

VON DR. MED. MATTEO ROSSETTO\*

**K**örperliche Unversehrtheit wird meist als Selbstverständnis angesehen. Doch wie schnell kann eine Behinderung durch Unfall oder Krankheit das Leben von einem Tag auf den anderen auf den Kopf stellen. Mit der Behinderung leben und sich trotz Behinderung bestätigen: sportliche Aktivität ist dafür eine wesentliche Massnahme.

Gesundheit und körperliche Unversehrtheit sind ein Privileg, das wir nur allzu oft als selbstverständlichen Zustand hinnehmen. Eine Sekunde kann ein Leben verändern: eine Unachtsamkeit bei der Arbeit mit grossem Schneidewerkzeug, ein Unfall im Verkehr oder beim Sport kann aus einem zuvor gesunden Menschen einen Behinderten werden lassen. Eine Querschnittlähmung oder der Verlust von Gliedmassen führt auf einen Schlag zu einer persönlichen Neuorientierung mit allen Konsequenzen für Alltag, Familie, Beruf und Freizeit. Obwohl die medizinische Versorgung täglich Fortschritte macht, steigt die Zahl von Behinderten nach Unfällen stetig. Nach der Akutphase der medizinischen Versorgung und jener der Rehabilitation gilt es für den Behinderten, den Weg zurück ins Leben zu finden, zurück zu Familie und Arbeit, zurück zu sich selbst. Aktive Bewegung und Sport können dabei eine grosse Hilfe sein, sowohl in therapeutischer als auch in prophylaktischer Hinsicht. Dabei ist das grundlegende Ziel nicht das Erreichen besonderer sportlicher Leistungen, sondern die bessere und sichere Bewältigung von Alltag und Beruf und damit die Sicherung von Wohlbefinden und Verminderung von Beschwerden. Sportliche Aktivität bedeutet aber auch einen Weg aus der Isolation hin zur Integration und gesellschaftlichen Anerkennung, unter deren Verlust viele Behinderte oft leiden.

## Querschnittlähmung

Von einer Querschnittlähmung spricht man, wenn durch Unfall oder Krankheit das Rückenmark – ein kleinfingerdickes Nervenbündel im Wirbelkanal – derart geschädigt wird, dass in der Folge Lähmungen auftreten. Rund drei Viertel aller Querschnittlähmungen sind Folge von Unfällen, die Hälfte davon sind Verkehrsunfälle, wobei Autounfälle wesentlich häufiger als Motorrad- oder andere Verkehrsunfälle sind. Rund ein Viertel sind Sport- und Freizeitunfälle, wobei diese Zahl aufgrund zunehmender Verbreitung von riskanteren Sportaktivitäten steigt.



FOTO: ANDREAS GONSETH

# Sport & Behinderung

Grundsätzlich kann jeder Sport zu Verletzungen der Wirbelsäule und Rückenmark führen, besonders gefährdend sind jedoch Sportarten mit erhöhtem Sturzrisiko (Reiten, Freiklettern, Gleitschirmfliegen, usw.) Eine weitere grosse Gruppe bilden die Arbeitsunfälle, wie z.B. der Sturz vom Baugerüst, von der Leiter, vom Baum usw. Von solchen Unfällen sind häufig jüngere Menschen betroffen, das Durchschnittsalter beträgt rund 27 Jahre. Querschnittlähmungen als Folge von Krankheiten (Tumore und Infektionen des Rückenmarks, Nervenerkrankungen, Bandscheibenvorfälle) machen dagegen rund ein Viertel der Fälle aus.

Liegt die Verletzung auf Höhe von Brust und Lendenwirbelsäule, so spricht man von einer Paraplegie, das heisst von einer Lähmung der Beine und des Rumpfes unterhalb der Verletzung. Obwohl meist rollstuhlabhängig, sind Paraplegiker in der Regel in den Verrichtungen des täglichen Lebens selbstständig. Eine Rückenmarkverletzung auf Höhe der Halswirbelsäule führt dagegen zu einer Lähmung von Armen, Rumpf und Beinen und damit zu

einer Pflegebedürftigkeit. Je nach Ausmass des Rückenmarkschadens können aber noch Restfunktionen in den gelähmten Gliedmassen erhalten sein, dann spricht man von Tetra- bzw. von Paraparese.

Durch die jahrelange unermüdliche Arbeit der Schweizerischen Paraplegiker-Vereinigung und die Erfolge ihrer Aushängeschilder, Franz Nietlispach, Heinz Frei und Edith Hunkeler, sind uns die Bilder sportlicher Rollstuhlfahrerinnen- und Fahrer inzwischen gewohnt. Seit 1960 werden für Rollstuhlsportler auch olympische Spiele ausgetragen (sog. Paralympics), seit 1976 wurden diese auch anderen Behinderten, wie Amputierten, Sehbehinderten oder Hirngeschädigten (cerebral Gelähmte), geöffnet. Seit 1988 (Seoul) ist der Austragungsort der «normalen» Olympischen Spiele auch gleichzeitig der Ort der «Paralympics», dieses Jahr werden diese also ebenfalls in Sydney (Oktober) stattfinden. Die dabei von den Behinderten erzielten Leistungen sind teilweise derart spektakulär, dass sie sogar die Leistungen von Nichtbehinderten in den Schatten stellen.

## Amputierte

Amputationen sind Verluste von Gliedmassen oder Teilen davon, wobei auch hier die Zahl der Unfälle deutlich überwiegt. Durch die enormen Fortschritte in der Prothesentechnik sind Amputierte heute im Alltag und Beruf meist voll einsatzfähig. Es gibt mittlerweile kaum eine Sportart, die nicht wettkampfmässig auch von Arm- und Beinamputierten durchgeführt wird. Spezielle Sportprothesen lassen dabei gerade im Laufsport Leistungen zu, die manch Unversehrter gerne erzielen würde. Um im sportlichen Wettkampf Chancengleichheit zu wahren, werden im Leistungssport Behinderte in Abhängigkeit vom Grad ihrer Behinderung in Klassen eingeteilt (vgl. Tabelle). Vor allem im Rollstuhlsport, aber auch bei anderen Behindertensportarten ist man dazu übergegangen, die Einteilung nach den noch erhaltenen Körperfunktionen durchzuführen. Der Athlet wird in sportspezifischen Testreihen untersucht, seine körperlichen Voraussetzungen mitsamt dem Sportgerät bestimmt und so in eine entsprechende Klasse eingeteilt. Die Klassifizierung nach Funktion erlaubt eine Verringerung der Klassen in fast allen Sportarten und führt zu einer besseren Chancengleichheit.

## Welcher Sport für welche Behinderung?

Die Behinderung muss natürlich die verlangten Bewegungsabläufe ermöglichen, aber in erster Linie soll der Spass an einer sportlichen Disziplin die Wahl bestimmen. Ob Sommer- oder Wintersport, ob Ausdauerdisziplin oder technische Disziplin, ob Einzel- oder Mannschaftssport, keine sportliche Aktivität soll den Behinderten verwehrt bleiben. Im Schweizerischen Verband für Behindertensport sind mittlerweile über 13 000 Mitglieder in 96 Clubs eingeschlossen, die sich im sportlichen Wettstreit messen.

Auch Rollstuhlsportler können aus einer breiten Palette von Sportmöglichkeiten auswählen. Wie im übrigen Sport ausserhalb des Rollstuhls, führt beim Rollstuhlfahrer die aktive körperliche Betätigung zu intensiven Reizen für Herz-Kreislauf und die Muskulatur, die zu einer Stärkung der Körperhaltung, zu einer Verbesserung der Durchblutung und damit zu einer Verminderung der Gefahr von Druckgeschwüren der Haut führen. Aktive Rollstuhlsportler leiden an weniger lähmungsspezifischen Komplikationen – wie zum Beispiel an Nieren- und Blasenstörungen – als der inaktive Querschnittgelähmte. Behindertensport ist daher weit mehr als nur aktive Bewegungstherapie, er ist eine grosse Hilfe auf dem Weg zurück zu Selbstvertrauen und zu gesellschaftlicher Anerkennung und Integration. Behinderte Menschen sind, nicht nur im Sport, zu Leistungen fähig, die jedem Nichtbehinderten gut anstehen würden!



\* 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.

FOTO: MONIKA GRAF



Edith Hunkeler ist ein Aushängeschild des schweizerischen Behindertensportes.

## Klassifizierung im Behindertensport

| Kategorie              | Einteilungskriterien  | Kategorien  |
|------------------------|---|---|
| Amputiertensport       | Art und Höhe der Amputation ist für die Einteilung massgebend | A1 bis A9, von Doppeloberschenkel-amputiert bis einseitig Arm- und Bein-amputiert |
| Blindensport           | Nach Ausmass der Sehbehinderung (fachärztliches Zeugnis)      | B1 : vollblind<br>B2: wenig Sehrest<br>B3: mehr Sehrest                           |
| Cerebralparetikersport | Der Ausfall der Körperfunktionen ist massgebend               | CP1-CP4: auf den Rollstuhl angewiesen<br>CP5-CP8: gehfähige Sportler              |



**Schweizer  
Paraplegiker  
Vereinigung**

**Association  
suisse des  
paraplégiques**

**Associazione  
svizzera del  
paraplegici**