

Allgemeines

# Therapeutisches Bogenschießen im Unfallkrankenhaus Berlin

25.03.2021 09:14

Sport kann und soll nicht nur Spaß machen, sondern dient natürlich auch der Gesunderhaltung und Fitness. Und Sport wird auch zu Therapiezwecken eingesetzt. So wie beispielsweise im Unfallkrankenhaus Berlin, wo Diane Meier, Diplomsporthelehrerin und Physiotherapeutin, das Bogenschießen etabliert hat. Meier berichtet, welche Patienten vor allem das Angebot wahrnehmen und was die Voraussetzungen dafür sind.



Foto: Diane Meier / Bogenschießen als Therapie wird im Unfallkrankenhaus Berlin eingesetzt.

"Vor gut 20 Jahren starteten wir im Unfallkrankenhaus Berlin mit dem therapeutischen Angebot Bogenschießen. In erster Linie nutzten dieses Angebot Patienten mit einer kompletten und inkompletten Querschnittlähmung. Die Neugierde und die Nachfrage vieler anderer Patienten aus den unterschiedlichsten Fachbereichen führte zu einer Erweiterung dieses therapeutischen Angebotes. Dazu war es erforderlich, Hilfsgeräte zu bauen, damit Patienten mit starkem Handicap diese Therapie nutzen konnten. Derzeit bieten wir das Bogenschießen u.a. für Patientengruppen mit folgenden Beeinträchtigungen an:

- Wirbelsäulen-, Rumpf- und Beckenverletzungen
- neurologische Krankheitsbilder (u.a. Schädelhirntrauma, Schlaganfall, Multiple Sklerose)
- geringe bis starke Seheinschränkungen
- Schwindelproblematik und Tinnitus
- Verletzungen an den oberen/ unteren Extremitäten
- prothetische Versorgung der oberen/ unteren Extremitäten

**Die Frage, warum Bogenschießen als Therapie eingesetzt wird, ist ganz einfach zu beantworten. Es macht Spaß und der Patient ist in der Lage, Fähigkeiten neu zu entdecken, zu nutzen und zu automatisieren. Der Stütz- und Bewegungsapparat erfährt keine ruck- und stoßartige Belastung. Der Stoffwechsel, die Atmung, die Kraft und Ausdauer sowie Koordination verbessert sich. Patienten mit unterschiedlichsten Einschränkungen kommen zusammen, haben das gleiche Ziel und können sich im Training und Wettstreit miteinander messen. Es entsteht Gemeinschaft, Kommunikation, Kollegialität sowie gegenseitige Achtung.**

**Mit dem Bogenschießen habe ich einen Ort gefunden, an dem ich auch im Sitzen noch ein Gefühl der Bewegtheit und Anspannung im Oberkörper habe!**

*Zitat eines Reha-Patienten*

**Folgende Grundvoraussetzungen für die Arbeit mit Patientengruppen in Therapieeinrichtungen oder in Vereinen sind erforderlich:**

- **genaue Kenntnis über den medizinischen Zustand und die möglichen Ressourcen**
- **Bau von Hilfsmitteln, um nicht vorhandene Fähigkeiten adäquat zu ersetzen**
- **Übungsleiter/ Trainer für die Unterstützung beim Training der Patienten sollten zur Verfügung stehen**
- **Rahmenbedingungen schaffen, sodass ein Höchstmaß an Selbständigkeit für den Patienten gewährleistet ist**

**Der Atem hält und bewegt den Pfeil kurz vor dem Weg in die Scheibe und das verbindet mich mit einer enthaltsamen Ruhe, wo es keine Rolle spielt, was im Körper nicht funktioniert!**

*Zitat eines Reha-Patienten*

**Mit der Erfüllung der Grundvoraussetzungen kann das Training im Verein stattfinden. Bei dieser Therapieform können sich Patienten mit stärkerer Behinderung mit nichtbehinderten Schützen messen. Patienten sind gleichgestellt, integriert und fühlen sich anerkannt.**

**Wir können Sie nur ermutigen diesen Weg zu gehen, es lohnt sich."**

**Diane Meier  
Diplomsportlehrer / Physiotherapeut  
Unfallkrankenhaus Berlin**