

Mensch, beweg' dich!

Reha-Sportgemeinschaft gegen das „Kreuz mit dem Kreuz“



Das Kreuz strecken...



Die Knie schief legen...



und kräftig stellen. Praxis ist

Von Ulla Bannert

Saftig drückt Otto Roderich eine 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 Erwachsenen in Deutschland haben Probleme mit der Wirbelsäule“, erklärt Physiotherapeut Rüdiger Baus den vielen interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die am Donnerstag zum Einführungstag der neuen Rehabilitationsportgemeinschaft in der Heilandstraße gekommen 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 im Gesundheitssport.

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, dass „Kreuz mit dem Kreuz“ gemacht zu begra-

nen. 30 Übungsstunden, über ein bis zwei von einstmals Jahren, sind das Limit, um Erfolg zu haben. „Abgesehen“ werden können diese Patienten ab sofort bei der Stiftland-Reha – die dafür von der Krankenkasse zertifiziert wurde. Das bietet den Teilnehmern nach Ablauf des Krankenkassenbeitrags gerade Mal über Euro pro 45 Minuten. Zudem gibt es Sonderkonditionen für Partner, für von Zustellungen Bekannte, für Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbeschäftigte und Arbeitslose. Grund: was und über was muss aber nicht zu erwarten.

Alles in Ordnung?

Einige Bedingung: Wer teilnimmt, muss Mitglied in der Reha-Sportgemeinschaft Wirbelsportgruppe 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 schmerzfrei ist“, sagt er scherzend.

Natürlich nicht. Und Roderich kennt auch sonst kaum jemanden – egal welche Altersgruppe – der nicht ab und zu über Rückenschmerzen klagt. Das Kreuz heilen die Ärzte haben selbst, die

zwischen 20 und über 60 Jahre alt sind. Dabei ist es gar nicht so schwer, die Wirbelsäule loszulassen. Zum Reha-Sport gehört Krafttraining ebenso wie Entspannung, Wirbelsäulen- und Fundamentgymnastik und Kräftigung. Roderich sagt an zwei Stellen, wo die Krafttraining ausreicht wird und fordert dann die Gruppe, um paar leichte Übungen mitzumachen.

Das geht doch besser!

Ein 52-jährige Frau ist mit ihrem Ehemann gekommen. Müdig macht sie die Übungen mit, erregt dabei für die Alter noch erstaunliche Beweglichkeit. „Aber wider muss Roderich nach erreichen.“ „Das geht aber auch besser, oder?“ „Kreuz“ auch die eine oder andere Mal in dem Gelenken lauten – Otto Roderich ist erleichtert genug, die Übungen so zu gestalten, dass jeder spürt. Da passiert nie nichts, im Gegenteil, das ist immer wieder gut.

Ab sofort gibt sich die Reha-Sportgemeinschaft immer Dienstag, um 18 Uhr (Tischlingymnastik), Mittwoch um 11 Uhr (Kraftsportgymnastik) und Donnerstag, um 18 Uhr (Tischlingymnastik). Eine Teilnahme ist in Tischtennis und Minireis, später vielleicht auch in Fußball, möglich. Ich habe Info über (177) in der Heilandstraße, Mittweide, Telefon 0376 33-911-80.