Der studierte Sportwissenschaftler Tom Sebastian ist beim Sportclub (SC) Hoyerswerda als Trainer tätig. Er ist unter anderem für das Angebot der Sekundärprävention verantwortlich. Der Zwölf-Wochen-Kurs widmet sich vielen Bereichen der Wirbelsäule. Foto: Juliane Mietzsch

Wenn schon ein Leiden vorliegt ...

Dann kann ein Kurs zur Sekundärprävention ärztlich verordnet werden. Der Sportclub tritt hierbei als Partner auf.

Von Juliane Mietzsch

Dass es einfach zu spät ist, erst im Rentenalter mit regelmäßiger sportlicher Betätigung anzufangen, macht Sandra Weller vom Sportclub (SC) Hoyerswerda Sorgen. Viel lieber wäre es ihr, Menschen schon eher dauerhaft in Bewegung zu kriegen. Beim Sportclub sind sowohl der Bereich Baby- und Kindersport als auch der Gesundheits- und Fitnesssport recht ausgeprägt, auch Präventionskurse gibt es. So werden schon recht viele Freizeitsportler damit erreicht. Doch ein Angebot ist seit dem Herbst des vergangenen Jahres neu im Portfolio und eine gute Ergänzung: die Sekundärprävention Gesunder Rücken.

Hierbei tritt der SC als lokaler Partner der Krankenkasse AOK auf, die mit wissenschaftlicher Unterstützung dieses Programm entwickelt hat. Das Konzept bietet den Patienten einen Zwölf-Wochen-Kurs, der von einem Arzt verordnet wird. Es heißt, es gehe darum, die Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern.

Eine Versorgungslücke schließen

„Damit unterstützt die AOK Plus die ärztliche Behandlung, um das Risiko des Fortschreitens einer beginnenden Erkrankung zu verringern", steht in dem Handbuch zum Programm. Dabei trete dieses Angebot in die Versorgungslücke zwischen der (Primär-)Prävention von Krankheiten und der Versorgung chronischer Erkrankungen.

Einige Voraussetzungen hatte der Sportclub dabei im Vorfeld zu erfüllen, aber weder die ausreichende Qualifikation von zwei Trainern, als auch die räumlichen und technischen Gegebenheiten stellten dabei ein Problem dar. Vor allem der studierte Sportwissenschaftler Tom Sebastian tritt hier als Trainer auf. „Wir sind sowieso im Reha- und Gesundheitssport tätig", ergänzt Franziska Zschornack, die über die gleichen Qualifikationen verfügt und damit einige Einheiten des Kurses leitet. Dass Lizenzen regelmäßig erneuert, die Trainer geschult werden, passiert sowieso.

So hat im November 2022 der erste Kurs begonnen, mittlerweile ist er abgeschlossen. Doch neben den zwölf Einheiten, die in der Gruppe von vier bis zehn Personen stattfinden, gibt es zum einen ein Erst- und Einzelgespräch vor Kursbeginn zur Anamnese und im Abstand von drei und sechs Monaten zwei Nachkontakte. Für die beiden SC-Trainer bietet dieses Konzept also die Möglichkeit, auf die individuellen Bedarfe reagieren zu können.

Angebot noch zu unbekannt

Allein mit der Bewegung – einmal wöchentlich, 90 Minuten lang – ist es nicht getan. Ebenso wird Wissen vermittelt. Die AOK benennt in ihrem Konzept nämlich physische, soziale Ziele, psychische Ziele und kognitive Ziele. Das entspricht auch der Idee, für die Patienten über den Kurs hinaus langfristig eine passende Bewegungsform zu finden.

Mittlerweile hat der zweite Kurs begonnen – im Februar ging es mit sieben Personen los, die eine größere Altersspanne als die vorherige Teilnehmergruppe aufweisen. Etwa 20 bis 70 Jahre sind die Personen, die ähnliche Beschwerden einen. Hat im vergangenen Jahr lediglich eine Orthopädin diese Sekundärprävention verschrieben, wie Tom Sebastian festgestellt hat, ist mittlerweile ein weiterer Arzt hinzugekommen. Denn diese Möglichkeit muss nicht nur unter Betroffenen bekannter werden, sondern auch unter Ärzten.

Sind die zwölf Einheiten, die sich jeweils aus einem theoretischen und praktischen Aspekt zusammensetzen, abgeschlossen, folgt ein individuelles Abschlussgespräch, erneut sind dafür 60 Minuten veranschlagt. Das „stellt eine entscheidende Schnittstelle zwischen den betreuten bzw. angeleiteten Programmeinheiten und dem eigenständigen individuellen Aktionsplan dar", formuliert die AOK. Diese Phase dient außerdem dazu, Feedback von Teilnehmern einzuholen sowie „die Erhöhung und Sicherung der Nachhaltigkeit und Motivation zur selbstständigen Fortführung des Gelernten" zu thematisieren.

Die Sekundärprävention ist darauf ausgerichtet, in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Koordination Fähigkeiten auf- und auszubauen. Einer möglichen Chronifizierung von Rückenbeschwerden soll vorgebeugt werden. Denn als die wesentlichen Säulen des Programms werden die physische Leistungssteigerung der Teilnehmer, die Wissensvermittlung, die Entwicklung eines selbstverantwortlichen Handlungsanreizes zu einer langfristigen Verhaltensmodifikation und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper genannt.

Auch mehrere Kurse denkbar

Die ersten Abschlussgespräche haben ein positives Feedback vermittelt, erzählt Tom Sebastian. Er schätzt an dem Programm, dass im Gegensatz zu der recht bekannten Primärprävention die Betreuung individueller erfolgen kann. Auch, dass nun ein Abschlussbericht für den behandelnden Arzt verfasst werden muss, ist neues Territorium. Da kann zum Teil eine Empfehlung für beispielsweise Rehasport abgegeben werden. Etwa die Hälfte der Teilnehmer kommt aus einem Bürojob – da können Ideen mit in den Alltag genommen werden. Schon mit der Beschäftigung mit dem Thema ist etwas erreicht, meint Tom Sebastian. Jetzt sind schon Interessenten für einen weiteren Kurs vorgemerkt. Bei Bedarf könnten auch mehrere gleichzeitig stattfinden.