

Projektbeschreibung

physiosail hat zum einen das Ziel, den Segelsport als Basis für die Physiotherapie zu nutzen und so Menschen mit (körperlichen) Beeinträchtigungen bei der Teilhabe am Leben zu unterstützen. Zum anderen bietet physiosail die Möglichkeit, Menschen mit Beeinträchtigung an den Segelsport als Freizeitaktivität heranzuführen.

Die Idee von physiosail im Sinne einer spielerisch-sportlichen Bewegungstherapie, bei der eine Freizeitbeschäftigung wie das Segeln therapeutisch genutzt wird, ist in Deutschland einmalig und äußerst innovativ. Christina Groll basierte diesen Ansatz sowohl auf der Physio-, insbesondere der Bobath-Therapie als auch auf Grundlagen der Sportdidaktik und untersucht dieses wissenschaftlich im Rahmen ihrer Dissertation an der Universität Osnabrück.

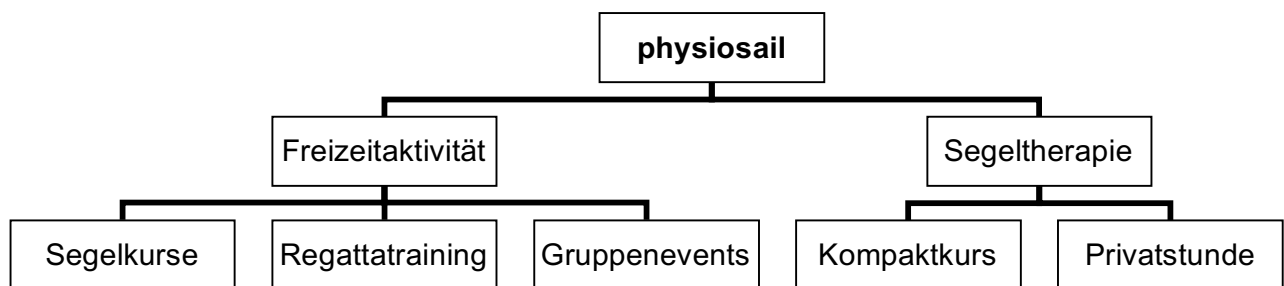


Abbildung 1: Organigramm des physiosail Konzepts

physiosail wurde von der Physiotherapeutin Christina Groll entwickelt und von 2010 bis 2015 in Kooperation mit der Segelschule Overschmidt durchgeführt. Um physiosail auch Menschen ohne ausreichend finanziellen Hintergrund zugänglich machen zu können, wird physiosail seit 2016 ausschließlich von gemeinnützigen Vereinen, wie dem Verein zur Förderung der Segeltherapie e.V. in Kooperation mit lokalen Segelvereinen, umgesetzt.

Segeltherapie

Der Schwerpunkt von physiosail ist die Segeltherapie, wobei das Segeln als Basis für physiotherapeutische Behandlungen genutzt wird. Viele Menschen mit (körperlichen) Beeinträchtigungen sind häufig zeitlebens auf Therapien wie beispielsweise Physiotherapie angewiesen, um ihre Situation zu verbessern, den Status Quo zu halten oder Verschlimmerungen und Nebenerkrankungen zu vermeiden oder zu verzögern. Dies birgt unter anderem das Risiko der Motivationsschwierigkeiten, insbesondere wenn der Zustand auf Grund der Krankheitscharakteristika nicht verbessert werden kann. Um langfristige Therapieerfolge zu erzielen, empfiehlt es sich eine alltags- und freizeitbezogene Therapieform zu wählen, die außerhalb des

klassischen Settings stattfindet. Das spezielle segeltherapeutische Angebot ist immer eine Ein-zu-Eins Betreuung und findet in Form von Einzelstunden oder einem einwöchigen Kurs statt.

Segeln als Freizeitaktivität → Inklusion

Neben der Segeltherapie kommt auch der Spaß nicht zu kurz – professionell unterstützt natürlich. Den Teilnehmenden ist fachmännische Anleitung durch Physiotherapeuten, die zudem Segelinstruktoren sind, besonders wichtig. Viele Teilnehmenden gibt es ein Gefühl von Sicherheit, da durch die Fachkompetenz ihre Beeinträchtigungen, aber auch die zur Verfügung stehenden Ressourcen richtig eingeschätzt werden können. Beispielsweise können Physiotherapeuten beim Ein- und Aussteigen gezielte Hilfestellungen bieten bei der Erarbeitung von Coping Strategien unterstützen und zudem darauf achten, dass das Segeln keine nachteiligen Auswirkungen hat.

Forschung

Segeln als Therapieergänzung wurde bisher nur geringfügig wissenschaftlich untersucht. Es sind überwiegend Studien in dem Bereich des Leistungssports und vereinzelt im Breitensport mit nicht-behinderten Menschen durchgeführt worden (vgl. Allen & De Jong 2006; Blackburn 1994; Legg et al. 1997; Sekulic et al. 2006; Spurway, Legg & Hale 2007; Vogiatzis et al. 2008). Diese Ergebnisse können allerdings nur bedingt auf das „disabled sailing“, also das Segeln von Menschen mit Beeinträchtigung, projiziert werden

Aktuell kann nur auf die Studie, die im Rahmen eines Studienprojekts im Master-Studium durchgeführt wurde, zurückgegriffen werden (vgl. Groll 2010). Ziel dieser Untersuchung war es, die möglichen Effekte des Segelsports für Menschen mit Beeinträchtigung wie beispielsweise Hemiplegie (Halbseitenlähmung), Para- und Tetraplegie (Querschnittslähmung) sowie Multiple Sklerose oder Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom zu identifizieren. Dazu wurden die Einschätzungen von Experten weltweit, die einen medizinisch-therapeutischen Hintergrund haben und im Bereich des „disabled sailing“ aktiv sind, mittels Interview oder schriftlicher Befragung erhoben. Es wurden sowohl globale Effekte des Segelns als auch diagnose-spezifische Wirkungen generiert. Die Studie hat gezeigt, dass Segeln als Therapie angesehen werden kann (ebd.). Die Patienten sind auf Grund der komplexen Anforderungen beim Segeln darauf angewiesen alle vorhandenen (Rest-) Funktionen optimal auszunutzen. Außerdem werden die körperliche Aktivität sowie das Gleichgewicht und die Rumpfstabilität gefördert (ebd.). Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur wurde in Studien mit Leistungssportlern bestätigt (vgl. Sekulic et al. 2006).

Das Segeln führt nach Einschätzung der Experten zu einer Steigerung des Selbstbewusstseins und der Zufriedenheit, was Kuhn (2001) in ihrer Studie bestätigt. Weiterhin bekommen die Teilnehmenden die Möglichkeit eine Aktivität auszuüben, die sie sich zuvor nicht zugetraut haben und können trotz massiver Beeinträchtigungen mit nicht-behinderten Menschen konkurrieren (vgl. Dunker 2008; Groll 2010).

Im Rahmen der Master-Arbeit wurde eine Studie durchgeführt, wobei der Einfluss Segeltherapie auf die Lebensqualität von Schlaganfall-Patient(inn)en untersucht wurde (vgl. Groll 2010a). Es hat sich eine signifikante Verbesserung der Lebensqualität gezeigt. Sowohl hinsichtlich der körperlichen Parameter wie beispielsweise den manuellen Fähigkeiten oder dem Gang als auch bezüglich der psychosozialen Parameter zeigten die Teilnehmenden deutliche Verbesserung. Die Betroffenen konnten durch die Ausübung des Segelsports aus der Patienten-Rolle heraus in die Rolle eines sportlich-aktiven Seglers finden. Es war weiterhin ein verstärkter Einsatz der betroffenen Hand festzustellen, da die Teilnehmenden gelernt hatten, alle vorhandenen Ressourcen zu nutzen. Dabei war es für alle von elementarer Bedeutung, dass die Maßnahmen durch eine qualifizierte Physiotherapeutin angeleitet wurden.

Im Rahmen eines Stipendiums der Robert-Bosch-Stiftung hat Christina Groll in Sydney und Melbourne (Australien) in diversen Sailability Zentren sowie in Rehabilitationskliniken hospitiert. In Australien ist Segeln als Freizeitangebot für Menschen mit (schwersten) Behinderungen stark verbreitet. Auch der therapeutische Ansatz wird berücksichtigt, in dem in einigen Rehabilitationskliniken Segelsimulatoren eingesetzt werden, mittels derer die Patienten auf das Segeln vorbereitet werden. Während des siebenwöchigen Aufenthaltes wurden viele Informationen gesammelt und Kompetenz hinsichtlich des Segelns als Freizeitangebot aber auch als Therapie erworben.

Christina Groll schreibt derzeit ihre Dissertation zum Thema „Kompetenzbildung durch Segeltherapie bei Menschen mit Behinderung“ an der Universität Osnabrück, im Rahmen dessen sie das physiosail-Konzept weiterentwickelt und evaluiert.

Kontakt:

physiotherapie Christina Groll

Christina Groll (MSc physioth.)
Hammer Straße 172
48153 Münster
Fon: 0251 - 39 47 82 68
Mobil: 0173 - 856 20 60
E-Mail: info@physiosail.de
www.physiosail.de



Literatur

- Allen, J.B. & De Jong, M.R., 2006. Sailing and sports medicine: a literature review. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), S.587-93.
- Blackburn, M., 1994. Physiological responses to 90 min of simulated dinghy sailing. *Journal of Sports Sciences*, 12(4), S.383-90.
- Dunker, A., 2008. *Teamspirit: Crewmanagement für Skipper und Mannschaft* 1. Aufl., Stuttgart: Pietsch Verlag.
- Groll, C., 2015. „physiosail – Bobath-Therapie auf dem Wasser“, Poster auf der Bobath-Tagung, Hamburg, 14.-16. Mai 2015
- Groll, C., 2012. Physiotherapie im Segelboot - Einzelfallstudie mit einem Hemiparesepatienten. *pt - Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 64 (10), S.52
- Groll, C., 2012. Sailability - Rehabilitation über Aktivität in Freizeit und Sport in Australien. *pt - Zeitschrift für Physiotherapeuten*, 64 (3), S.73-74
- Groll, C., 2011. Wird oder ist man behindert? Der Unterschied zwischen Beeinträchtigung und Behinderung am Beispiel von physiosail. *Bewegung und Entwicklung* 34 (1), S.20-26
- Groll, C., 2010a. *physiosail: Segeltherapie zur Verbesserung der Lebensqualität von Patientinnen und Patienten nach Schlaganfall*, Der Andere Verlag.
- Groll, C., 2010b. Therapeutisches Segeln mit körperlich Beeinträchtigten Menschen. , (6), S.28-32.
- Kuhn, R.E., 2001. Sailing as a transformational experience. , 62(4-B), S.S.2113 ff.
- Legg, S.J. u. a., 1997. Physical performance of elite New Zealand Olympic class sailors. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 37(1), S.41-9.
- Sekulic, D. u. a., 2006. EMG analysis of muscle load during simulation of characteristic postures in dinghy sailing. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(1), S.20-7.
- Spurway, N., Legg, S. & Hale, T., 2007. Sailing physiology. *Journal of Sports Sciences*, 25(10), S.1073-5.
- Vogiatzis, I. u. a., 2008. Quadriceps oxygenation during isometric exercise in sailing. *International Journal of Sports Medicine*, 29(1), S.11-5.