



Die Sportrehabilitation bei Rückenpatienten am Beispiel eines Kampfsportes

Dr.med.S.Becker, Dr.med.R.J.Aman,

Der Orthopäde und Sportmediziner wird in Praxis und Klinik immer wieder von Rückenpatienten um Rat hinsichtlich der sportlichen Belastbarkeit gefragt. Aufgrund der guten Erfahrungen der Autoren mit Patienten, die regelmäßig die vom Co-Autor geleitete *traditionelle Taekwon-Do (TKD)* Schule besuchen, wurde eine deutschlandweite, multizentrische Studie mit der Frage der Auswirkungen von *traditionellem TKD* auf Rückenbeschwerden durchgeführt.

Methodik: Standardisierte Fragebögen wurden deutschlandweit an 43 *traditionelle, Kwon, Jae-Hwa Taekwon-Do Schulen* verteilt. Akute und chronische Beschwerden, angeborene Veränderungen der Wirbelsäule sowie verschiedene psychische Faktoren im Jahr 1996 wurden erfaßt. Die subjektive Einschätzung der Veränderungen durch den Sport erfolgte anhand einer vorgegebenen 4-Punkte Skala.

Ergebnisse: 1307 *TKD* Sportler wurden erfaßt (820 Männer, 487 Frauen). Das Durchschnittsalter betrug 23,4 Jahre. 186.529 aktive Stunden (Training, Vorführungen, Turniere) wurden ausgewertet. 183 Sportler (14%) gaben Veränderungen, Beschwerden (Kreuzschmerz, „Ischiasschmerz“ etc.) und/oder Haltungsschwächen an. Bei insgesamt 118 (64,5%) Personen wurden die Beschwerden durch *TKD* deutlich gebessert, 5 Sportler (2,7%) gaben sogar ein komplettes Verschwinden der Beschwerden seit Beginn des Sportes an. Bei 25 Teilnehmern (13,6%) trat keine Veränderung, bei 6 Personen (3,3%) eine Verschlechterung auf (29 Pers.o.Angaben). Die größte Gruppe in der Einzelfallanalyse waren Wirbelsäulenverkrümmungen mit 72 Fällen (5,5%). Hier gaben 45 Sportler (62,5%) eine deutliche, 6 Pers. (8,3%) keine Besserung und 2 Pers.(2,7%) eine Verschlechterung durch *TKD* an (19 Pers.o.Angaben). Interessant waren 7 Sportler mit konservativ behandelten Bandscheibenvorfällen, sowie ein Sportler mit einer operativen Lendenwirbelsäulenversteifung wegen eines Tumors. Bei allen hatten sich die Beschwerden durch *traditionelles Taekwon-Do Training* deutlich gebessert!

Die Auswertung der psychischen Faktoren ergab bei 863 der 1307 Fälle (66,1%) einen sehr guten und guten, in 196 Fällen (14,9%) keinen, sowie in nur 3 Fällen (0,2%) einen negativen Einfluß des *TKD* auf die Psyche (245 Pers.o.Ang.). Laut parallel erfolgter schriftlicher Befragung der Schulleiter hatte sich 1996 kein aktiver Sportler wegen Rückenbeschwerden abgemeldet.

Fazit: Aufgrund des Gemeinschaftsgefühles stehen Sportarten in der Gruppe als präventive und therapeutische Maßnahmen bei chronischen Wirbelsäulenleiden gegenüber einer Einzeltherapie im Vordergrund. Wir konnten durch diese Studie belegen, daß auch ein Kampfsport wie z.B. die koreanische Kampfkunst des *traditionellen Taekwon-Do* insbesondere auf Grund der Haltungs- und Koordinationsschulung sowie der mentalen Schulung in der Lage ist, bei Rückenpatienten eine anhaltende Besserung der Beschwerden zu erzielen.