

Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.



Wer sportelt, steigert seine Lebensqualität und beugt körperlichen und psychischen Beschwerden vor.

Foto: monticello/panthermedia

„Sport ist Bewegung und Bewegung ist Leben“

LINZ (aba). Den Körper an seine Leistungsgrenzen zu führen, wirkt sich auf vielfältige Art und Weise positiv auf die Lebensqualität aus. Krankes Gewebe heilt, neue Zellen wachsen und auch die Erbsubstanz wird repariert. „Sport ist Bewegung und Bewegung ist Leben“. So drückt es der Linzer Physiotherapeut Ilyas Merl aus. Sportliche Aktivitäten seien deshalb so gesund und wichtig, da sie uns zu „Bewegungen zwingen, die wir im Alltag nicht machen“, so der Gesundheitsexperte. Anders ausgedrückt. „If you don't use it, you will loose it.“ – Muskelgruppen, die nicht beansprucht werden, verkümmern mit der Zeit. Die Folge können Schmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Gebrechen sein.

Auf Intensität kommt es an
Grundsätzlich sei Sport in jedem Alter möglich. „Die Frage, ob ja oder nein stellt sich nicht. Es geht immer darum, wie führe ich eine Bewegung aus. Es ist die Intensität, auf die es ankommt“, so Merl. Seine berufliche Aufgabe besteht darin, die Bewegungsfähigkeit der Menschen je nach eigener körperlicher Voraussetzung zu optimieren. Oder diese nach Verletzungen wiederherzustellen.

Kein Pauschalrezept
Pauschalrezept dafür gebe es keines, sagt Merl. Moderate Bewegung sei jedoch im Regelfall

der Schonung immer vorzuziehen. Das gelte beispielsweise bei Rückenschmerzen. „Schone ich mich eine Woche und behandle die Schmerzen mit Medikamenten, dann werden die Probleme bald wieder zurückkehren“, sagt Merl. Nur wenn bei oder nach der sportlicher Betätigung Schmerzen auftreten, rät der Bewegungsexperte dazu, den ärztliche Hil-



„Sport ermöglicht ein gesünderes und schmerzfreieres Leben.“

ILJAS MERL

Foto: Merl

fe einzuholen. Beim Hausarzt sei dann auch eine Überweisung an den Physiotherapeuten möglich.

Aber welche Sportarten sind für Einsteiger geeignet? Jenen Menschen, die sich bislang absolut gar nicht bewegt haben, rät Merl dazu, damit zu beginnen, Wege, die bislang mit dem Auto zurückgelegt werden einfach zu gehen. Damit könne man es langsam angehen lassen. Mit der Zeit dürfe man auch ein schnelleres Tempo einschlagen. „Rudern, Radfahren, Nordic Walking sind klassische Einstiegssportarten. Für Jüngere empfiehlt sich auch ganz einfach das Laufen“, rät Merl. Wer Training im Fitnessstudio vorzieht, hat dort den Vorteil, auch betreut und beraten zu werden.