

Skifahren trotz Cerebraler Parese – ein Bericht von Bettina Mössenböck

Unglaube und Unverständnis und „sich nicht vorstellen können“ – das erlebe ich bei meinen Erzählungen über das Skifahren mit Cerebralparetikern. Mit Erfolg, muss ich betonen, und wir sind stolz darauf, dass wir in diesem Bereich sicherlich eine Vorreiterrolle weltweit einnehmen.

Seit ca. 15 Jahren bieten wir in Österreich alpine und nordische Kurse für alle Gruppen der Cerebralparese an. Diese Kurse finden auch international großen Anklang. Mit der Zeit haben wir uns durch gemeinsames Arbeiten und Tüfteln einen Erfahrungsschatz angeeignet, den wir in Ausbildungen auch an Therapeuten, Betreuer, Sportlehrer, Ärzte und Skilehrer weitergeben.

Je nach dem Grad der Behinderung gibt es verschiedene Möglichkeiten, das Skifahren zu erlernen.

Aufgrund der großen Vielfalt der Behinderungsgruppe kann man grundsätzlich zwischen dem stehenden Skilauf und dem sitzenden Skilauf unterscheiden.

Grundvoraussetzungen für den alpinen Skilauf stehend sind:

- Freies Gehen und Treppensteigen ohne Hilfe
- Kurzer Einbeinstand beidseitig
- Aufstehen vom Boden ohne Hilfe

Beim sitzenden Skilauf haben wir abhängig vom Grad der Behinderung die Möglichkeit, mit zwei verschiedenen Geräten zu arbeiten.

Die Teilnehmer mit weniger schweren Behinderungen, die nachfolgende Voraussetzungen erfüllen, können mit dem Monoskigerät das Skifahren lernen.

Für die Schwerstbehinderten, für die dieses Gerät nicht möglich ist, gibt es seit kurzem eine echte Alternative.

Charakteristisch für diese speziellen Skigeräte, die sogenannten „Biskis“ sind zwei stark taillierte Ski, die auch ohne Einsatz der Arme, nur mit seitlicher Gewichtsverlagerung ein Schwingen ermöglichen. Sie sind daher geeignet für Kinder, die für den Monoski noch zu klein sind, für schwere Cerebralparetiker, für Tetraplegiker, für Menschen mit Armbehinderungen, die deshalb keine Krückenski verwenden können, bzw. für all jene, die aufgrund ihrer Behinderung keinen Monoski verwenden können. Ein Haltebügel und ein Sicherheitsseil ermöglicht es den Begleitpersonen, sicher und einfach zu helfen, und seitliche Auslegerski verhindern zusätzlich ein Umfallen auf die Seite.

Es hat sich schnell herumgesprochen, dass nun auch schwerstbehinderte Menschen Skifahren können, und da ihre sonstigen Bewegungsmöglichkeiten gerade im Winter ohnehin eingeschränkt sind, nehmen sie diese Angebote mit großer Begeisterung an.

Grundvoraussetzungen für den alpinen Skilauf sitzend im Monoskigerät sind:

- gute Rumpfstabilität
- funktionierende obere Extremitäten
- Greiffunktion der Hände
- Flexion der Hüft- und Kniegelenke
- Transfer vom Rollstuhl in das Skigerät

Für den Skilauf im Biski gibt es praktisch keine Einschränkungen.

Der Skilauf nordisch ist ebenfalls stehend oder sitzend möglich, dafür gibt es so gut wie keine Einschränkungen, allerdings sollte im Langlaufschlitten der Abdruck der Arme mit Stöcken möglich sein.

Das Wichtigste am Beginn des Kurses ist ein Orthopädie – Check. Ein Team aus erfahrenen Ärzten, Therapeuten und Skilehrern versucht gemeinsam mit dem Sportler, ihm die optimalen Voraussetzungen fürs Skilaufen zu schaffen. Je nach Art der Behinderung werden Ski, Bindungen, Stöcke und Schuhe adaptiert, mit Keilen versorgt, Schienen angepasst etc. Auf Wunsch kann sich der Sportler in die behinderungsspezifischen CP- Klassen und die sportartspezifischen LW- Klassen (LW = Lokomotor Winter) klassifizieren lassen. Somit ist er auch bei offiziellen Wettkämpfen startberechtigt.

Morgens gibt es immer ein Warm up im Turnsaal, um die Körper aufzuwärmen und geschmeidig zu machen. Dann geht's auf die Skipiste. Je nach Können werden die Sportler in möglichst homogene Gruppen eingeteilt. Die Gruppengröße variiert nach dem Können und dem Behinderungsgrad. Bei den Anfängern kommt meist ein Sportler auf einen Betreuer (Verhältnis von 1:1, max. 1:2). Ab den Fortgeschrittenen ist die durchschnittliche Gruppengröße 8-10 Personen, wobei neben dem Skilehrer meist noch eine Begleitperson, im Idealfall ein Therapeut dabei ist. Die Rennläufer trainieren meist in einer eigenen Gruppe mit einem, auf den Behindertenski auf spezialisierten Trainer.

Problematisch bei dieser Behinderung sind die spontan einsetzende Müdigkeit, die Verstärkung der Spasmen bei Kälte und Anstrengung, und die schwer einschätzbaren Koordinationsstörungen. Daher ist auf viele Pausen und kurze Einheiten zu achten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Sportler eher überehrgeizig sind, und sich leicht überschätzen, daher muss man sie eher bremsen als motivieren. Denn man darf eines nicht vergessen - neben dem normalen Kraftaufwand fürs Skifahren, den jeder von uns aufbringen muss, müssen sie nochmals soviel Kraft aufbringen, um ihren Körper unter Kontrolle zu haben und ihn für das Skifahren zu koordinieren. Daher auch die oft plötzlich und stark einsetzende Müdigkeit, die einen auch mal ganz weit oben auf dem Berg treffen kann. Dann ist für den Skilehrer guter Rat teuer, denn da hat er selten einen Schlitten zum draufsetzen mit.

Abends gibt es entweder eine Regeneration im Schwimmbad oder in der Sauna, oder ein Cool down in der Turnhalle. Dies ist wichtig, um die Spasmen zu verringern.

Je nach den unterschiedlichen Erscheinungsbildern der Cerebralparese unterscheidet sich auch das spezifische Arbeiten mit den Sportlern. Am besten geht's sicherlich der Gruppe der Athetotiker. Denn für sie ist das Gewicht der Skischuhe und die Auflagefläche der Ski auf jeden Fall ein Vorteil, und nach längerem Üben ist kaum ein Unterschied zu Nichtbehinderten zu bemerken. Oftmals glaubt man nicht, dass die torkelnde, wackelnde Person auf der Straße und der perfekte Skifahrer auf der Piste die gleiche Person sind. Diese Erlebnisse machen sehr stolz und geben ein enormes Selbstvertrauen.

Auch die Diplegiker profitieren von den positiven Seiten ihrer Behinderung. Skischuhe und Ski, manchmal mit Keilen ausgestattet, fördern ihren Bewegungsablauf. Sie haben vor allem bei Pflug- und Stemmbewegungen den Vorteil ihrer, normalerweise für den Alltag falschen Reflexmuster, die sie in dem Fall für die Technik positiv nutzen können.

Am schwierigsten hat es sicherlich die Gruppe der Hemiplegiker, die aufgrund ihrer Lähmung über die Körperlängshälfte immer eine schlechte und eine gute Seite haben. Folglich also immer Probleme haben werden, auf die behinderte Seite Richtungsänderungen auszuführen. Auch können sie meist nur mit einem Stock fahren, was Probleme für das Gleichgewicht macht.

Aus organisatorischen Gründen werden die Kurse für Rollstuhlfahrer separat veranstaltet.

Die Sportler sind mit Feuereifer bei der Sache, sie genießen die Woche im Schnee, und dass wir auf dem richtigen Weg sind, beweisen die stetig steigenden Teilnehmerzahlen auf den Kursen und auch die steigende Zahl der Sportler bei den Wettkämpfen.

Insgesamt kann man sagen, dass Skifahren durchaus ein der Cerebralparese entsprechender Sport ist, der positive Bewegungsmuster fördert, und den Sportlern wichtige Impulse zur Selbstverwirklichung und sozialen Integration bietet.

Für Interessierte, die mehr wissen wollen, gibt es ein Video um €11,- (10min). Die Preise verstehen sich inklusive Porto- und Verpackungsspesen.

Erhältlich bei:

Mag. Bettina Mössenböck

Beethovenstraße 7/4

6020 Innsbruck

Tel + Fax: +43-512-581914

Email: bettina.moessenboeck@univie.ac.at

Kontaktperson für Deutschland:

Gerda Pamler

Gustav-Heinemann-Ring 230

D- 81739 München

Tel: +49-89-6351175

Fax: +49-89-67920848

Email: Gerda.Pamler@monoskikurs.de

Internet: www.monoskikurs.de

Kontaktperson für Österreich:

Mag. Bettina Mössenböck

Beethovenstraße 7/4

6020 Innsbruck

Tel + Fax: +43-512-581914

Email: faus.c@oebstv.or.at

Kontaktperson für Mono- und Biskiverleih:

Alois Praschberger – Rolltechnik & Sport

Kleinfeld 8b

A-6341 Ebbs

Tel: +43-5373-42570-0

Fax: +43-5373-42576-10

Email: rolltechnik@praschberger.com

Internet: www.praschberger.com