

Sport

„Wenn ich dieses Training nicht habe, dann fehlt mir etwas“

Die Fédération Sport Santé bietet zahlreiche Gesundheits-Sportgruppen an. Für Patienten wie Gérard Hutmacher sind sie zum festen Bestandteil des Alltags geworden

Von Andrea Wimmer

„Wenn ich dieses Training nicht habe, dann fehlt mir etwas“, betont Gérard Hutmacher. Er spricht von seiner Gymnastik-Gruppe. Wenn man ihm dabei zuhört, wird schnell klar, wie gern er dort jeden Montagabend hinget. Und das schon seit zwölf Jahren. Hutmacher hat zwei Hüftprothesen. Dass sich der 74-Jährige damit immer noch fit fühlt, verdankt er auch seinem Montags-Termin.

Die Rede ist vom Kurs für „Personen mit fortgeschrittener Arthrose des Hüft- oder Kniegelenks mit und ohne Prothesenversorgung“ in einer Schulsporthalle am Nordeingang des Campus Geesseknäppchen in der Hauptstadt. Es ist eine der vielen Gesundheits-Sportgruppen der Fédération Sport Santé asbl. Diese sollen Patienten mit chronischen Erkrankungen dabei unterstützen, ihre Lebensqualität zu erhalten.

„Ich brauche dieses Training, denn es hilft mir, beweglich zu bleiben, die Muskeln aufzubauen, stabil zu bleiben, auch was das Gleichgewicht anbelangt“, sagt Hutmacher. Der gelernte Ingenieur war auch früher sportlich, er war Kunstturner und Tennisspieler. Aber mit der Zeit machte ihm Arthro-

se zu schaffen. „Das war eine schleichende Entwicklung, es wurde immer schlimmer“, berichtet er.

Als er im Centre Hospitalier in Eich gemeinsam mit seiner Frau Jacqueline Stoffel erstmals von der speziellen Sportgruppe hörte, wusste er gleich, „dass es das ist, was wir brauchen“. Schon zwei Jahre vor der ersten Hüftoperation begann er mit dem Training. Sein aktueller Gesundheitszustand gibt ihm recht: „Ich habe überhaupt keine Beschwerden mehr.“

Milly Hellers kommt wegen ihrer Knieprothese in die Montagsgruppe, ebenfalls schon seit vielen Jahren. Sie hat das künstliche Gelenk seit 2010. Vermutlich war die Arthrose eine Folge eines Meniskusschadens, den sie als Jugendliche mit 15 Jahren in der Schule bei einem Unfall im Sportunterricht erlitten hatte. Auch sie mag das Training in der Gruppe sehr gerne. „Ich finde das Team, das das organisiert, sehr lieb und sympathisch. Die Übungen, die wir machen, sind sehr gut für den Muskelaufbau und das Gleichgewicht. Einiges davon mache ich auch zu Hause“, berichtet die 67-jährige Theologin.

Hilfe für Körper und Seele

Die Kurse für Arthrose-Patienten werden wie das gesamte Angebot der Sport Santé von Fachpersonal geleitet. Dr. Anne Frisch ist Mitglied im Exekutivausschuss der Fédération und eine der Therapeutinnen. Sie erklärt, warum körperliche Aktivität bei Arthrose so wichtig ist: Viele Patienten bauen physisch wegen Bewegungsmangels ab, weil sie sich aufgrund der Schmerzen schonen. Das habe weitere körperliche Defizite

wie die Schwächung der Muskulatur, Gleichgewichtsverlust oder Gewichtszunahme zur Folge.

„Diese Faktoren führen zu ungünstigen Gelenkbelastungen, die wiederum die Zerstörung von Knorpel und Knochen fördern. Man spricht vom sogenannten Teufelskreis der Arthrose“, sagt Frisch. „Ein gezielt schonendes und methodisch sinnvoll aufgebautes Funktionstraining, das Kraftaufbau, Gleichgewichtstraining und Mobilisationsübungen beinhaltet, ermöglicht es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen.“

Claudine Thoss versucht das auch. Die 61-Jährige macht neben der Gymnastik in der Arthrose-Gruppe viel Training in Eigeninitiative. Doch die Schmerzen nach zwei Knie-Operationen sind trotz ihres Engagements nicht verschwunden. Ihre Prothese bekam sie 2023, ein knappes Jahr nach einer Meniskusoperation. Sie war lange krankgeschrieben. „Ich konnte fast ein Jahr nicht viel machen, weil ich zu viele Schmerzen hatte“, sagt die ehemalige Erzieherin. „Ich musste viel trainieren, um wieder Muskeln aufzubauen. Und es ist noch nicht perfekt.“ Insgesamt ist es durch das Training aber bergauf gegangen.

Das Kursangebot der Sport Santé ist im Laufe der Jahre immer größer geworden. „Wir wissen, dass körperliche Aktivität bei der Bekämpfung von chronischen Krankheiten hilft. Sie kann die Rate von Folge-Erkrankungen und Rückfällen senken. Und sie hilft dabei, die Lebensqualität zu erhöhen. Die Aktivität kann die medizinische oder medikamentöse Behandlung nicht ersetzen, aber sie unterstützt sie“, sagt der Direktionsbeauftragte Dr. Alexis Lion.

● Wenn ich in einem Krankenhaus am Knie oder der Hüfte operiert werde, würde ich mir wünschen, dass man darüber informiert wird, dass es solche Gruppen gibt.

Claudine Thoss

Hindernisse gibt es aber noch. Im Norden des Landes ist das Angebot spärlicher als im Zentrum oder Süden. Beim Thema Information scheint es auch Luft nach oben zu geben. Patientin Thoss berichtet, dass sie von einer Freundin, aber nicht von ihrem Arzt vom Angebot der Sport Santé erfahren habe. „Wenn ich in einem Krankenhaus am Knie oder der Hüfte operiert werde, würde ich mir wünschen, dass man darüber informiert wird, dass es solche Gruppen gibt. Wichtig fände ich zudem, wenn solche Gruppen auch vor Ort aufgebaut werden“, sagt sie.

Sie hat wie ihre Mitstreiter im Montagskurs die Erfahrung gemacht, dass das Training in der Gemeinschaft nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele hilft. „Wir lachen viel dabei. Alles ist auf ganzer Linie positiv“, meint Hellers. Hutmacher berichtet: „Wenn ich die Übungen zu Hause alleine mache, langweile ich mich. Aber zusammen mit der Gruppe macht es sehr viel Spaß.“

● Das war eine schleichende Entwicklung, es wurde immer schlimmer.

Gérard Hutmacher



Das Training mit der Gymnastik-Gruppe hilft Gérard Hutmacher (M.).

Fotos: Stéphane Guillaume



Gérard Hutmacher ist bereits seit zwölf Jahren Teil der Gymnastik-Gruppe.



Milly Hellers gefällt das Training.

Ein neuer Name für ein Erfolgskonzept

In Luxemburg gibt es eine ganze Reihe von Organisationen, die gemeinnützige therapeutische Bewegungsangebote für Menschen mit chronischen Erkrankungen anbieten. 2016 wurde ein Dachverband gegründet, der all diese Angebote in einer Struktur vereint: die Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport Santé (FLASS). Zum zehnjährigen Jubiläum wurde sie nun umbenannt zur Fédération Sport Santé.

Das Angebot richtet sich an unterschiedlichste Patienten: Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, mit Krebs, Diabetes, Schlaganfall, Multipler Sklerose, Parkinson, orthopädischen Problemen, Übergewicht, chronischen Schmerzen und psychischen Krankheiten.

Die Sportkurse im Rahmen einer übergreifenden Struktur anzubieten, sei unter anderem auch deshalb sinnvoll, um Kosten zu senken, erklärt der Direktionsbeauftragte Dr. Alexis Lion: „Wir versuchen, die Menschen zur Bewegung zu motivieren. Da sollten wir keine finanziellen Barrieren errichten.“



Claudine Thoss (M.) wünscht sich bessere Informationswege.