

jetzt glauben sollten, dass Klettern ein gefährlicher Sport ist, muss ich Ihnen widersprechen: Es kommt nur darauf an, wie, wie oft und ob ich mich sichere.

## **Schwimmen**

Man darf (und hier bin ich wieder ein Befürworter von Röntgenbildern), bei verschiedenen Fehlstellungen der Wirbelsäule nicht immer schwimmen gehen! Schwimmen ist gesund, sagen Sie? Sage ich auch, aber nicht, wenn Sie Probleme durch eine starke Krümmung (Hyperlordose) in der HWS (Halswirbelsäule) oder in der LWS (Lendenwirbelsäule, Hohlkreuz) nach vorne haben, wo es eigentlich nur eine leichte geben soll. Hier sollte Brustschwimmen absolutes Verbot sein, man sollte dem Rückenschwimmen den Vorzug geben.

Rückenschwimmen ist immer das Richtige, sagen Sie? Wer sagt das? Ärztinnen? Therapeutinnen? Haben sie Ihre Wirbelsäule auf Bildern genau betrachtet? Nein? Denn Sie brauchen keine Bilder, sagen Sie? Ich sage: Doch! Ich sage auch, dass Rückenschwimmen nicht immer gut ist. Haben Sie eine Steilstellung in der HWS oder LWS (es fehlt die leichte Krümmung nach vorne, sie ist gestreckt) und sollten Sie rückenschwimmen, so überstreckt sich die HWS/LWS noch mehr auf die verkehrte Seite (im Wasser nach unten), wo sie überhaupt nicht hingehört. Haben Sie also eine solche Wirbelsäulenstellung, dann ist Rückenschwimmen nicht angebracht, Brustschwimmen allerdings sehr wohl.

Ähnlich verhält es sich auch bei einer Kyphose (das ist keine Diagnose, sondern ein Normalzustand des Brustwirbel- oder Kreuzbeinabschnittes!). Ist sie zu viel oder zu wenig im Röntgenbild oder auf Abbildungen ersichtlich, dann kann man von einem Flachrücken (wenn die Krümmung aufgehoben ist) oder von einem Rundrücken (wenn die Krümmung zu viel ist, „Buckel“) sprechen. Im Fall eines Flachrückens ist das Rückenschwimmen eher nicht ratsam, Brustschwimmen sehr wohl. Umgekehrt beim Rundrücken. Brustschwimmen eher nein, Rückenschwimmen eher ja.

Die meisten Menschen kommen ohnehin von selbst drauf, wie es ohne Probleme möglich ist, seinen schmerzfreien Schwimmstil zu kreieren. Sie sollten dann nicht auf andere hören, sondern sich auf ihren Körper verlassen (Eigenverantwortung). Ganz gleich, wer den Auftrag gibt.

Denken Sie immer daran: Beim Brustschwimmen liegen Sie im Wasser (manchmal wie ein Sack), beim Rückenschwimmen werden Sie vom Wasser getragen. Natürliche Voraussetzung ist, Sie können einigermaßen schwimmen. Wenn nicht, sollten Sie den Schwimmstil so oft wie möglich wechseln (Rücken/Brust/seitlich ...)

## **Radfahren**

Das Radfahren boomt derzeit. Gut für die Sportgeschäfte und Radherstellungsfirmen weil sie Geld verdienen, gut für die Gelenke im Beinbereich (vor allem auch nach Knieoperationen zum Muskelaufbau), weil sie nicht belastet werden, und je nach Belastung gut für den Kreislauf (ohne E-Motor-Unterstützung!).

Es gibt viele Pluspunkte, von der Umwelt angefangen bis über Bewegung in der frischen im allgemeinen. Diese Dinge werden auch immer in der Werbung erwähnt.

Dieses Buch soll aber auch zum Nachdenken anregen, daher muss auch über die Kehrseite des Radelns, einer risikoreichen Sportart, gesprochen werden.

Es gibt einige Negativpunkte, die jeder (ehrliche) Radfahrende auch selber weiß. Wahrscheinlich hatte er schon unliebsamen Bodenkontakt, der hoffentlich ohne gröbere Verletzungen ausgegangen ist. Zum Glück, wie wir später erfahren werden.

Früher, als es noch das berühmte „Waffenrad“ gab, saß man relativ aufrecht am Drahtesel (oder als Kind gar nicht, weil man zu klein war, um die Pedale zu erreichen). Ältere männliche Semester, werden sich noch daran erinnern, wie wir (zehnjährig oder früher) „unter der Stange“ – mit einem Damenrad zu fahren war „unter jeglicher Ehre“ eines jeden Buben – zirkusreif mit dem Rad der Väter unsere

Runden drehen. Dieses aufrechte Sitzen brachte die Menschen in eine Position, mit der die Wirbelsäule auch so halbwegs umgehen konnte, auch weil die Lenkstange nach hinten verbogen war. Heute, mit der geraden Lenkvorrichtung (wie sie die meisten Räder haben), „fällt man ins Kreuz“, d. h., man begibt sich mit der Lendenwirbelsäule in die falsche Richtung. Man geht in dieser Stellung ins Hohlkreuz (wenn eines vorhanden ist, wird es noch verstärkt). Mit der Brustwirbelsäule, je nach Sitzposition, in einen Zustand des Rundrückens. Und als Radfahrer muss ich ja auch etwas sehen. Daher lege ich meinen Kopf in den Nacken (nicht gut für die HWS, es kommt zu einer extremen Belastung für den hinteren Anteil der Bandscheiben).

Also wäre es gut, aufrecht zu sitzen? Auch nicht immer, man baut eine Ganzkörperspannung auf. Was ist das Resultat davon? Schauen Sie bei anderen oder beobachten Sie sich selbst, wie es Ihnen geht, wenn Sie nach zwei Stunden vom Rad steigen. Wie sind die Bewegungen? Geschmeidig und rund? Oder eckig und steif? Für die Wirbelsäule und die (überstreckten) Arme ein nicht garantiert beschwerdefreier Sport. Auch (was wenig beachtet wird) kommt der Fahrtwind im Rückenbereich dazu. Er erfrischt mich, wenn ich schwitze. Gut für das Gefühl einer Abkühlung (bedingt durch die kleinen Luftwirbel entlang der WS), aber nicht positiv für die Weichteile des Rückens. Für die Sehnen, Bänder und Muskeln, die dadurch schnell abkühlen und einen erhöhten Tonuszustand bekommen. Wenn man auch schneller und abgasfrei von A nach B kommt, sollte man doch nicht alle Begebenheiten außer Betracht lassen.

Abgesehen von der Gefährlichkeit: Sie können, ausgenommen im Winter, jeden Tag in der Zeitung lesen, dass es schwere Stürze und Verletzungen gibt. Mit langen KH-Aufenthalten, mit Operationen u. dgl., die vielleicht auch längere Rehabilitationsmaßnahmen mit sich ziehen.

Übrigens: Wussten Sie, dass es lt. Statistik Austria allein 2020 9.308 Unfälle mit dem Fahrrad (inkl. E-Scooter) gab? Mit 40 Toten? Davon 1.466 Verletzte und 21 Tote allein beim E-Bike?<sup>77)</sup> Etwa 50% der Unfälle wurden von Fahrradfahrern selbst verursacht, wie Stürze

usw. Und nur 35 % trugen im Durchschnitt einen Sturzhelm? (In Kärnten und Niederösterreich gar nur 16 %!)<sup>78)</sup> Wobei doch immer wieder gepredigt wird, wie wichtig es ist, dass der Kopf geschützt ist. Und alleine im ersten Halbjahr 2021 (sagen wir in drei Monaten) gab es bei der Rekordsumme von 4.079 Unfällen mit Fahrrädern bereits 23 Verstorbene. 14 davon mit einem Elektrofahrrad, neun Personen mit Muskelkraft.<sup>77)</sup>

Dann gibt es noch die unzähligen Unfälle mit leichten Hautabschürfungen etc., die so glimpflich verlaufen sind, dass sie in der Statistik aufgrund fehlender ärztlicher Versorgung gar nicht erfasst sind. Und das in einem Zeitraum von, sagen wir, höchstens acht Monaten. Gesunder Sport? Mitnichten.

Weil wir gerade bei der Statistik Austria sind: Im Jahr 2020 gab es auch 141 Verletzte durch Spiel- und Sportgeräte. Wo bleibt hier die Eigenverantwortung?

## **Trampolin**

Was ist mit dem Trampolin? Ein Erwachsener tut es eher selten, den Riesenspaß haben allerdings die Kinder. Gesund? Vorsicht! Das ist kein Spiel- sondern ein Sportgerät! Das sind alles Stöße auf Gelenke sowie die WS (mit ihren vielen Gelenken)! Vor allem bei Kindern ist große Vorsicht angesagt, da die Knochen alle noch etwas „schwammig“ und noch nicht restlos verknöchert sind. Es kommt bereits durch dieses übertriebene Springen zu Abnützungerscheinungen, die später irreparabel werden könnten. Man sollte Kindern immer nur eine kurze Zeit vorgeben und diese auch kontrollieren. Wie auch Herr Prim. Dr. med. Robert Pehn, Leiter der Unfallchirurgie im Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf, sagt: „Beim Trampolinspringen wird die Sprungkraft um das bis zu Vierfache erhöht. Die Belastung beim Landen steigt bis auf das Achtfache des Körpergewichts. Das wachsende kindliche Skelett und dessen sensible Bandstrukturen sind diesen enormen Belastungen noch nicht gewachsen und erleiden möglicherweise Schäden. Etwa 40% dieser Verletzungen gelten als schwer und gehen oft mit komplizierten Knochenbrüchen oder schweren