

Die Hüftschule boomt

in Kooperation mit der Sportmedizin der Uni Tübingen bietet der ZVK-Landesverband einen Ausbildungslehrgang zum „Übungsleiter Orthopädische Hüftschule“ an

„Wir reiten durch die Prärie“, ruft Georg Haupt der Gruppe zu, „und schwingen dazu das Lasso.“ Im Galopp bewegen die Reiterinnen und Reiter auf grünen Pezzibällen ihr Becken vor und zurück und lassen dazu den Arm kreisen. Wenig später balancieren sie im Gänsemarsch auf einem schmalen Steg über eine „tiefe Schlucht“ und lassen mal das rechte, mal das linke Bein über dem Abgrund baumeln.

Den Leuten macht der imaginäre Ausflug in den wilden Westen sichtlich Spaß und spätestens während der Partnerübungen wird deutlich, dass die Gruppenmitglieder miteinander vertraut sind. „Die motivieren und helfen sich gegenseitig“, weiß Georg Haupt. Diese Situationen und Aktivitäten immer wieder zu erleben und zu betreuen macht dem Tübinger Physiotherapeuten einen „Riesenspaß“. Denn hier im Reha-Sport kann er seine Erfahrungen als Sportwissenschaftler und Physiotherapeut bestens kombinieren. Besonders den Transfer vom Leistungssport auf den Gesundheitssport empfindet er als reizvoll. „Hier können sich- hinsichtlich ihres Alters, der sportlichen Vorerfahrung und aktueller Belastbarkeit- völlig unterschiedliche Personen einbringen, das macht den Gesundheitssport fast interessanter als die Arbeit mit Leistungssportlern“, findet er.

Bereits vor über 10 Jahren hat Georg Haupt sich im physiotherapeutischen Anerkennungsjahr mit Präventionssport befasst - damals allerdings im internistischen Fachbereich. Im Koronarsport sammelte er die ersten Erfahrungen. Als Physiotherapeut in der Orthopädie bekam er vermehrt Einblick in orthopädische Krankheitsbilder und deren Therapiemöglichkeiten. So lag es nahe gemeinsam mit dem Tübinger Sportmediziner Thomas Horstmann und anderen Übungsleitern ein Konzept zu entwickeln: Die Hüftschule – für Patienten mit Hüftarthrose vor oder nach einer Hüftoperation.

Die Nachfrage war von Anfang an groß – die Kurse boomen. Inzwischen existieren in der Region um Tübingen rund 20 Hüftsportgruppen unter der Trägerschaft eines Präventionssportvereins.

Von den Krankenkassen sind diese Kurse anerkannt, sie zahlen für die Gruppenstunde 3,50 Euro pro Person. Ob sich das bei durchschnittlich zwölf bis fünfzehn Teilnehmern rentiert? „Erfahrungsgemäß machen die Gruppenleiter durch den Hüftsport ihre Praxis bekannt“, sagt Georg Haupt. Die Patienten suchen sich für die Einzeltherapie gerne Therapeuten, die sie in der Hüftschule bereits als kompetent kennen gelernt haben. Die verschiedenen Übungsleiter kommen sowohl aus der Klinik als auch aus niedergelassenen Physio-Praxen.

Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse dauern jeweils sechs Monate, sie beginnen im November und im Mai. Die Tübinger Sportmedizin hat im Laufe der Zeit einen Testbogen entwickelt, um Bewegungsausmaß, Kraft und Koordination beim Einstieg in die Gruppe und jeweils nach sechs Monaten zu testen. Die Testergebnisse werden in der Sportmedizin ausgewertet, archiviert und für wissenschaftliche Studien verwandt.

„Das Gute ist, dass man für die Hüftschule eigentlich keine aufwändige Ausrüstung benötigt“, sagt Georg Haupt. „Matte, Theraband, Pezziball, Hocker, eine wackelige Unterlage und ein bisschen Fantasie – das reicht.“

Wichtig sei, bei den verordnenden Ärzten Verständnis für die Effektivität des Rehasports zu wecken. Die Tübinger Initiatoren veranstalten daher alle zwei Jahre kleine informative Symposien für Ärzte, sowie Einführungsveranstaltungen für interessierte Patienten. Zudem haben sie Plakate und Flyer entwickelt, die in den Praxen auf das Angebot aufmerksam machen.

Anke Zillessen