

VON DR. MED. MATTEO ROSSETTO

Körperliche Aktivität kennt eine Vielzahl verschiedener Facetten. Die Skala reicht vom leichten Spaziergang an der frischen Luft mit dem Ziel der Gesunderhaltung bis hin zum intensiven Wettkampfeinsatz mit dem Ziel eines persönlichen sportlichen Erfolges. Das Mittel körperlicher Aktivität durch Formen der Muskularbeit wird dabei für ganz unterschiedliche Absichten eingesetzt. Die einzelnen Begriffe für die unterschiedlichen Formen haben sich zwar eingebürgert, sie werden aber leider immer wieder fälschlicherweise sinngleich verwendet. Der Versuch einer Unterscheidung.

Rehabilitation

Rehabilitation leitet sich aus dem lateinischen Begriff «habilitare» ab, was frei übersetzt bedeutet «jemanden wieder fähig machen». Dies setzt demnach voraus, dass eine Person vorher zu dieser Tätigkeit aus verschiedenen Gründen nicht oder nur ungenügend in der Lage war. Rehabilitation geht also von einem körperlichen Defizit aus, von einem definierten körperlichen Mangelzustand, welcher durch den Einsatz spezifischer Massnahmen behoben werden soll. Gründe für ein solches Defizit können mannigfaltig sein: ein Zustand nach einem Herzinfarkt ruft nicht selten nach einer so genannten cardialen Rehabilitation mit dem Ziel, die durch den Infarkt eingeschränkte Herzleistung zu verbessern, die Leistungsfähigkeit von Herz und Kreislauf zu verbessern und falsche Lebensgewohnheiten, wie Inaktivität, Nikotinkonsum oder Ernährungsfehler zu beheben.

Ein Knochenbruch, welcher über Wochen ruhig gestellt werden muss, oder aber eine Sportverletzung, die eine Gelenkoperation notwendig macht, werfen die Belastbarkeit des betroffenen Gelenkes weit zurück. Die zeitaufwändige Rehabilitation beabsichtigt in diesen Fällen den schmerzfreien Einsatz des verletzten Bewegungsapparates wieder herzustellen. Während beim zuvor inaktiven Herzinfarktpatienten die Rehabilitation mit einer verbesserten Alltags- und Berufstauglichkeit endet und im besten Falle zu einer Verhaltensänderung und zur regelmässigen Aufnahme eines leichten körperlichen Trainings führt, ist bei Sportlern das Ende der Rehabilitation erst mit der uneingeschränkten Wiederaufnahme der sportlichen Tätigkeit gleichzusetzen. Ein Rehabilitationsprogramm ist analog



FOTO: ANDREAS GONSETH

Sport & Rehabilitation

Begriffe wie Rehabilitation, Gesundheitssport, Fitnessstraining, Konditionstraining oder Leistungssport hängen einerseits eng zusammen, andererseits fällt es nicht immer leicht, diese unterschiedlichen Formen körperlicher Aktivität korrekt zu differenzieren.

einem normalen Trainingsplan aufbauend gestaltet, fokussiert aber – zumindest zu Beginn der Rehabilitation – auf die Behebung eines definierten, meist körperlichen Defizits, wie den Beweglichkeits- und Funktionsverlust eines operierten oder ruhig gestellten Gelenkes oder die reduzierte Leistungsfähigkeit eines Organs, in unserem Beispiel also des Herzens. Ausgehend von einem Minuszustand, einer krankheits- oder verlet-

zungsbedingten verminderten Belastbarkeit, wird das Rehabilitationsprogramm das Erreichen einer normalen Funktion beabsichtigen.

Die (sportmedizinische) Betreuung von Patienten in der Rehabilitation hat also zum Ziel, die durch Krankheit, Verletzung oder Immobilisation (Ruhigstellung) eingeschränkte Leistungsfähigkeit, meist bedingt durch den Funktionsverlust der Muskulatur, wieder aufzubauen und

auf das Ausgangsniveau zurückzuführen. Die Mittel, die dabei eingesetzt werden, richten sich nach dem Defizit, welches behoben werden soll. Nach einer Gelenkoperation sind dies vor allem die Beweglichkeit des Gelenkes, der Aufbau der durch Atrophie verlorenen Muskelmasse, das Wiedererlangen der Muskelkraft und die Kontrolle über das Gelenk bei Belastungen wie Gehen, Laufen und Springen, also die Verbesserung der Koordination und der muskulären und nervlichen Steuerung (Propriozeption).

Vielseitiges

Rehabilitationsprogramm

Ist beim Nichtsportler häufig die volle berufliche Eingliederung das anvisierte Ziel, so geht dieses beim Sportler weiter bis hin zur Erlangung der vollen Sportfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der sportartspezifischen Anforderungen. Aus diesem Grunde beinhaltet ein Rehabilitationsprogramm eines Sportlers mehr als nur die Korrektur eines verletzungsbedingten Defizits, sondern darüber hinaus das Training von Muskelkraft, Ausdauerleistung, Koordination und typischen sportartspezifischen Bewegungsmustern. Als Beispiele hierfür seien die Rehabilitation eines Werfers nach einer Schulteroperation genannt, die erst mit der beschwerdefreien Durchführung der Würfe abgeschlossen wird. Durch die erfolgreiche Rehabilitation wird dem Sportler der Wiedereinstieg in seine ursprünglich ausgeübte Sportart ermöglicht.

Aber auch beim nicht sportlichen Patienten besteht durch die praktische Erfahrung eines körperlichen Trainings die grosse Chance, einen einmal begonnenen Weg auch nach Beendigung der Therapie weiterzuverfolgen, im Sinne eines regelmässigen, gesundheitsorientierten Kraft- und Ausdauertrainings. Hier gilt es, die Chance zu nutzen, aus einer Krankheit oder nach einer Operation eine gesundheitsfördernde Änderung des Lebensverhaltens zu erreichen. Leider wird bei diesem Aspekt nicht immer das in ihm liegende Potenzial erkannt: wo sonst hat man die Möglichkeit, einen Patienten aus seinem gewohnten, gesundheitsgefährdenden Alltagstrott zu reissen und ihn sorgfältig und aufbauend die Vorteile einer zunehmenden Leistungsfähigkeit und damit Lebensqualität erfahren zu lassen? Die Aufgabe des Arztes und Therapeuten geht deshalb meiner Ansicht nach weit über das ursprüngliche Ziel der Korrektur eines vorhandenen Defizits hinaus.

Fitnessstraining

Im Unterschied zur Rehabilitation gehen wir beim Fitnessstraining nicht von einem spezifischen Defizit aus, sondern beabsichtigen bei mehr oder weniger normalem Ausgangszustand eine Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit. Fit sein bedeutet, allen möglichen Alltags- und Berufsbelastungen in geistiger und körperlicher Hinsicht gewachsen zu sein und Leistungsreserven aufzubauen. Ein gutes Fitnessstraining ist demnach unspezifisch und umfasst verschiedene körperliche Belastungsformen, welche die Verbesserung der Konditionsfaktoren Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Koordination beabsichtigen. Diese verschiedenen Belastungsformen können auf unterschiedliche Art praktiziert werden und sind im Unterschied zum Rehabilitationstraining nicht auf ein bestimmtes Organsystem oder Gelenk bezogen, sondern meist auf den ganzen Körper gerichtet. Fitnessstraining, mit dem Schwerpunkt des Kraft- und des Ausdauertrainings stellt die potenteste Art der Gesundheitserhaltung dar und bietet einen enormen Schutz vor vielen Krankheitsrisiken und Zivilisationskrankheiten.

Sport und Spitzensport

Auf der Grundlage eines fitten Organismus und einer guten allgemeinen Leistungsfähigkeit geht es beim sportlichen Einsatz darum, im Rahmen einer gewählten Disziplin (z. B. Laufsport, Schwimmen, Fussball u. v. a.) möglichst gute Leistungen zu erzielen und Erfolge zu verbuchen. Das Training wird hierbei



Dr. med. Matteo Rossetto, Internist und Sportmediziner mit eigener Praxis. Führt zusammen mit Peter d'Aujourd'hui und Dr. Marco Caimi das Äquilibris-Gesundheitszentrum in Basel. Mitglied des Medical Teams im Schweizerischen Leichtathletikverband.

schwergezwichtet auf die spezifischen Anforderungen der gewählten sportlichen Disziplin gerichtet sein und diese zielgerichtet zu steigern versuchen. Nicht selten ist das mit einer starken Gewichtung einzelner Konditionsfaktoren (wie Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining beim Sprinter) auf Kosten anderer Konditionsfaktoren und der allgemeinen (unspezifischen) Leistungsfähigkeit verbunden. Gerade im Spitzensport befolgt das Trainingsprogramm eine einseitige Spezialisierung auf ein spezielles Bewegungsmuster, das aber dann maximal ausgereizt wird. Nicht selten wird der Körper dabei auch einseitig maximal gefordert, was bei Verletzungen und Überlastungen klar auf Kosten der Gesundheit geht. Erfolge verlangen Opfer, die der Spitzensportler gerade dann zu bringen bereit ist, wenn sich der gewünschte Erfolg einstellt.

Fazit:

Rehabilitation, Fitness und Sport unterscheiden sich in der Anwendung der Mittel durch das Ziel, das sie beabsichtigen. Die Rehabilitation zielt auf das Wiedererlangen einer durch Krankheit oder Verletzung verloren gegangenen Belastbarkeit ab, Fitnessstraining steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit des Körpers und gezielte sportliche Aktivität beabsichtigt, einen leistungsfähigen Körper zielgerichtet im Rahmen einer speziellen Sportdisziplin einzusetzen. Der Gesundheitsanspruch wir dabei umso geringer, je gezielter und intensiver eine spezifische Sportart prakti-

Unterschiede von Rehabilitation, Fitness und Sport

	Rehabilitation	Fitnessstraining	Sport
Definition	Korrektur eines körperlichen Defizits, Wiederherstellen der normalen Belastbarkeit	Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Bildung von Leistungsreserven	Einsatz der körperlichen Fähigkeiten im Rahmen sportartspezifischer Aktivitäten für Spitzenleistungen
Ausgangszustand	Defizit (Minuszustand)	normal	Überdurchschnittlich (Pluszustand)
Massnahmen	gezielt, spezifisch	allgemein	sehr gezielt
Intensität	gering, aufbauend	niedrig bis mittel	bis sehr hoch
Gesundheitswirkung	++ , spezifisch	++ , allgemein	+ / -