

Special Olympics
FUNfitness**Healthy Athletes® - Gesunde Athleten –
FUNfitness – Bewegung mit Spaß**

Die Gesundheitsdisziplin FUNfitness – Bewegung mit Spaß feiert eine gelungene baden – württembergische Premiere in Stuttgart

Pünktlich zum zehnjährigen Jubiläum des „Treffpunkt 89er“ hatte auch die Geschäftsstelle von SO Baden-Württemberg etwas zu feiern. Die Untersuchungen der Gesundheitsdisziplin „FUNfitness® – Bewegung mit Spaß“ fanden erstmals in Baden-Württemberg statt. Zu diesem Anlass besuchte das Gesundheitsteam um die regionale Koordinatorin Lisa Wild die Landeshauptstadt Stuttgart und das Turnier der inklusiven Basketball-Mannschaft „Treffpunkt 89er“. Diese entstand vor 10 Jahren durch die Zusammenarbeit zwischen dem Sportverein „TV 89 Zuffenhausen e.V.“ und dem TREFFPUNKT Caritas Stuttgart. Von Beginn an wurde die Mannschaft von Special Olympics Baden-Württemberg unterstützt.

Auf Anfrage von Doris Kretzschmar, der baden-württembergischen Basketball-Sportkoordinatorin, konnte Florian Rauch, Referent für das Gesundheitsprogramm „Healthy Athletes® – Gesunde Athleten“ in Baden-Württemberg, den Besuch durch eine der Gesundheitsdisziplinen sofort zusagen. Auch Lisa Wild, als regionale Koordinatorin verantwortlich für die fachliche Durchführung der Gesundheits-Checks von FUNfitness® – Bewegung mit Spaß, sagte umgehend ihre Teilnahme zu. So waren Wild und Rauch am 04.05. pünktlich zur Hallenöffnungszeit vor Ort und starteten die Vorbereitung des Arbeitstages. Bereits während des Aufbaus kamen von Seiten der Athleten die ersten neugierigen Fragen auf, was denn hier stattfinden soll.

Gesundheitspartner





Diese Neugier zog sich durch den ganzen Veranstaltungstag, so dass letztendlich 37 Sportler und zusätzlich noch einige Betreuer, Trainer oder Besucher an den Untersuchungen der sportlichen Fähigkeiten teilnahmen.

Das Programm FUNfitness – Bewegung mit Spaß umfasst Untersuchungen der motorischen Fähigkeiten Ausdauer und Kraft, sowie der Beweglichkeit und des Gleichgewichtssinnes. Genauere Informationen über die Programminhalte finden Sie unter <https://specialolympics.de/baden-wuerttemberg/angebote/healthy-athletesR/funfitness-bewegung-mit-spass/>

Nach den Untersuchungen erhielten die Sportler von Lisa Wild noch eine sogenannte Weiterbehandlungsempfehlung in schriftlicher Form. Diese beinhaltet die jeweilige Empfehlung, wie die festgestellten Schwächen zukünftig am besten trainiert und letztendlich behoben werden können. Erfreulicherweise musste Wild für keinen der Athleten eine Empfehlung zu einem Orthopäden aussprechen. Allerdings wurden insgesamt 28 Teilnehmenden nahegelegt, an ihren jeweiligen Schwächen zu arbeiten. Mit 24 Empfehlungen wurde dabei am häufigsten auf besseres Dehnen der Extremitäten hingewiesen.

Nach der sehr gelungenen Erst-Veranstaltung durfte Florian Rauch sich bei Lisa Wild mit ihren Helfern Sylvia Wild, Michael Schleeauf und Wolf Wild für die ehrenamtliche Arbeit und die organisatorische Vorarbeit bedanken. Ein großer Dank geht auch an Doris Kretzschmar und dem „Treffpunkt 89er“ für die Einladung, sowie dem TV 89 Zuffenhausen als Gastgeber.

Aber auch dem internationalen Unterstützer des Gesundheitsprogrammes, Henry Schein Cares, sowie der AOK Baden-Württemberg, Gesundheitspartner von Special Olympics BW, gilt es Danke zu sagen. Ohne dieser Unterstützung wäre eine Umsetzung nicht möglich.



Gesundheitspartner





Ergebnisse:

Von den 38 untersuchten Athleten bzw. Sportlern mit geistiger Behinderung konnten die Ergebnisse von 37 Sportlern ausgewertet werden. Es wurden 29 männliche und 8 weibliche Basketballer untersucht.

Das Durchschnittsalter der Untersuchten betrug etwa 24 Jahre.

Drei Sportler klagten über Schmerzen in den unteren Extremitäten, eine Person erzählte von Schmerzen in den oberen Extremitäten.

Beweglichkeit

19 Personen dehnen sich regelmäßig, aber nicht täglich. Dies entspricht einem prozentualen Wert von 51,4. Die übrigen 18 Personen dehnen sich nicht regelmäßig.

Folgender Anzahl (und Prozentwert) an getesteten Personen wurde nach den Tests ein Training der Beweglichkeit der jeweiligen Muskelgruppen empfohlen:

- Dehnfähigkeit hinterer Oberschenkelmuskel	23	(62,2 %)
- Dehnfähigkeit Wadenmuskulatur	9	(22,2 %)
- Dehnfähigkeit vordere Hüftmuskulatur	24	(64,9 %)
- Schulterbeweglichkeit (Apley's Scratch Test)	23	(65,7 %)

Kraft

12 Personen betreiben regelmäßiges wöchentliches Krafttraining (32,4 %).

Folgender Anzahl (Prozentwert der Personen die den jeweiligen Test abgeschlossen haben) an getesteten Personen wurde nach den Tests ein Training der Kraft oder des Gleichgewichts der jeweiligen Muskelgruppen empfohlen:

- Beinmuskeln (Gestoppter Steh-Test)	10	(28,6 %)
- Bauchmuskulatur (Sit-up-Test)	20	(76,9 %)
- Unterarm- und Handmuskel-Test	14	(37,8 %)
- Muskulatur obere Extremitäten (Push-up-Test im Sitzen)	3	(8,3 %)

Gleichgewicht

- Einbeinstand offene Augen	14	(38,9 %)
- Einbeinstand geschlossene Augen	24	(70,6 %)
- Reichweitentest	5	(13,5 %)

Gesundheitspartner





Ausdauer

36 Personen gaben an, im Rahmen ihres Sporttrainings regelmäßiges Ausdauertraining zu absolvieren (97,3 %).

Insgesamt absolvierten 35 Personen den Ausdauerstest, 2 Personen brachen den test ab, 2 weiteren war die Ausführung nicht möglich. Die Sportler erreichten folgende Ergebnisse:

0-50 Schritte	0	(0,0 %)
51-100 Schritte	3	(8,6 %)
101-150 Schritte	5	(14,3 %)
Über 150 Schritte	27	(77,1 %)

Den beiden Abbrechern wurde ein weiteres Ausdauertraining empfohlen.

Zusammenfassend ergaben die Gesamtauswertung folgende Ergebnisse:

Empfehlung zu einem Physiotherapeuten	29	(78,4 %)
---------------------------------------	----	----------

Grund der Empfehlung:

- Beweglichkeit	25	(86,2 %)
- Kraft	14	(48,3 %)
- Gleichgewicht	17	(58,6 %)
- Ausdauer (aerobe Fitness)	2	(6,9 %)

Letztendlich wurden von den 37 ausgewerteten Personen 35 ein Training empfohlen (94,6 %).

Bericht Florian Rauch

Referent Gesundheitsprogramm
„Healthy Athletes® - Gesunde Athleten“
Special Olympics Baden-Württemberg

Gesundheitspartner





Gesundheitspartner





Gesundheitspartner





Alle Fotos: Rauch



Von links nach rechts: Florian Rauch, Lisa Wild, Sylvia Wild, Wolf Wild

Es fehlt Michael Schleeauf. Foto: Andreas Kraut.

Gesundheitspartner

