



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

Der Innere Schweinehund: Eine Ära geht zu Ende

ASPACH (kath.) Der Tag ist lang und anstrengend: Man geht um acht Uhr früh ins Büro, sitzt den ganzen Tag vorm Computer und die einzige Bewegung führt zur Kaffeemaschine. Um fünf gehts dann ab nachhause. Bewegung? Keine Lust mehr. Lieber auf die Couch und eine neue Folge „Game of Thrones“



„Es ist wichtig, dass die Sportart auch Spaß macht. Ansonsten sinkt die Motivation.“

STEFAN SCHÄFER

Foto: BRS

reinziehen. Für unseren Körper ist das der Supergau. „Der Körper kompensiert sehr viel, bevor er sich mit Schmerzen bemerkbar macht“, weiß Stefan Schäfer, Therapieleiter und Physiotherapeut im Revital Aspach. Wenn er sich dann aber meldet ist es meist schon zu spät.

Sport als Medizin

Wer bereits als Kind zu ausreichend Bewegung motiviert wird, ist klar im Vorteil anderen gegenüber. Bereits zwei- bis dreimal wöchentlich ein Sportprogramm, dass zwischen 45 und 60 Minuten dauert, sei optimal, so der Therapieleiter. Dabei sei es egal, welche Art von Sport man macht. „Es muss schon auch Spaß machen. Ansonsten sinkt die Motivation relativ schnell und man hat wieder nichts davon“, so Schäfer.

Für die körperliche Fitness braucht es also nicht zwingend einen durchtrainierten Fitnessguru. Auch zuhause lassen sich wunderbar ein paar kleine Übungen in den Alltag integrieren. Leidet man allerdings unter gesundheitlichen Problemen, wie Rückenschmerzen oder Gelenkschmerzen, sollte man vor Beginn der „Hobbysportkarriere“ unbedingt einen Physiotherapeuten konsultieren. „Nur weil man in

einem Hochglanzmagazin tolle Rückenübungen sieht und sich denkt: Wow. Ich habe auch einen Rücken und der tut eh immer weh' sollte man diese Übungen nicht machen. Die sind für vollkommen gesunde Menschen gedacht. Sind Sie das nicht, dann sprechen Sie sich unbedingt mit einem Therapeuten ab“, bittet der Profi.

Patientenalter sinkt

Die Bewegung nimmt auch bei jungen Menschen immer weiter ab: Im Unterricht sitzt man die meiste Zeit. In der Pause bewegt man sich nur wenig. Lieber steht man rum, beugt den Nacken auf unnatürliche Art und Weise, um auf seinem Smartphone endlich den Namen des königlichen Babies, oder sonstige weltbewegende Neuigkeiten zu erfahren. „Meine Patienten werden immer jünger. Meist kommen sie wegen Problemen im Rückenbereich“, berichtet der Physiotherapeut.

So schwer es auch manchmal fällt dem inneren Schweinehund den Garaus zu machen, umso schöner ist das berauschende Gefühl nach einer sportlichen Betätigung.



Für jeden gibts die passende Sportart.

Foto: Revital Aspach