

Radeln für den Rumpf

EIN FAHRRAD FÜR DIE THERAPIE Findige Tüftler entwickeln immer wieder Hilfsmittel und Trainingsgeräte für die Therapie. Viele sind Spielereien, die sich auf dem Markt nicht durchsetzen, manchmal entsteht ein Therapieklassiker. Hier ein Fahrrad, welches die Koordination herausfordert. Top oder Flop? Entscheiden Sie selbst.

Ein Fahrradfahrer, der in Schlangenlinien fahrend die Straßen unsicher macht, muss nicht unbedingt ein Betrunkener sein. Es könnte sich auch um einen Physiotherapeuten handeln, der erste Fahrversuche auf einem Snaix-NeuroBike macht. In seiner Achse zwischen Vorder- und Hinterrad hat dieses Fahrrad nämlich ein Gelenk. Diese instabile Verbindung erschwert das freie Fahren: Jeder Tritt in die Pedale destabilisiert das Rad und lässt es nach rechts und links knicken, weshalb man anfangs wilde Schlangenlinien fährt. Der Versuch zu lenken bringt die Balance nur noch mehr durcheinander. Geradeaus fahren funktioniert erst dann, wenn man die Knickbewegung ausgleichen kann. Das verlangt propriozeptiv und koordinativ einiges vom „Snaixler“. Das zentrale Nervensystem muss die Steuerungsimpulse blitzschnell an die Muskulatur weiterleiten, damit die Balance erhalten bleibt. Mit ein wenig Übung kann man nach fünf Minuten geradeaus fahren, und nach zehn Minuten schafft man die ersten Kurven – mit einem stolzen Grinsen im Gesicht!

Das Rad in der Therapie ▶ Das Bewegungsmuster beim Fahren auf dem Gerät gleicht dem menschlichen Gang. Deshalb ist es für die Physiotherapie interessant. Für Patienten eignet sich das Fahrrad mit dem Knickgelenk in der Indoor-Variante: Dafür befestigt man das Snaix-NeuroBike auf einem Rollenstand, so wird es zum Snaix-Trainer. Die Patienten können gefahrlos aufsteigen und sofort mit dem Training loslegen.

Dabei soll der Übende möglichst große Bewegungen mit dem Hinterrad nach rechts und links machen und dafür die ganze Breite der Rolle nutzen. Fortgeschrittene üben diese Rechts-links-Bewegung mit Rollenwiderstand, der sich individuell einstellen lässt. Muskeln, die sich schlecht kognitiv ansteuern lassen, werden so automatisch rekrutiert, da der symmetrische Einsatz für das Fahren notwendig ist. Das bewirkt, dass solche Muskeln bei alltäglichen Bewegungen leichter rekrutierbar sind. Das Training mobilisiert mit den aktiv ausgeführten Bewegungen nach rechts und links die Wirbelsäule, sie fühlt sich länger und lockerer an. Im Gegensatz dazu muss man beim freien Fahren die Wirbelsäule reaktiv stabilisieren und die Bewegungen nach rechts und links verhindern, damit ein Fahren überhaupt möglich ist.

Entwicklung aus Spaß an der Geometrie ▶

Die Entwicklung dieses Fahrrads entstand aus Spaß an geometrischen Formen, ohne therapeutischen Hintergrund. Der Architekt und Designer Friedrich Björn Grimm schweißte 1996 den Prototypen selbst zusammen und nannte ihn Snake Bike, was auf deutsch so viel wie Schlangenrad heißt. Zwei Jahre später gründeten Björn Grimm und der Architekt Engelbert Rolli die Firma Snike Sport GmbH. Rolli überredete seine Frau, eine Physiotherapeutin, das Gerät in ihrer Praxis auszuprobieren. Dort steht – wenn auch ein neueres Modell – noch heute ein Snaix-Trainer, der bei vielen Patienten beliebt ist.



BESTELLMÖGLICHKEITEN

Adresse

Snike Sport GmbH
Königsallee 57
71638 Ludwigsburg
Tel.: 071 41/916 65 60
E-Mail: info@snaix.com
www.snaix.com

Kosten

- Der Snaix-Trainer bezeichnet die Einheit aus NeuroBike und Stand.
- ▶ Snaix-NeuroBike: 1.300,- €
 - ▶ Snaix-Stand (Ständer für die stationäre Nutzung des Snaix-Neuro-Bikes) mit Haltegriff, Therapiesattel und -pedale sowie Wirbelstrombremse: 1.600,- €
 - ▶ Es gibt auch die Möglichkeit, den Snaix-Trainer zu leasen. Die Kosten dafür belaufen sich monatlich auf circa 85,- €.

Training im Kreuzgang ▶ Das Fahren auf dem Snaix-NeuroBike oder dem Snaix-Trainer ist hauptsächlich ein Training des Nervensystems: Das ZNS muss auf Hochtouren laufen, um die Muskelanspannungen zu koordinieren. Die groß ausgeführte Rechts-links-Bewegung verbessert nicht nur Koordination und Balance, sondern beschleunigt auch die Reaktionsfähigkeit. Die Indikationen liegen hauptsächlich in der Orthopädie und der Neurologie: Für Patienten mit Rückenschmerzen ist das reaktive Anbahnen der tiefen Rumpfmuskeln sinnvoll. Patienten mit Hemiplegie, Multipler Sklerose und inkompletten Quer-



Das SnaixNeuroBike: für draußen ...



Fotos: Snike Sport GmbH

... und drinnen als Snaix-Trainer. Diese Variante eignet sich für die Physiotherapiepraxis.

schnittlähmungen profitieren, da das Training die Bewegungs- und Rumpfkontrolle fördert und die optimale Bewegung ohne Ausweichbewegungen bahnt. In der Rehabilitation von Sportlern und Patienten mit künstlichem Gelenkersatz kann das Gerät ebenfalls indiziert sein. Möglich wäre als Einsatzbereich auch die Prävention, zum Beispiel wenn es darum geht, Stürze zu vermeiden wegen des positiven Effekts auf das Gleichgewicht. Vorsichtig sein sollte man bei allen akuten Erkrankungen und Traumata, zum Beispiel bei akuten Wirbelsäulenverletzungen.

Bewährt in der Praxis und privat ▶ Der Physiotherapeut Carsten Leicher fährt selbst auf dem Knickrad und setzt den Snaix-Trainer seit fast sechs Jahren in seiner Arbeit ein. „Mit dem Trainer besteht für nahezu alle Patienten die Möglichkeit, gefahrlos zu trainieren“, erzählt er. „Die Patienten können damit zum Beispiel natürliche Bewegungsmuster wiedererlernen. Schon nach einigen Minuten Training kann man eine Normalisierung des Muskeltonus der paravertebralen Muskulatur feststellen.“ Nicht zu vergessen ist der Spaß, der den Patienten Auftrieb und Motivation gibt. Auch Uwe Schall setzt den Trainer in

seiner Physiotherapiepraxis seit sieben Jahren ein. Sein Eindruck: „Die verbesserte Koordination sieht man direkt nach dem Training. Das Gangbild der Patienten ist runder, und das Gleichgewicht ist besser. Dadurch gehen die Patienten leichter.“

Abwechslung in der Therapie ▶ Der Spaßfaktor bringt Abwechslung in den Therapiealltag, das Gerät kann also die klassische Therapie erweitern. Carsten Leicher hat bisher durchweg gute Erfahrungen gemacht: „Die Patienten sind offen für neue Therapieformen und zeigen Eigeninitiative für selbstständiges Training.“ Uwe Schall nutzt den Standtrainer auch im Anschluss an die Therapie: „Die Patienten können nach der Einweisung gut selbstständig üben. Bei einer Patientin verbesserte sich ihre Skoliose nach zehn osteopathischen Behandlungen mit dem anschließenden 30-minütigen Snaix-Training deutlich.“

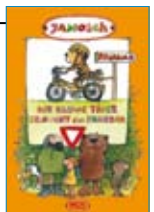
Eine Studie, durchgeführt von Prof. Erich Müller von der Universität Salzburg, bestätigt die Trainingseffekte, die Carsten Leicher und Uwe Schall in der Therapie festgestellt haben: Die tief liegenden Muskeln werden durch das Training gestärkt, und die intermuskuläre Koordination verbessert sich. Alle Ergebnisse der Studie, die



PHYSIOBONUS

Buch zu gewinnen

Der kleine Tiger bekommt zwar keinen Snaix-Trainer, dafür aber ein „Tiger-Bikel“. Für den Wartebereich in der Praxis oder das Regal zu Hause gibt's bis zum 12.06.08 unter www.thieme.de/physioonline ▶ „physioexklusiv“ fünf Bücher „Der kleine Tiger braucht ein Fahrrad“ aus dem Beltz-Verlag zu gewinnen, Stichwort: „Rad“.



über zwei Jahre ging, sollen im Sommer dieses Jahres veröffentlicht werden.

Vorteil: Spaßfaktor, Nachteil: Preis ▶ Ob sich die nicht ganz billige Anschaffung lohnt, muss jeder selbst entscheiden. Das Fahrrad mit dem Knick hat nämlich seinen Preis (☞ Kasten „Bestellmöglichkeiten“). Ein Vorteil des Snaix-Trainers ist hingegen der Spaßfaktor, der die Patienten motivieren kann. Auch dem beanspruchten Therapeutenrücken kann es gut tun, nach Feierabend durch die Landschaft zu snaxeln. Nach einigen Übungsstunden kommt die Koordination, und die Schlangenlinien verschwinden.

Antonia Himmelsbach