

Rehabilitation mal anders: Nach dem Schlaganfall geht's auf den Golfplatz

Optimales Training für die behinderte Körperseite und für die Koordinationsfähigkeit

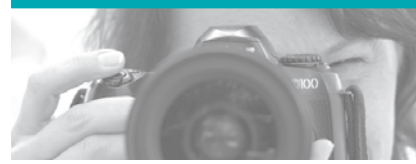
KÖLN – Nach einem Schlaganfall zum Golfen gehen? Was zunächst abstrus klingt, ist in Köln längst Wirklichkeit. In Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern und Golflehrern der Deutschen Sporthochschule hat Barbara Ullrich, selbst Betroffene, dort die Initiative „Ein Schlag gegen den Schlag“ organisiert. Dabei spielen Menschen nach ihrem Schlaganfall zusammen mit ihrem Lebenspartner Golf – mit Begeisterung und erstaunlichen therapeutischen und rehabilitativen Erfolgen.

43 Jahre war die ehemalige Lehrerin alt, als sie eine Hirnblutung erlitt. Es folgte nach zwei Jahren eine zweite Blutung, wobei trotz adäquater Therapie und Rehabilitationsmaßnahmen aufgrund der starken körperlichen Behinderungen eine Rückkehr in den Beruf unmöglich war. „Ich dachte, damit ist mein Leben nun zu Ende“, erzählt die aktive Frau.

»Das Golfen brachte neuen Schwung in mein Leben«

Resignation und Lethargie aber sind nicht Barbara Ullrichs „Stärke“. Unterstützt von ihrem Mann suchte sie nach einer neuen Beschäftigung und nach einer neuen Aufgabe. Die ehemalige Hockeyspielerin begann mit dem Golfen: „Das hat neuen Schwung in mein Leben gebracht und ich habe rasch bemerkt, wie sich durch das Golfspielen die Koordinationsfähigkeit und mein Gleichgewichtsgefühl nachhaltig gebessert haben.“

Direkt vor Ort



Diese positiven Beobachtungen waren für die nun 65-Jährige Ansporn, auch anderen Menschen nach einem Schlaganfall die gleichen Erfahrungen zu ermöglichen.

Voraussetzung: Ein engagiertes Betreuerteam

Sie gründete die Initiative „Ein Schlag gegen den Schlag“, bei der Golflehrer und Sportwissenschaftler der Deutschen Sporthochschule Köln seit mehr als acht Jahren mit Patienten nach einem Schlaganfall zusammen mit deren Angehörigen auf dem Golfplatz trainieren. Die Gruppe trifft sich von April bis November (wer will auch ganzjährig) einmal wöchentlich und wird dann jeweils durch einen Arzt betreut, wobei inzwischen ein ganzes Ärzteteam unter Leitung des Neurologen Dr. Christian Dohmen, Universitätsklinik Köln, mit von der Partie ist.

„Die meisten Patienten trainieren mit ihrem Partner viele Jahre in der Gruppe. Viele gehen zusätzlich in einen etablierten Golfclub und setzen den Sport auch dort fort“, berichtet Barbara Ullrich.

Voraussetzung für das Golfen von Schlaganfallpatienten ist ein behindertengerechter Golfplatz und ein engagiertes Betreuerteam. Ideal ist nach Barbara Ullrich ein Kurzplatz: „Das ist optimal für die Patienten, die sich oft nicht so lange konzentrieren können.“



Golflehrer Winfried Bellinghausen trainiert in der Gruppe nun auch Patienten mit anderen neurologischen Erkrankungen



Barbara Ullrich (65), Gründerin der Initiative „Ein Schlag gegen den Schlag“, war 43 Jahre alt, als sie ihre erste Hirnblutung erlitt.

„Der Golfsport trägt nach ihren Worten mit dazu bei, dass sich die Konzentrationsfähigkeit wieder bessert. „Man kommt wieder unter Menschen, wird von seinen Behinderungen abgelenkt, ist aktiv und gewinnt an Selbstwertgefühl“, sagt sie.

Beim Golfen ist Präzision, nicht Kraft gefragt

Das Golfen fördert nach ihren Worten die soziale Integration von Behinderten in die Gesellschaft: „Behinderte und Nicht-Behinderte spielen zusammen. Sie haben dadurch mehr Kontakt miteinander, es kommt zu gemeinsamen positiven Erlebnissen und sie gewinnen gemeinsame Freunde.“

„Durch das Handicap-Vorgabesystem lässt sich sehr rasch ein

Mit- und Gegeneinander im Spiel erreichen“, erläutert Cheftrainer WINFRIED BELLINGHAUSEN. Das Spielen motiviert die Schlaganfallpatienten zur Aktivität, die zudem in freier Natur abläuft. Da es sich um ein Strategie-Spiel handelt, können auch Menschen mit eingeschränkter physischer Kraft gut mithalten. „Sie schlagen den ruhenden Ball bei sicherem Stand, das ist ideal für Menschen nach einem Schlaganfall“, erklärt Golflehrer Bellinghausen.

Beim Golfen kommt es in erster Linie auf Präzision und nicht auf Kraft an. Durch die wiederholten Belastungswechsel von rechts nach links beim Schlagen des Golfballs wird die behinderte Körperseite optimal trainiert und die Koordinationsfähigkeit quasi spielerisch verbessert:

„Das ist Unfallprophylaxe für den Alltag“, sagt er. Die therapeutischen und rehabilitativen Effekte werden den Betroffenen als solche aber nicht bewusst deutlich und sie werden auch von den Trainern nicht benannt, vielmehr steht der Spaß an der Aktivität und das Erleben von Gemeinsamkeiten mit Gesunden im Vordergrund.

Übrigens ist die Kölner Initiative nicht nur auf Schlaganfallpatienten beschränkt. Mittlerweile machen auch Patienten mit anderen neurologischen Erkrankungen mit: „Ich habe von der Initiative gehört, bin sofort von der Gruppe aufgenommen worden und genieße es nun sehr, zusammen mit anderen Menschen mit Behinderung und zugleich zusammen mit Gesunden sportlich aktiv sein zu können“, so KARL-HEINZ SCHÄFER. Der 44-Jährige leidet seit acht Jahren an einem inkompletten Querschnittsyndrom.

Christine Vetter

»Man kommt wieder unter Menschen, ist aktiv und gewinnt an Selbstwertgefühl«



Damit Schlaganfallpatienten den Schlag-Sport unbegrenzt genießen können, muss der Golfplatz behindertengerecht angelegt sein.



Feilen an der richtigen Technik: Engagierte Golflehrer zeigen wie es geht. Durch die erforderlichen Belastungswechsel von rechts nach links während des Schlagens wird die behinderte Körperseite optimal trainiert und die Koordinationsfähigkeit spielerisch verbessert.

Golfen nach Schlaganfall fördert die körperliche und seelische Gesundheit

Inwiefern profitieren Patienten nach einem Schlaganfall, wenn sie mit ihrem Partner Golf spielen?

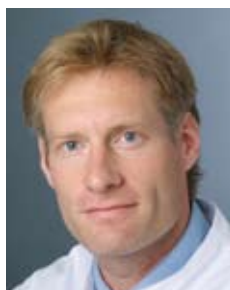
Dr. Dohmen: Ich betreue bereits seit Jahren die Kölner Initiative „Schlag gegen den Schlag“ und habe feststellen können, dass die Patienten nach einem Schlaganfall zum Teil ganz erheblich von einem Golftraining profitieren. Sie verbessern im Verlaufe des Trainings ihre Standsicherheit, die Koordinationsfähigkeit und auch die Zielsicherheit beim Platzieren des Balles.

Die Patienten spüren dies direkt und berichten, dass sie beim Training lernen, sicherer zu stehen und ihren Körper bei der Bewegung besser auszubalancieren.

Wir hatten positive Effekte erwartet, doch was die Patienten an Veränderung erfahren, geht deutlich über unsere Erwartungen hinaus. So geben einige Teilnehmer sogar an, dass sich die Spastik während des Trainings bessert. Bei der Verbesserung der Zielsicherheit haben zudem viele Patienten sogar größere Fortschritte gemacht als ihre Partner.

Sind diese Effekte wissenschaftlich belegt?

Dr. Dohmen: Nachdem die Schlaganfallpatienten von sich aus über zunächst unerwartete Verbesserungen ihrer Koordination und Beweglichkeit berichteten, haben wir eine Pilotstudie initiiert, um diese Verbesserungen zu objektivieren. Zum Beispiel wurde über ein spezielles Podest, auf dem die Patienten stehen, die Gleichgewichtscompetenz während des Abschlags gemessen und analysiert, inwieweit die Betroffenen Kompensationsbewegungen



Im Interview:
Dr. Christian Dohmen

Neurologische Klinik des
Universitätsklinikums
Köln

ausführen müssen, um ihr Gleichgewicht zu halten.

Wir konnten bei den Betroffenen deutliche Verbesserungen der Gleichgewichtscompetenz nach einem halben Jahr Training feststellen. Solche Verbesserungen sind überraschend, weil bei den meisten Betroffenen der Schlaganfall bereits längere Zeit zurücklag und zu einem so späten Zeitpunkt koordinative Verbesserungen die Ausnahme sind.

Warum ist ausgerechnet der Golfsport so günstig?

Dr. Dohmen: Beim Golfspiel werden viele Funktionen beansprucht, die nach einem Schlaganfall beeinträchtigt sind, wie die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung und die Konzentration. Dadurch, dass der Spieler einen stillstehenden Ball zielgerichtet schlägt, kann die Bewegung und ihr Erfolg direkt überprüft werden. Das sind für Patienten nach einem Schlaganfall ideale Trainingsbedingungen. Während andere Sportarten wie zum Beispiel Tennis rasche Bewegungsabläufe erfordern, kann beim Golfspiel in aller Ruhe agiert werden, sodass auch Menschen mit relevanter Behinderung diesen Sport ausführen können. Es kommt hinzu, dass der Golfsport den Patienten

in spielerischer Weise zum Vergleich mit ihrem Partner und anderen Behinderten herausfordert, wobei die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen durch die Handicap-Vorgabe ausgeglichen werden können.

Das gibt Raum für Erfolgserlebnisse bei den Beteiligten und ist für die Betroffenen eine schöne Abwechslung zu Krankengymnastik in einer Turnhalle oder Praxis.

Haben die erzielten körperlichen Verbesserungen Auswirkungen im Alltag der Patienten?

Dr. Dohmen: Wir haben dies selbstverständlich nicht exakt prüfen können und sind in diesem Punkt auf die Angaben der Betroffenen sowie ihrer Partner angewiesen. Diese erklären fast unisono, dass sich die Veränderungen auch günstig im Alltag auswirken. Das betrifft nicht nur die rein medizinischen Parameter,

sondern offenbar auch die sozialen Aspekte und das menschliche Miteinander. Das Training erfolgt beim Golfen spielerisch und es ist oft die erste gemeinsame Aktivität der beiden Partner nach dem Schlaganfall und bringt diese auch wieder näher zueinander.

Gibt es tatsächlich günstige Effekte über die verbesserte Standfestigkeit und Koordination hinaus?

Dr. Dohmen: In der Tat zeigten die Parameter Lebensqualität und Alltagsbeeinträchtigung die markantesten Veränderungen in unserer Pilotstudie. Das gemeinsame Golfspielen hat offenbar eine wichtige soziale Komponente für die Betroffenen. Sie sind unter Menschen mit gleichen Handicaps, ohne dass sich alles um die Erkrankung dreht, wie es oft während der Reha-Maßnahmen und auch später in Selbsthilfegruppen der Fall ist.

Die Patienten sind zudem an der frischen Luft körperlich in spielerischer Weise aktiv, was förderlich für die körperliche, aber eben auch für die seelische Gesundheit ist. Sie erleben die sportliche Aktivität zusammen mit ihrem Partner und erfahren damit hautnah, dass sie durchaus noch leistungsfähig sind, auch dass sie Fortschritte machen, dass ihre Leistungsfähigkeit noch steigerungsfähig ist.

Die Patienten sind erkennbar mit Freude bei der Sache, haben Spaß an der Aktivität und die Patienten erfahren durch das Golfspiel ganz augenscheinlich ein erhebliches Plus an Lebensqualität.

Interview: Christine Vetter



Patienten und deren nichtbehinderte Angehörige lernen das Golfen gemeinsam.