



# Bewegung ist die beste Medizin

Die **Bechterew-Gruppe** des TV Herkenrath trainiert einmal in der Woche im Schwimmbad der **salvea reha Bensberg** unter fachlicher Anleitung von Physiotherapeut Krzysztof Kallas. Die besondere Wassergymnastik hilft den meist von Versteifungen der Gelenke und der Wirbelsäule Betroffenen, ihre Beweglichkeit zu erhalten oder sogar zu verbessern.

Unsere Erkrankung gehört zu den Autoimmun-Erkrankungen wie etwa Rheuma. Das Tragische ist, dass bei vielen Patienten, die Bechterew haben, die Diagnose meist sehr spät gestellt wird. Dann sind oft schon erste Versteifungen eingetreten“, berichtet Inge Blum. Im Durchschnitt vergehen bis zu sieben Jahre, ehe der Patient die Diagnose bekommt. Die meist schon eingetretenen schmerzhaften Versteifungen von Gelenken und Wirbelsäule sind irreparabel. Die Diagnose ist schwierig, weil die im Anfangsstadium auftretenden Beschwerden wie ein stumpfer Schmerz in der Hüft- oder Lendengegend unspezifisch sind. Einen Bluttest, mit dem sich Bechterew zweifelsfrei nachweisen ließe, gibt es bis heute nicht. Lediglich über bildgebende Verfahren wie Röntgen oder MRT lässt sich eine sichere Diagnose stellen.

Inge Blum ist eine von neun Mitgliedern der Gruppe, die jeden Donnerstagnachmittag in der salvea reha Bensberg trainiert. Sie erkrankte als Jugendliche, bis zur Diagnose vergingen Jahre. „Ich habe noch Glück gehabt. Bei mir versteift die Wirbelsäule so, dass ich ganz aufrecht bleibe. Meist ist es genau anders, viele Bechterew-Patienten werden krumm“, weiß Blum. Der extrem nach vorne gebeugte Oberkörper ist ein typisches Bild bei Bechterew.

Krzysztof Kallas, der leitende Physiotherapeut, betreut die Bechterew-Patienten in Bensberg. „Die Patienten haben zum Teil



Die Bewegung im Wasser fördert die Mobilität der Bechterew-Patienten, weiß Therapeut Krzysztof Kallas.

erhebliche Einschränkungen des Bewegungsapparates, sind meist an der Wirbelsäule versteift. Es geht während des speziellen Trainings vor allem darum, Muskeln und Sehnen zu dehnen, den Körper dadurch behutsam aufzurichten“, erklärt der Therapeut. Im Wasser wiegt der Körper nur rund ein Drittel seines normalen Gewichtes.

„Man darf nicht zu aggressiv trainieren“, fügt Kallas an. Er lässt seine Patienten sich erst einmal eine halbe Stunde im Wasser frei bewegen, um die Muskulatur langsam aufzuwärmen. Die meisten nutzen dies, um ein paar Runden zu schwimmen. Dabei werden Poolnudeln unter die Arme geschoben, um die Bewegung noch schonender

zu gestalten. Auch während der Gymnastikphase unterstützen die bunten Schaumstoff-Rollen die Körper. Das erleichtert den Betroffenen die Bewegung im 32 Grad warmen Wasser. Oft sind auch die Muskeln verkürzt, spezielle Dehnübungen sollen helfen, die Muskulatur wieder geschmeidiger zu machen.

„Es ist schade, dass wir im Laufe der Jahre immer weniger Mitglieder in der Gruppe geworden sind,“ bedauert Inge Blum. Sie und ihre Mitstreiter würden sich über mehr Teilnehmer freuen. „Die Bewegung im Wasser hilft viel mehr als Gerätetraining. Sie ist für uns die beste Medizin“, findet die Seniorin.