Nicht stehen bleiben!

„Nicht stehen bleiben“ als Motto für eine 2-tägige Fortbildung – eher ein obligatorischer als ein ungewöhnlicher Aufruf – vorwärts gehen, an der Entwicklung teilnehmen.

Bereits in der Sprache begegnet uns die „Fortbewegung“ in Redewendungen „Wie geht es Ihnen?“, „Sind Sie gut angekommen?“ als Begrüßung, „los geht's“, „let's go“ als Aufforderung, „läuft's?“ → „es läuft“ → „geht gut/geht so“, „geht jetzt“ – als emotionaler Ausdruck von Zufriedenheit/Zustimmung/Gegenwart.

„Nicht stehen“ ist das Wesensmerkmal der Bewegung und Fortbewegung: „Der Fisch schwimmt, der Vogel fliegt, der Mensch läuft.“

» „Nicht stehen“ ist das Wesensmerkmal der Bewegung und Fortbewegung

„Gehen ist vielfältig als spazieren, schlendern, trippeln, bummeln, schlürfen, schleichen, hinken, humpeln, krabbeln, wandern, laufen, rennen, steigen, klettern ...“ so formulierte es in ihrer Begrüßung der Teilnehmer die Schulleiterin Frau Dr. Harke am Beginn der Lehrertagung Manuelle Medizin 2015 in Erfurt.

„Nicht stehen bleiben“ war auch Motto und Zielstellung eines kleinen Symposiums mit etwa 180 Teilnehmern [Lehrer der Ärztevereinigung für Manuelle Medizin (ÄMM), der Deutschen Gesellschaft für Muskuloskeletale Medizin (DGMSM); der Gesellschaft der Ärzte für Manuelle Wirbelsäulen- und Extremitätentherapie (MWE) und der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Manuelle Medizin (SAMM)]. Dabei wurden Aspekte und Einflussfaktoren zusammengetragen, welche Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Verletzungen bei Läufern (Abb. 1, 2) verursachen können, deren begleitende Befunde in Muskulatur, Bindegewebe und Gelenken sowie im Bewegungsablauf vom Manualmediziner erhoben und behandelt werden können. Daraus abgeleitet wurde die Notwendigkeit der Prävention von Bewegungsstörungen und Schmerzen beim Laufen.

Eine kleine Gruppe von Ärzten, die gleichzeitig Manualmediziner und Sportmediziner sind, hatte hierfür einen Vorschlag für einen „präventiven manualmedizinischen Check bei Läufern“ ausgearbeitet, der zur Diskussion gestellt, im Plenum diskutiert und konsentiert wurde.

Die Teilnehmer bedanken sich bei Prof. Heiko Wagner von der Universität

Münster Bereich Bewegungswissenschaft (www.uni-muenster.de/bewegungswissenschaft), der in einem einleitenden und eindrucksvollen Vortrag die verschiedenen Seiten der läuferischen Belastung anhand des aktuellen Standes der Bewegungslehre als einer motorisch orientierten Fachwissenschaft beleuchtete.

Besonderer Dank geht auch an den Marathonläufer Marcel Bräutigam (marcel-braeutigam.de) vom GutsMuths-Rennsteiglaufverein in Thüringen, der in 2 Vorträgen und jeweiliger Diskussion einen detaillierten Einblick in den Alltag eines Spitzenläufers gewährte. Marcel Bräutigam erreichte 2 Tage nach seiner Diskussion in Erfurt den 2. Platz mit 50:37 min über 16,1 km beim Midwinter Marathon in Apeldoorn, Niederlande.

L. Beyer

G. Harke

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. med. habil. L. Beyer
 Ärztehaus Mitte
 Westbahnhofstr. 2, 07745 Jena
lobeyer@t-online.de

Abb. 1 ▲ Altersverteilung der Läufer in Deutschland in Millionen (Freundlicherweise von J. Hartmann, Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin des Sophien- und Hufeland-Klinikums Weimar, aus seinem Beitrag zur Verfügung gestellt)

Abb. 2 ▲ Anzahl der Volksläufe in Deutschland (Freundlicherweise von J. Hartmann, Zentrum für Physikalische und Rehabilitative Medizin des Sophien- und Hufeland-Klinikums Weimar, aus seinem Beitrag zur Verfügung gestellt)