

Ein Kommentar von Prof. Dr. Ansgar Thiel

Direktor Institut für Sportwissenschaft, Eberhard Karls Universität Tübingen

zur Positionierung des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen zum sog. „Tele-Rehabilitationssport“

15.04.2020

Inaktivität verhindern Online-Rehasport - ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung

Erfreulicherweise haben sich die gesetzlichen Krankenkassen am 03.04.2020 bereit erklärt, die Fortführung des Rehabilitationssports/Funktionstrainings als Tele-/Online-Angebot während der COVID-19-Pandemie anzuerkennen und die Kosten zu übernehmen¹. Damit zeigen die gesetzlichen Krankenkassen ihre Flexibilität in dieser außerordentlichen Situation und leisten einen wesentlichen Beitrag, damit Sport und Bewegung für möglichst viele RehasportlerInnen trotz „physical distancing“ weiter stattfinden kann.

Aus zahlreichen Untersuchungen ist belegt, dass bei chronischen Erkrankungen das Leistungsniveau ohne Bewegung rasch abfällt. Umso wichtiger ist es, gerade für die RehasportlerInnen, dass sie wieder eine Möglichkeit erhalten, an ihrer gewohnten Sportgruppe teilzunehmen. Da Online-Rehasport bislang noch nicht durchgeführt werden konnte, gibt es noch keine Studien, über die Wirkung solcher Online-Bewegungsangebote.

Aus motivationspsychologischer Sicht ist davon auszugehen, dass es sich auf die RehasportlerInnen positiv auswirken wird, weiterhin mit „ihrer“ vertrauten Rehasport-Gruppe aktiv sein zu können, auch wenn die Verbindungen zu anderen online realisiert werden. Natürlich ist ein solches Online-Erlebnis per Videokonferenz nicht in vollem Maße mit dem Live-Erlebnis in der Sportstätte gleichzusetzen, da sich die TeilnehmerInnen beim Online-Rehasport in der eigenen Wohnung befinden. Dennoch sehen und hören sich alle beim gemeinsamen Sporttreiben. Dadurch leistet der Sport einen wichtigen psychosozialen Beitrag, einer drohenden Vereinsamung entgegenzuwirken.

Aus trainingswissenschaftlicher Sicht ist darauf zu achten, dass die Sicherheit in der Durchführung des Rehasports gewährleistet ist. Da die Übungsleitung die einzelnen TeilnehmerInnen nur per Video sehen und korrigieren kann, sind die Übungen entsprechend sorgfältig auszuwählen, um eine Überforderung der TeilnehmerInnen zu vermeiden.

Die Stellungnahmen des organisierten Sports sind überwiegend positiv². Aus wissenschaftlicher Sicht sehr überraschend ist die ablehnende Haltung des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen und

¹ https://www.wbrs-online.net/images/DATEN/Rehasport/Download/Anlage_1_-_Tele-RS-FT_Anforderungen_2020-04-03_final.pdf.

² Z.B. die Stellungnahme des Württembergischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes der die Durchführung des Online-Rehasport befürwortet: <https://www.wbrs-online.net/>.

Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Nordrhein-Westfalen³ gegenüber einem Online-Angebot für RehasportlerInnen. Kein Sportangebot zu machen ist meines Erachtens keine sinnvolle Lösung. So kann körperliche Inaktivität über einen längeren Zeitraum zu erheblichen gesundheitlichen Folgeproblemen für diese Personengruppe führen. Ein gut betreutes, qualitativ hochwertiges Online-Rehasport-Angebot ist mit Sicherheit eine sehr sinnvolle Alternative zum im Moment nicht realisierbaren Angebot in den gewohnten Sportstätten. Online-Angebote sind nur für manche Gruppen, wie z.B. KoronarsportlerInnen, aufgrund der gesetzlich notwendigen Anwesenheit eines Arztes, nicht möglich. Für viele RehasportlerInnen ist der Online-Rehasport aber die einzige Möglichkeit, körperlich aktiv unter Betreuung einer ausgebildeten Übungsleitung zu sein. Ich hoffe, dass möglichst viele Rehasport-Anbieter diese Online-Option während der Corona-Pandemie aufgreifen.

Und es ist zu wünschen, dass auch diejenigen Verantwortlichen von Sportorganisationen, die sich derzeit noch gegen ein Online-Sportangebot im Reha-Bereich aussprechen, rasch erkennen, dass Sport für möglichst viele Menschen und möglichst bald wieder zugänglich gemacht werden muss.

³ https://www.vibss.de/fileadmin/Vereinservice/Sport_und_Gesundheit/REHA/2020-04-08_Stellungnahme_telerehasport_LSBNRW_BRSNW.pdf.