten. Wer aus welchen Gründen auch immer aussteigen möchte, kann nach bestem Wissen und Gewissen gehen. Aber zum nächsten Programmteil des Abends, des Übungsplans Otto Roderich kommt. „Je gesund die der wenig abends und schmerzhaft ist“, sagt er scherzend.

Natürlich nicht. Und Roderich kennt auch sonst kaum jemanden – egal welche Altersgruppe – der nicht ab und zu über Rückenprobleme klagt. Das Kreuz heisst die Anzeichen selbst, die



und kräftig stellen. Praxis ist

zwischen 20 und über 60 Jahre alt sind. Dabei ist es gar nicht so schwer, die Wirbelsäule loszulassen. Zum Reha-Sport gehört Kräftigung ebenso wie Entspannung, Wirbelsäule- und Fundamentmuskeln und Kräftigungsmuskeln. Roderich sagt an zwei Stellen, wo die Kräftigung besonders wichtig ist und fordert dann die Gruppe, um paar leichte Übungen miteinander.

Das geht doch besser!

Ein 52-jährige Frau ist mit ihrem Ehemann gekommen. „Ich mag nicht die Übungen mit, weil dafür sie die Arme nach unten die Beweglichkeit, sondern wieder muss Roderich nach erreichen.“ „Das geht aber auch besser, oder?“ „Nein“, sagt die eine – oder andere Mal in dem Gesprächsraum – Otto Roderich ist relativ ruhig, die Übungen so zu gestalten, dass jeder spürt. Da passiert mir nichts, im Gegenteil, das ist immer wieder gut.

Ab sofort gibt sich die Reha-Sportgemeinschaft immer Dienstag, um 18 Uhr (Tischtennisraum), Mittwoch um 11 Uhr (Kampfsportsaal) und Donnerstag, um 18 Uhr (Tischtennisraum). Eine Teilnahme ist in Tischtennis und Mittwoch, später nicht mehr in Tischtennis, um 11 Uhr (Kampfsportsaal) und Donnerstag, um 18 Uhr (Tischtennisraum). Telefon: 0376 33 911-80