



## Sporttherapie

Die Sporttherapie nutzt die Instrumente des Sports um die Rehabilitationsziele zu erreichen. Das übergeordnete Ziel für den Patienten ist die größtmögliche Teilhabe und damit die bestmögliche Integration im sozialen Leben. In der Sporttherapie geht es um die Optimierung der motorischen Fähigkeiten, das Verbessern von Fertigkeiten im Rollstuhl und die Motivation zu lebenslanger Sportaktivität.

Zusätzlich dient die regelmäßige Sportaktivität der immer aktueller werdenden Prävention von Bewegungsmangelerkrankungen, die beim Rollstuhlfahrer noch bedeutender sind als beim Fussgänger.

In der Rehabilitation von Querschnittgelähmten geht die Sporttherapie zurück auf Sir Ludwig Guttmann, auch wenn er es noch nicht so benannte. In den 70er Jahren sprach man vom Klinischen Sport. Erst in den 90er Jahren etablierte sich der Begriff Sporttherapie in der Querschnittrehabilitation.

Im SPZ wird die Sporttherapie in Zusammenarbeit mit der Physiotherapie angeboten und ist ausschliesslich für stationäre Patienten verfügbar. Täglich stattfindende Gruppen- und Einzeltherapien ermöglichen eine differenzierte und zielorientierte sporttherapeutische Intervention. Eine Übersicht über die verschiedenen Therapien bietet der folgende Abschnitt:

Rollstuhltraining	unterteilt nach Fähigkeitsgruppen werden Para- und Tetraplegiker im Umgang mit dem Rollstuhl geschult
MTT	Die medizinische Trainingstherapie verbessert die Ausdauerleistungsfähigkeit und kräftigt die noch innervierte Muskulatur
Schwimmen und Aqua Jogging	Techniken erlernen und trainieren der Ausdauerleistungsfähigkeit
Bogenschiessen	Verbessern der Kraft des gesamten Schultergürtels, Haltungsschulung und verbessern der Konzentrationsfähigkeit
Tischtennis	Verbessern der Koordination, zum Beispiel Gleichgewichtsreaktionen verbessern
Sportspiele	Basketball, Unihockey, Badminton und Tennis sind in den Rollstuhltrainingsgruppen integriert

Ergänzend zu den regelmässig stattfindenden Therapien haben Patienten die Möglichkeit zum Kennenlernen weiterer Sportarten und Sportgeräte, entsprechend ihrer individuellen Voraussetzungen und Interessen.

- Handbike
- Rennrollstuhl
- Monoskibob
- Gerätetauchen
- Kanu

In Zusammenarbeit mit der SPV und dem Rollstuhlclub Zentralschweiz wird den Patienten gegen Ende der Rehabilitation die Teilnahme an regelmässigem Vereinstraining zusammen mit externen Rollstuhlsportlern angeboten.

- Tetrarugby
- Basketball
- Tennis
- Tischtennis

### **Kontakt**

Schweizer Paraplegiker-Zentrum  
Physiotherapie  
Guido A. Zäch Strasse 1  
6207 Nottwil

T + 41 41 939 51 51

F + 41 41 939 51 52

Kontaktperson:

[monika.schachschneider@paranet.ch](mailto:monika.schachschneider@paranet.ch)

[www.paranet.ch](http://www.paranet.ch)