

Der sportliche Wiedereinstieg = Reprendre le sport

Autor(en): **Marschall, Katja**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **47 (2011)**

Heft 2

PDF erstellt am: **10.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928438>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Der sportliche Wiedereinstieg

Reprendre le sport

KATJA MARSCHALL

Sportliches Grundwissen, Motivation und eine sorgfältige Planung sind unabdingbar, damit ein sportlicher Wiedereinstieg gelingt. Eine kompetente Begleitung kann den Wieder- oder Neubeginn wesentlich erleichtern.

Babypause, hohe Belastungen im Beruf, Krankheiten oder Verletzungen sind oft Anlass, sportliche Aktivitäten zu reduzieren oder gar zu stoppen. Wie gelingt es unseren Kunden, Patienten oder auch uns selbst, einen aktiven Lebensstil wieder aufzunehmen und langfristig zu erhalten? Das Erkennen von persönlichen Barrieren, das Aufstellen adäquater Ziele, hohe Entscheidungs- und Handlungskompetenz der Betroffenen sowie das Schaffen von Erfolgserlebnissen sind zentrale Aspekte in diesem Prozess. Am Anfang des Wiedereinstiegs müssen folgende Fragen geklärt werden:

- Welche Normen und Werte verbinde ich mit einem aktiven Lebensstil?
- Was hindert mich an regelmässiger körperlicher Aktivität?
- Wie soll mein aktiver Lebensstil aussehen?
- Wie viel Zeit kann ich pro Tag und pro Woche investieren?
- Was muss ich wissen und können?

Einstellungen und Normen

Die Theorie der Handlungsveranlassung [1] erklärt, dass unser Gesundheitsverhalten von normativen und verhaltenssteuernden Überzeugungen geprägt wird (*siehe Abbildung 1*). Diese Überzeugungen werden aus der individuellen Einstellung gegenüber körperlicher Bewegung und dessen, was wichtige Personen darüber denken, geprägt. Beispiel: Eine 50-jährige Sekretärin wünscht sich, bei einem Walking-Event teilzunehmen und traut sich zu, in einem halben Jahr ihre Laufdistanz auf 10 km zu steigern. Ihr Ehemann schwärmt von der tollen Stimmung bei einem Marathon. Die Interaktionen von Normen (10 km laufen können) und Einstellungen (ich

Des connaissances de base en matière de sport et une organisation soigneuse sont indispensables pour se remettre au sport. L'accompagnement d'une personne compétente peut considérablement faciliter la reprise ou le démarrage d'une activité sportive.

Une maternité, un travail trop prenant, une maladie ou une lésion sont souvent la cause d'une réduction, voire d'un arrêt de la pratique sportive. Comment est-il possible pour nos clients, nos patients, voire pour nous-mêmes, de retrouver un mode de vie actif et de le maintenir sur le long terme? Les aspects essentiels de ce processus sont les suivants: la prise en compte des obstacles personnels, la détermination d'objectifs adaptés, une forte résolution de la personne concernée ainsi que l'obtention de résultats encourageants.



Einmal die Stimmung bei einem Volkslauf zu erleben, kann für ein Training motivieren. | Découvrir l'atmosphère d'une marche collective, cela peut constituer une motivation pour l'entraînement. Foto/Photo: © sportgraphic - Fotolia.com

wünsche mir, die Atmosphäre bei einem Volkslauf zu erleben, wie mein Mann) haben eine entscheidende Vorhersagekraft für das individuelle Verhalten. Ausserdem prägt die individuelle Aufwand-Nutzen-Analyse die Motivation. Wer also durch die körperliche Aktivität eine verbesserte Gesundheit und Fitness oder soziale Integration erwartet, wird motiviert sein zu beginnen.

Die Selbstwirksamkeitserwartung

Eine weitere, wesentliche Rolle spielt die Selbstwirksamkeitserwartung [2]. Sie stellt die individuelle Wahrnehmung und Bewertung der Wirksamkeit des eigenen Handelns ins Zentrum und kann gelernt werden. Die wahrgenommene Selbstwirksamkeit hat Einfluss darauf, ob eine Sache in Angriff genommen, bei welchem Schwierigkeitsgrad aufgegeben und ob die Aufgabe erfolgreich bewältigt wird. Es wird unterschieden zwischen:

- der Selbstwirksamkeitserwartung vor der Handlung (schaffe ich das überhaupt?) = subjektiv
- Erwartung des Handlungsergebnisses (was kommt dabei heraus?) = objektiv

Zentral dabei ist es, dass wir unseren Klienten für beide Ebenen ein positives, machbares Bild vermitteln. Die Frau aus obigem Beispiel muss überzeugt sein, den Trainingsprozess bewältigen und Hindernisse überwinden zu können. Zudem muss sie auch erwarten, die 10 km am Walking-Event zu schaffen.

Sehr gut lässt sich diese Erwartungshaltung auf technisch oder koordinativ anspruchsvolle Bewegungen übertragen: Wer davon ausgeht, dass er die Route an der Kletterwand schaffen kann und sich in der Vorstellung schon oben sieht, hat sehr hohe Erfolgchancen. Die im Sport erlebte Selbstwirksamkeit wird sich schliesslich auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

Lors d’une reprise d’activités, il convient de poser les questions suivantes:

- Quelles sont les normes et valeurs que j’associe avec un mode de vie actif?
- Qu’est-ce qui m’empêche de pratiquer une activité physique régulière?
- Comment ce mode de vie actif peut-il se concrétiser dans mon cas?
- Combien de temps puis-je investir par jour, par semaine?
- Que dois-je savoir et pouvoir?

Représentations et normes

La théorie de l’action raisonnée [1] explique que notre attitude en matière de santé est caractérisée par des convictions qui ont une fonction normative et orientent notre comportement (voir illustration 1). Ces convictions sont influencées par notre rapport individuel à l’activité physique et par le point de vue de personnes importantes pour nous. Exemple: une secrétaire de 50 ans souhaite participer à un Walking Event et pense qu’en six mois, elle peut parvenir à parcourir 10 km. Dans le même temps, son mari s’extasie sur l’ambiance fantastique qui règne pendant les marathons. L’interaction entre des normes (pouvoir parcourir 10 km) et des attitudes (j’ai envie de connaître l’atmosphère d’une randonnée collective, comme mon mari) a une influence décisive sur le comportement individuel. L’analyse individuelle effort/profit influe également sur la motivation. Ainsi, celui qui espère une amélioration en termes de santé et de forme ou d’intégration sociale de l’activité physique sera motivé pour se lancer.

Le sentiment d’efficacité personnelle

Le sentiment d’efficacité personnelle joue également un rôle essentiel [2]. Il met au centre la perception qu’a l’individu de lui-même et de l’efficacité de ses propres actions. Et il peut

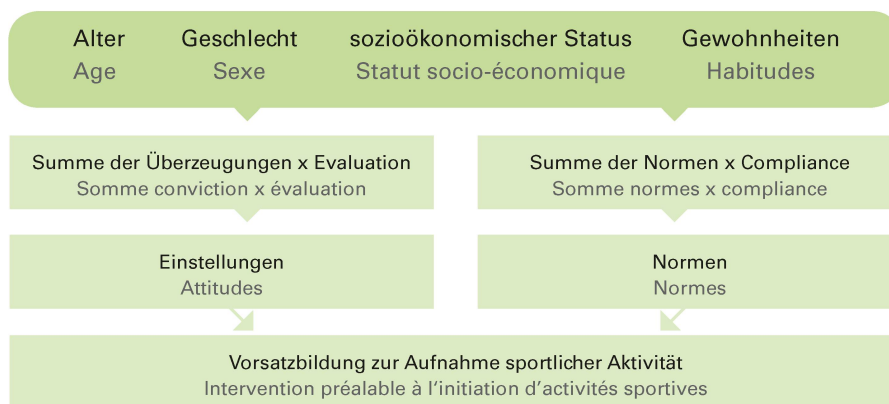


Abbildung 1: Theorie der Handlungsveranlassung [1]. | Illustration 1: Théorie de l’action raisonnée [1]



Die im Sport erlebte Selbstwirksamkeit wird sich auch auf andere Bereiche übertragen. | Le sentiment d'efficacité personnelle dans la pratique du sport finira également par avoir des effets dans d'autres domaines. Foto/Photo: © Andreas Haertle - Fotolia.com

Keine Zeit und keine Lust

Der Faktor Zeit wird häufig als Hindernis angegeben. Arbeit und Familie fordern von berufstätigen Müttern und Vätern ein genaues Zeitmanagement. Um dieses Hindernis zu überwinden, sind zwei Aspekte hilfreich:

- Zeiträume reservieren: fixe Zeiträume für Bewegung und Sport in der Wochenagenda bestimmen
- die Familie und Freunde integrieren: Feierabend und Wochenende gemeinsam aktiv planen

Ein weiteres Hindernis ist die Bewegungsunlust. Durch eine längere Bewegungs- oder Trainingspause entstehen Bedenken oder Ängste, wieder mit der Bewegung anzufangen. Die Person weiss nicht mehr, wie sie beginnen soll. Sie ist verunsichert, welche Bewegung gut wäre, ob sie die konditionellen und koordinativen Anforderungen überhaupt noch erfüllt, welches Material sie braucht und wo es Angebote gibt. Schliesslich spielt auch wieder die Selbstwirksamkeitsüberzeugung eine Rolle. Unsere Kunden und Patienten müssen ermutigt werden, den ersten Schritt zu wagen [3].

Beim ersten Schritt sind vor allem psychische Aspekte zu berücksichtigen. Die körperliche Aktivität soll ein Gefühl der Erfüllung und Sicherheit hervorrufen. Als Therapeut ist es unsere Aufgabe, die Wahrnehmungen, die ein Wiedereinsteiger hat, mit ihm zu reflektieren. Fühlt der Klient sich sicher? Wenn nein, was sind die Ängste und was braucht er, um diese zu beseitigen? Fühlt er sich erfüllt, also zufrieden während oder nach der Bewegung? Wenn nein, warum? (Meist war es dann zu viel oder zu wenig Intensität oder Dauer.)

s'apprendre. Le sentiment d'efficacité personnelle influe sur les points suivants: si l'on s'apprête à entreprendre quelque chose, à partir de quel degré de difficulté va-t-on abandonner ou mener à bien la tâche que l'on s'est fixée. Il convient de distinguer:

- le sentiment d'efficacité personnelle avant l'action (est-ce que je vais y arriver?) = subjectif
- l'attente par rapport au résultat de l'action (qu'est-ce qu'il en résulte?) = objectif

Il est essentiel que nous donnions à nos clients une image positive et accessible de l'activité en question à ces deux niveaux. La femme de l'exemple mentionné plus haut doit être convaincue qu'elle sera capable de suivre l'entraînement et d'en surmonter les obstacles. Elle doit aussi avoir le sentiment qu'elle sera capable de parcourir les 10 km le jour du Walking-Event.

Cette attitude d'anticipation est facilement transposable à des activités ambitieuses du point de vue technique ou de la coordination: celui qui part du principe qu'il va venir à bout du parcours de varappe et qui s'imagine déjà au sommet a de très fortes chances de réussir.

Le sentiment d'efficacité personnelle dans la pratique du sport finira également par avoir des effets dans d'autres domaines.

Pas le temps et pas envie

Le facteur temps est souvent mentionné comme un obstacle. Concilier famille et vie professionnelle exige une gestion du temps rigoureuse de la part des mères et des pères qui travaillent. Pour surmonter cet obstacle, deux aspects sont à prendre en considération:

- se réserver des plages horaires: prévoir des plages horaires fixes réservées au sport et à l'exercice dans son agenda
- intégrer la famille et les amis: prévoir des activités physiques communes le soir et le week-end

Un autre obstacle est le manque d'envie. Lorsqu'on a arrêté l'entraînement ou la pratique d'un sport pendant une longue période, l'idée de reprendre suscite des inquiétudes ou des réserves. La personne ne sait plus par où commencer. Elle se demande quelle activité lui conviendrait, si elle est encore apte en termes de condition physique et de coordination, quel est l'équipement nécessaire et où trouver une offre adaptée. La conviction de sa propre efficacité joue là aussi un rôle. Il faut encourager nos clients et patients à faire le premier pas [3].

À ce stade, ce sont surtout les aspects psychiques qu'il faut prendre en compte. L'activité physique doit susciter un sentiment d'épanouissement et de sécurité. En tant que thé-



Keine Zeit? Das Wochenende mit der Familie und Freunden aktiv planen. | Pas le temps? Organiser un week-end actif avec la famille et les amis. Foto/Photo: © Kzenon - Fotolia.com

Wissen vermitteln und motivieren

Der Wiedereinsteiger braucht ein Grundwissen über den Einfluss von Bewegung und Belastung auf den Körper und die Psyche. Hier haben wir als Therapeuten einen edukativen Auftrag, der Klient soll die Grundlagen der Trainingssteuerung kennen: Was passiert im Körper bei einer Ausdauer- oder Kraftbelastung (Adaptation, Ermüdung der einzelnen Strukturen, Regenerationszeiten, psychische Auswirkungen)? Auch die Grundlagen der Trainingslehre von Kraft und Ausdauer gehören dazu, damit der Klient selbstkompetent sein Training anpassen kann.

Begleiten Sie Ihre Klienten mit einer positiven Grundhaltung, wobei auch Sie überzeugt sein müssen, dass er es schafft. Ausserdem sprechen Sie Lob offen und wiederholt zu verschiedenen Aspekten aus. In Krisen oder bei Hürden ist es wichtig, diese zuerst zu akzeptieren, dann zu analysieren und neue Möglichkeiten zu suchen. Die Unterstützung durch Sie als Therapeut ist eine grosse Ermutigung für den Klienten. Anfangs ist ein häufiger Kontakt für die Klienten wichtig, zunehmend können sie dann aber selber über ihr Training entscheiden.

rapeutes, notre tâche consiste à réfléchir avec cette personne à sa façon d'envisager la situation. Est-ce qu'elle a encore confiance en elle? Si ce n'est pas le cas, quelles sont ses peurs et que faut-il faire pour les éliminer? Est-ce qu'elle se sent épanouie, satisfaite pendant ou après l'effort? Sinon, pourquoi? La raison est souvent un effort d'une intensité ou d'une durée pas assez ou trop importante.

Transmettre des connaissances et motiver la personne

La personne qui veut reprendre une activité physique doit avoir des notions concernant l'influence de l'exercice et de l'effort sur le corps et l'esprit. En notre qualité de thérapeutes, nous avons une mission éducative. Notre client doit connaître les principes qui régissent l'entraînement: qu'est-ce qui se passe dans le corps lorsqu'on effectue un effort musculaire ou d'endurance (adaptation, fatigue des différentes structures, temps de récupération, effets psychiques)? Il convient aussi de lui donner les bases de la théorie de l'entraînement, en force et en endurance, afin qu'il puisse adapter son entraînement de manière adéquate.

Accompagnez votre client en adoptant une attitude positive. Ce qui implique que vous aussi soyez convaincu qu'il peut réussir. Il faut également que vous le félicitez ouvertement et de manière répétée à différents égards. En ce qui concerne les moments de crise ou les obstacles, il faut d'abord les accepter, puis les analyser et chercher de nouvelles possibilités. Votre soutien en tant que thérapeute constitue un fort encouragement pour votre client. Il est important qu'il puisse vous voir fréquemment au début; puis, progressivement, il pourra élaborer lui-même son entraînement.

Fixer des objectifs adéquats

Afin de maintenir la motivation, il est nécessaire de fixer des objectifs adéquats. Ces objectifs doivent être faciles, mesurables, attractifs, réalistes et échelonnés dans le temps. Il est recommandé de fixer des objectifs à court, moyen et long terme. Ainsi, une personne qui n'a pas fait de ski pendant des années et souhaite reprendre l'hiver prochain peut commencer par reprendre les bases pendant l'été, avoir atteint un niveau de force musculaire défini individuellement en novembre et participer à une randonnée, pour dévaler les pistes en février dans des conditions optimales.

Lorsqu'on fixe les objectifs, il est particulièrement important de prendre le niveau actuel en compte. Souvent, ces personnes se réfèrent aux valeurs et aux normes qu'elles avaient à l'époque où elles pratiquaient une activité physique. Ainsi, celui qui a pratiqué la course cycliste par le passé doit, après une interruption, accepter son niveau actuel et se fixer des objectifs réalistes. L'ancien cycliste est découragé de voir

Adäquate Ziele setzen

Um Ermutigung und Motivation aufrecht zu erhalten, ist es notwendig, adäquate Ziele zu setzen. Ziele sollen einfach, messbar, attraktiv, realistisch und zeitbezogen sein. Es empfiehlt sich, kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu setzen. Wer zum Beispiel in der nächsten Wintersaison nach langjähriger Pause wieder Skifahren möchte, kann im Sommer mit den Grundlagen beginnen, im November ein individuell definiertes Kraftniveau erreicht haben und an einem Walkingevent teilnehmen und im Februar mit optimalen Voraussetzungen auf die Piste.

Bei der Zieldefinition von Wiedereinsteigern ist es besonders wichtig, das aktuelle Ausgangsniveau zu beachten. Oft vergleichen sich Wiedereinsteiger mit ihren eigenen Werten und Normen früherer, aktiver Zeiten. Wer zum Beispiel früher Velorennen gefahren ist, muss nach einer Pause zunächst das aktuelle Leistungsniveau akzeptieren und realistische Ziele annehmen können. Es entmutigt den Ex-Velofahrer, wenn er den bekannten Pass langsamer oder nicht mehr bewältigen kann. Hier ist es hilfreich, mit neuen, unbekanntem Sportarten zu beginnen, wo ein Vergleich mit früheren Leistungen nicht möglich ist.

Kasten 1: Regeln für den Wiedereinstieg

Bei voller Belastbarkeit gelten für den Wiedereinstieg die folgenden Regeln:

- Bewegungsqualität steht vor -quantität
- Wer gesund ist, kann jede Sportart ausüben
- Aktuelle Leistungsfähigkeit testen
- Abwechslungsreich trainieren
- Ausdauertraining: Belastungsdauer steigern bis mindestens 30 Minuten, beginnend mit Intervallen von 2, 5 und 10 Minuten.
Faustformel für den Trainingspuls: Trainingspuls = 170 minus Lebensalter +/- 5 Schläge/min
- Krafttraining:
 - beginnen mit Muskelkrafttraining: 40–60% Maximalkraft, 2–3 Trainingseinheiten pro Woche, für zirka 6 Trainingswochen
 - anpassen auf Muskelaufbautraining (40–60 bzw. 80–100%)
 - die Arten der Kraftentwicklung und Kontraktionsformen ins Training integrieren, die der Klient im Alltag braucht
 - progressiv steigern, zunehmend alle Arten der Kraftentwicklung [4]
- Koordination: vielfältige Reize
- Schmerzen und Unwohlsein respektieren: Belastung reduzieren, wechseln oder stoppen
- Vitalwerte (Puls, Blutdruck) besonders in der Anfangsphase auch unter Belastung kontrollieren
- Regenerieren, z.B. aktiv mit Spaziergängen, passiv mit Entspannungsverfahren oder Sauna, Massage
- Basisempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: mindestens 30 Minuten täglich [5]
- Leistungsniveau erhalten: 1 bis 2 Trainingsreize pro Woche
- Leistungsniveau verbessern: 2 bis 3 Trainingsreize pro Woche.

qu'il met plus du temps, voire qu'il ne réussit pas à franchir un col qu'il connaît bien. En l'occurrence, il est judicieux de commencer avec des sports nouveaux, que la personne ne connaît pas, afin qu'elle ne puisse pas faire de comparaison avec ses performances antérieures.

Le sport doit être un plaisir

Les autres aspects à prendre en compte sont la personnalité de chacun, ses goûts et ses ressources. Le sport doit être un plaisir et susciter une sensation positive dans le corps. Il convient de noter les points suivants:

- Seul ou en groupe: Faire du sport seul peut aider à vaincre le stress. Les personnes ayant de l'ambition en termes de performances trouvent mieux leur propre rythme seules et ne se sentent pas soumises à une pression extérieure. Dans le groupe, l'aspect social joue un rôle notable. Un

Encadré 1: Règles pour la reprise d'un sport

Dans le cas d'une personne ayant toutes ses capacités, il convient d'observer les règles suivantes:

- Privilégier la qualité plutôt que la quantité de l'activité physique
- Une personne en bonne santé peut pratiquer tout type de sport
- Tester ses performances actuelles
- Varier les types d'entraînement
- Entraînement de l'endurance: augmenter la durée de l'effort jusqu'à un minimum de 30 minutes, en commençant avec des séquences de 2, 5 et 10 minutes. Formule empirique pour le pouls d'entraînement: pouls d'entraînement = 170 moins l'âge +/- 5 battements/min
- Entraînement de la force:
 - Commencer par un entraînement de la force musculaire: 40–60% de la force maximale, 2–3 unités d'entraînement par semaine, pour environ 6 semaines d'entraînement
 - adapter à l'entraînement pour le développement de la musculature (40–60 ou 80–100%)
 - intégrer les méthodes de développement de la force et les formes de contraction dont le client a besoin dans sa vie quotidienne dans l'entraînement
 - augmenter progressivement toutes les méthodes de développement de la force [4]
- Coordination: varier les exercices
- Tenir compte des douleurs et des sensations de malaise: réduire, varier ou arrêter l'effort
- Contrôler les valeurs vitales (pouls, tension artérielle) y compris pendant l'effort, notamment dans la phase initiale
- Récupérer de manière active grâce à des promenades, de manière passive grâce à des techniques de relaxation, au sauna ou à des massages
- Recommandations de base afin que l'activité physique soit bénéfique pour la santé: au moins 30 minutes par jour [5]
- Maintenir le niveau de performance: 1 à 2 entraînements par semaine
- Améliorer le niveau de performance: 2 à 3 entraînements par semaine.

Bewegung soll Spass machen

Weitere Aspekte, die beim Wiedereinstieg zu beachten sind, sind Individualität, Vorlieben und Ressourcen. Bewegung soll Spass machen und ein positives Körpergefühl auslösen. Dabei sind folgende Punkte zu beachten:

- Einzel oder Gruppe: Bewegung allein kann helfen, Stress abzubauen. Vor allem ehrgeizige Wiedereinsteiger finden so besser den eigenen Rhythmus und fühlen sich nicht von anderen unter Druck gesetzt. In der Gruppe spielt der soziale Aspekt eine besondere Rolle. Ein gemeinsamer Treffpunkt, das Gespräch beim Wandern oder die Interaktion bei Spielen stellt für viele eine hohe Motivation dar, regelmässig Sport zu treiben und durchzuhalten.
- Locker oder intensiv: Entspannende Aktivitäten, wie Spazieren oder Gymnastik, helfen nach einem stressigen Tag, sich aktiv zu erholen. Intensiv darf es werden, wenn gezielte Trainingsreize gesetzt werden sollen oder um den Körper zu spüren.
- Monotonie oder Abwechslung: Ausdauerbelastungen sind häufiger etwas monotoner und werden einigen daher langweilig. Für Menschen, die Abwechslung brauchen, empfehlen sich Gruppenangebote, wie beispielsweise Aquafit, wo die Ausdauer auch spielerisch trainiert werden kann. Grundsätzlich ist Abwechslung der Trainingsreize wichtig. Im Altersbereich zwischen 40 und 60 Jahren sollen die Bereiche Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination gleichermaßen trainiert werden.

lieu de rencontre commun, la conversation lors d'une randonnée ou l'interaction inhérente aux jeux représentent pour beaucoup une forte motivation pour pratiquer un sport régulièrement et sur le long terme.

- Pratique modérée ou intensive: des activités relaxantes, comme la marche ou la gymnastique, aident à se détendre activement après une journée stressante. La pratique intensive est indiquée lorsqu'un entraînement doit être ciblé en fonction d'un objectif précis ou si l'on veut mettre son corps à l'épreuve.
- Monotonie ou variété: les efforts d'endurance sont souvent un peu plus monotones et donc ennuyeux pour certains à la longue. Pour les personnes qui ont besoin de variété, on recommande les activités collectives, comme l'aquafit, qui présente aussi l'entraînement de l'endurance sous une forme ludique. En principe, il est important de varier les types d'entraînement. Entre 40 et 60 ans, l'entraînement doit porter de manière égale sur l'endurance, la force, la mobilité et la coordination.

Enfin, il faut compter les conditions-cadre au nombre des obstacles. Les offres régionales des clubs de gymnastique, de la municipalité ou de prestataires privés peuvent faciliter la reprise du sport. Elles proposent une activité physique aux personnes intéressées, mais aussi un encadrement professionnel compétent dans l'apprentissage d'une nouvelle technique ou encore un programme d'entraînement optimal. Gratuit, sain et bénéfique: la pratique d'une activité sportive dans la nature. Celui qui se lance dans la randonnée ou les sports

Kasten 2: Der Schweizerische Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie

Der Schweizerische Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie SVGS wurde 1997 in Zürich gegründet. Als Fachverband zählen Qualitätssicherung und Fort- und Weiterbildungen zu unseren Aufgaben, und als Berufsverband widmen wir uns der Professionalisierung und Öffentlichkeitsarbeit.

Wir verstehen Sport- und Bewegungstherapie als ergänzendes Tätigkeitsfeld in einem interdisziplinären Team. Im Zentrum der Sporttherapie steht der Patient mit seinen Ressourcen auf der medizinischen, psychologisch-pädagogischen und soziotherapeutischen Ebene. Ziele sporttherapeutischer Interventionen sind die Begleitung des Rehabilitationsprozesses sowie das Vermitteln von Kompetenzen für eine langfristige Verhaltensänderung.

Alle unsere Fort- und Weiterbildungsangebote stehen Physiotherapeuten offen. Mit den CAS-Angeboten (Innere Erkrankungen, Orthopädie/Rheumatologie/Traumatologie und Psychische Erkrankungen) können sich Physiotherapeuten ein vertieftes, indikations-spezifisches Wissen aneignen und sind als Sport- und Physiotherapeuten doppelt qualifiziert. *Katja Marschall* www.svgs.ch

Encadré 2: La Schweizerische Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie

La Schweizerische Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (SVGS) a été fondée à Zurich en 1997. En tant qu'association spécialisée, nous mettons l'accent sur l'assurance-qualité et la formation de base et continue; en tant qu'association professionnelle, nous nous consacrons à la professionnalisation et au travail de relations publiques.

Nous considérons la thérapie par le sport et le mouvement comme un domaine d'activité complémentaire au sein d'une équipe interdisciplinaire. La thérapie par le sport place le patient au centre, avec ses ressources au niveau médical, psychologique-pédagogique et socio-thérapeutique. L'objectif des interventions de thérapie par le sport est d'accompagner le processus de rééducation ainsi que de fournir des connaissances permettant une modification du comportement sur le long terme.

Toutes nos offres de formation initiale et continue sont ouvertes aux physiothérapeutes. Grâce aux offres de CAS (maladies internes, orthopédie/rhumatologie/traumatologie et maladies psychiques), les physiothérapeutes peuvent acquérir des connaissances approfondies, spécifiques aux différentes indications thérapeutiques, et bénéficier d'une double qualification de thérapeute par le sport et de physiothérapeute. *Katja Marschall* www.svgs.ch

Zu den Hindernissen zählen schliesslich die Rahmenbedingungen. Regionale Angebote von Turnverein, Gemeinde oder privaten Anbietern können die Aufnahme des Sports erleichtern. Hier erhalten Interessierte nicht nur die Bewegung an sich, sondern auch die fachlich kompetente Anleitung zu einer neuen Technik oder dem optimalen Trainingsaufbau. Kostenfrei, gesund und wohltuend ist Bewegung in der Natur. Wer mit Wandern oder Wintersport im alpinen Gelände beginnt, sollte einzig darauf achten, sich an die Höhe anzupassen und sich bei Temperaturen unter -5°C nur leicht zu belasten.

Sorgfältig planen

Training muss sorgfältig geplant werden (Regeln für den Wiedereinstieg *siehe Kasten 1*). Im Vordergrund stehen die Adaptationsmechanismen der körperlichen Strukturen (Sehnen, Muskeln, Knochen), die Ermüdung des Nervensystems (bzgl. Koordination) und die Regenerationsfähigkeit. Jedem Wiedereinsteiger ab dem 35. Lebensjahr ist eine ärztliche Untersuchung zu empfehlen. Im Zentrum stehen die Belastbarkeit des Herz-Kreislaufsystems sowie das Erfassen allfälliger Risikofaktoren wie Körpergewicht, Blutdruck, Blutzuckerschwankungen, Atemfunktion oder Knochendichte. Wer körperliche Einschränkungen hat, wie Verletzungen oder Krankheiten, oder leistungsbeeinflussende Medikamente einnimmt, sollte den sportlichen Wiedereinstieg unter therapeutischer und gegebenenfalls ärztlicher Begleitung angehen. |

Literatur I Bibliographie

1. K. Schüle, G. Huber: Grundlagen der Sporttherapie, 2. Auflage, Urban & Fischer, München 2004.
2. H. Deimel, G. Huber, K. Pfeifer, K. Schüle: Neue aktive Wege in Prävention und Rehabilitation, Deutscher Ärzteverlag, Köln 2007.
3. J. Frick: Die Kraft der Ermutigung: Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe, Verlag Hans Huber, Bern 2007.
4. H.-G. Horn, H.-J. Steinmann: Medizinisches Aufbautraining, Gustav Fischer Verlag, Stuttgart 1998.
5. www.gesundheitsfoerderung.ch

d'hiver dans les régions alpines doit simplement veiller à s'adapter à l'altitude et à modérer ses efforts lorsque la température est inférieure à -5°C .

Bien s'organiser

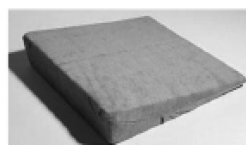
L'entraînement doit être soigneusement planifié (règles pour la reprise du sport *voir encadré 1*). Mettre l'accent sur les mécanismes d'adaptation des structures corporelles (tendons, muscles, os), la fatigue du système nerveux (concernant la coordination) et la capacité de récupération. Toute personne qui se remet au sport après 35 ans devrait passer un examen médical. Celui-ci a d'abord pour but de vérifier la résistance du système cardio-vasculaire ainsi que de répertorier les éventuels facteurs de risque, comme le surpoids, l'hypertension, le diabète, la fonction respiratoire ou la densité osseuse. Une personne ayant des limitations physiques, comme une lésion ou une maladie, ou prenant des médicaments susceptibles d'affecter ses performances, devrait reprendre le sport sous surveillance thérapeutique ou éventuellement médicale. |



Katja Marschall

Katja Marschall ist Sportwissenschaftlerin Prävention und Rehabilitation, Dozentin ETH Zürich und im CAS Bewegungs- und Sporttherapie sowie Sporttherapeutin an der Zürcher Höhenklinik Davos Clavadel. Ausserdem ist sie die Geschäftsführerin des Schweizerischen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie (*siehe Kasten 2*).

Katja Marschall est chercheuse en sciences du sport, spécialisée dans le domaine de la prévention et de la rééducation, professeure à l'EPF de Zurich et dans le cadre du CAS de thérapie par le mouvement et de thérapie par le sport, ainsi que thérapeute du sport à la Zürcher Höhenklinik de Davos Clavadel. Elle est par ailleurs présidente de la Schweizerischer Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie (*voir encadré 2*).



Sitzkeile



Lendenstützen

bei uns besonders
günstig !



Tel. 071 877 13 32
Fax 071 877 36 32
www.tobler-coag.ch