

„An der Atmung liest man sehr vieles ab“

REHASPORT Karl-Heinz Putzka macht Gymnastik und Übungen mit ehemals Schmerzgeplagten

Es geht um die langfristige Vor- und Nachsorge bei Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.

VON GABRIELE BOSCHBACH

NORDERNEY - Die Schmerzen im Nacken und in der Schulter waren ihr ständiger Begleiter.

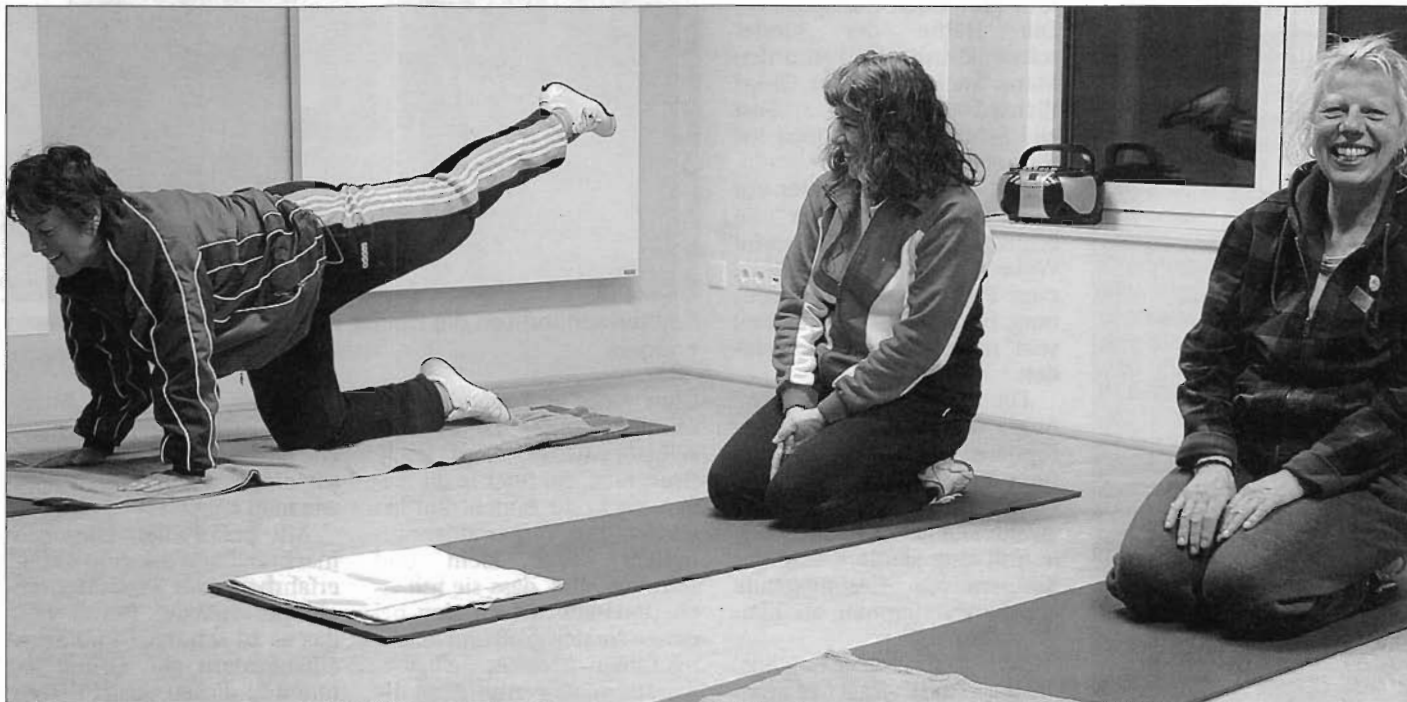


Karl-Heinz Putzka

Schon morgens beim Aufwachen sandten sie manchmal das unmissverständliche Signal aus: Du hast falsch gelegen. Arthrose in den Halswirbeln, sagten die Ärzte achselzuckend und fanden lapidare Erklärungen: einseitige Belastung, genetische Vorprägung.

Im Juli des vergangenen Jahres entdeckte Anne Schade dann einen Aushang: Rehasportgruppe auf Norderney, Hilfe bei Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat. Als Adresse war Karl-Heinz Putzka angegeben. Die 55-jährige Norderneyerin nahm Kontakt zu dem Fachübungsleiter auf, der im Auftrag des Norderneyer Handball-Vereins tätig ist. Der Verein hat im Sommer 2008 die Rehasport-Gruppe eingerichtet, weil Bedürftige sonst nach Norden hätten fahren müssen. Anne Schade ließ sich vom Orthopäden 50 Übungs-

stunden verschreiben und geht seither anfangs einmal, mittlerweile zweimal in der Woche in die Sporthalle des Landschulheims Detmold. Eine Stunde lang macht sie zusammen mit anderen unter Anleitung des Übungsleiters Bewegungen, die sanft aber kontinuierlich die aus dem Gleichgewicht geratene Muskulatur ihres Körpers wieder aufbauen.



So schnell kann sie nichts mehr aus der Balance bringen: Anne Schade (links) bei einer Übung, die den Gleichgewichtssinn schult.

BILDER: BOSCHBACH

Den Erfolg spürt sie jetzt, fast neun Monate später, sehr deutlich: „Ich kann Übungen schmerzfrei ausführen, die ich früher überhaupt nicht machen konnte.“ Karl-Heinz Putzka hat eine scheinbar einfache Erklärung dafür: „Das ist das Ergebnis der ausdauernden Arbeit am Körper. Jeder

macht eine Trainingseinheit nur so lange, wie er es für richtig hält.“ Nichts überstürzen, in sich hineinhören – sich an dieser Maxime zu orientieren, musste Karl-Heinz Putzka auch erst lernen. Der ehemalige Handballtrainer verfolgte früher eher die Devise: Wer Leistung im Sport bringen will, muss bis an seine Grenzen hinaus gehen.

„Das ist jetzt, beim Rehasport nicht mehr gefragt“, sagt der Norderneyer, der von Februar 2008 an ein halbes Jahr lang eine Fortbildung zum Fachübungsleiter an der Sportakademie Hannover absolviert hat. Jede Stunde beginnt mit lockerem Gehen im Raum – zum warm werden. Unterstützt wird dieses Pro-

gramm durch kreisende Bewegungen der Gliedmaßen. Der Teil, dem die meiste Aufmerksamkeit geschenkt wird, spielt sich auf der Matte ab. Eine Übung etwa sieht ganz leicht aus und ist sehr schwer zu bewältigen. Mit dem Rücken auf dem Boden liegend werden die Füße nur ganz leicht angehoben, einen Zentimeter vielleicht. Diese Position nur eine Minute zu halten, ist für einen untrainierten Körper eine Bauchdecken-Zerreißprobe.

Putzka freut sich, wenn die Teilnehmer seiner Kurse beim Trainieren reden. Das erlaubt ihm Rückschlüsse auf die Vorgänge im Körper: „An der Atmung, die ich dann besser höre, liest man sehr vieles ab“,

behauptet er. Oft müsse er bremsen, wenn er merke, dass sich jemand überfordert. Über das Stadium ist Anne Schade hinaus. Sie weiß genau, was sie ihrem Körper zumuten kann und was nicht.

Termine

Die Abende sind dienstags von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr und von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr sowie donnerstags von 19 Uhr bis 20 Uhr. Das Landschulheim Detmold ist in der Lippestraße beim Krankenhaus.