



In Bewegung

Klettern & Bouldern aktivieren Körper & Geist

Klettern muss Spaß machen. Und ganz wichtig ist: Richtiges Sichern und Selbstkontrolle. Viele Unfälle passieren leider aufgrund von Sicherheitsfehlern.

*Dr. Bernhard Huter,
Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie/Sportorthopädie, Innsbruck*

Absolute Stille, alle blicken gespannt nach oben. Wird er den nächsten Überhang schaffen? Noch einmal die linke Hand ins Magnesium getaucht und schon der nächste Griff. Selbst von der Entfernung sieht man jeden einzelnen angespannten und trainierten Muskel, jeder Tritt passt perfekt, die Technik jahrelang inhaliert, ein perfektes Zusammenspiel - Konzentration und Körperbeherrschung pur. Dann wenige Sekunden später: Die Wand ist bezwungen. So einfach und graziös sieht es aus, doch was steckt dahinter, welche Anforderungen besitzt die Sportart und mit welchen Risiken wird man konfrontiert?

Ob Felsklettern, Sportklettern, Eisklettern, Bouldern oder Indoor-Klettern, der gesamte Körper und die Muskeln sind in Bewegung. Wichtig ist dabei neben der körperlichen Vorbereitung auch eine entsprechende sowie regelmäßig kontrollierte Ausrüstung und: Im Gebirge ist ein Helm sowie den Witterungen und Gegebenheiten ange-

passte Kletterausrüstung absolute Pflicht. Auch routinierte Kletterer müssen verstärktes Augenmerk auf die Kontrolle der Seile bei der Sicherung, die Selbstkontrolle und natürlich auch auf die Qualität sowie eventuelle Abnutzungserscheinungen der Seile/Ausrüstung legen. Denn jeder kennt es: Je gewohnter Abläufe sind, desto weniger wird kontrolliert. Damit ist unvorsichtiges Verhalten schon fast vorprogrammiert.

Die Vorbereitung

Beim Bouldern kann der Körper einer maximalen Belastung ausgesetzt sein. Hier gilt natürlich: Mit entsprechendem systematischen Trainingsaufbau stehen Boulderer alle Wände offen. Bouldern bedeutet maximale Körperbelastung und ist eine gute Vorbereitung für zum Beispiel das Alpinklettern. Ob Bouldern

oder Alpinklettern, sinnvoll ist für einen Trainingsaufbau, verschiedene Zyklen mit genügend Regenerationszeiten und Stabilisierungsphasen übers Jahr hinweg einzuhalten. Trainingsumfang und -intensität müssen an das Alter angepasst sein und sinnvoll – mit Maß und Ziel - gesteigert werden. Denn kurzfristiges auspowern oder unzureichende Fitness kann einem schnell die Freude am Klettern nehmen. Für Anfänger ist ganz wichtig: Von einem Experten oder in einer Kletterschule kann und muss das nötige Grundwissen erlernt werden. Dabei werden nicht nur die richtige Klettertechnik, sondern die notwendigen und lebensrettenden Sicherungstechniken eingeübt. Wichtig sind Koordinationstraining, Bewegungskoordination, entsprechende Kondition und natürlich auch das Aufwärmen (im Idealfall 20 min vorher).

Gerade Schultergelenk, Hände und Ellenbogen können mit entsprechenden Dehnübungen auf die Kletterbewegungen und -belastungen vorbereitet werden.

Unbedingt beachten:

- Die Strecke/ausgewählte Route muss an die allgemeine Kondition & geistige Fitness angepasst sein!
- Nicht überfordern lassen! Rechtzeitiger Abbruch des Trainings vor starker Ermüdung und Nachlassen der Konzentration.
- Nur Klettern oder Bouldern mit Ruhe und Ausgeglichenheit. Stress oder Ärger können die Konzentration und somit Tritt- und Griffsicherheit beeinträchtigen.
- Genügend Pausen einlegen und dem Körper die nötige Zeit zur Regeneration geben.
- Klettern an kleinen Kunstgriffen kann wesentlich belastender als das Klettern im Freien sein. Daher auf ausreichend lange Pausen und auf anatomisch geformte Griffe achten.

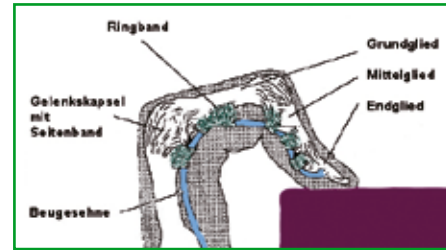
infos

Dr. Bernhard Huter ist Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie/Sportorthopädie. Er ordnet in der Gemeinschaftspraxis in Innsbruck und ist Belegarzt im Sanatorium Kettenbrücke.



Gerade die Finger werden beim Klettern besonders beansprucht. Ringbandverletzungen treten bei Sportkletterern häufig auf. Das Ringband kann mit den Metallringen an einer Angel verglichen werden, welche die Leine auch bei Biegung parallel zur Angelrute führt. Somit wird verhindert, dass sich die Sehnen beim Greifen wie bei einem gespannten Bogen abheben

Foto: norbert-freudenthaler.com



spielerisch begonnen werden. Wenn die Sportart mit Freude und ohne Überforderung ausgeführt wird, können die Jugendlichen viel mitnehmen: Die Motorik & Koordination, die Persönlichkeit, Konzentrations- und Teamfähigkeit und noch vieles mehr werden dabei gefördert. Aber auch hier sind geistige Reife – die Kinder übernehmen Verantwortung, sowie körperliche Fitness erforderlich.

Und: Kinder befinden sich noch in der Wachstumsphase, daher sollten sie auf keinen Fall zu kleines Schuhwerk tragen. Im besten Fall kontrolliert man regelmäßig (zweimal im Jahr), die Kletterschuhe. Der Fuß wird bei ungeeigneten Schuhen in seinem Wachstum behindert und schon früh können Fußfehlstellungen entstehen. Für Kinder und Jugendliche gilt außerdem:

- Nicht zu lange - solange es ihnen Spaß macht.
- Nicht zu viel fordern - keine zu schweren Routen.

Verletzungen vorbeugen

Wie überall können auch beim Klettern und Bouldern bei falscher, zu intensiver oder bei zu enormer Leistungssteigerung Beschwerden und Verletzungen auftreten. Häufige Verletzungen, vor allem bei Sportkletterern sind Überlastungen der Fingerbeugesehnen, der Fingergelenke, Verletzungen an Ellenbogen

Mit der richtigen Technik und entsprechender Sicherung, Selbstkontrolle und dem Knopf am Ende Seiles, steht dem Klettervergnügen nichts mehr im Weg

(sog. Tennis- bzw. Golferellenbogen) und dem Schultergelenk sowie Knieverletzungen (Meningus). Unter Sport- und Leistungskletterern findet man zudem Wirbelsäulenbeschwerden, Überlastungsschäden der Füße wie zum Beispiel Hammerzehen oder Hallux Valgus.

Den Verletzungen und Überlastungsschäden sollte auf jeden Fall genügend Zeit für die Heilung eingeräumt werden. Im besten Fall beginnt man erst wieder mit dem Klettersport, wenn alles komplett ausgeheilt ist. Danach kann unterstützend, zum Beispiel nach Fingerverletzungen, ein stabilisierender Tape-Verband über dem Ringband oder dem betroffenen Gelenk ge-

tragen werden. Weiters können Ellenbogenbandagen bzw. Unterarm-Tapeverbände zur Stabilisierung der Gelenke und Sehnen eingesetzt werden. Das Training sollte nicht nur auf die Beugemuskulatur ausgerichtet sein, sondern auch den Strecker für den Fingerbereich beinhalten.

Tipps

Bereits 20 min vor dem Klettern sollte man die Hände und Finger aufwärmen indem man zum Beispiel einen Ball zusammendrückt. Dehnübungen für die Unterarmmuskulatur (gegenstrecken) können auch ganz einfach, bereits bei der Anfahrt, durchgeführt werden. ■

- Auf jeden Fall vermieden werden sollten gefährliche und schädliche Griffbelastungen wie das Aufstellen der Finger an schmalen Leisten, Klimmzüge an Fingerlöchern, das Schnappen und Springen nach zu kleinen Griffen sowie das Training mit zu schweren Zusatzgewichten oder das Nachgreifen bei Stürzen.
- Falls sich eine Überbelastung auf klettertechnische Fehler zurückführen lässt, zum Beispiel auf ständiges Klettern mit gebeugtem Arm oder einem ruckartigen „Ziehen“ der Griffe, ist ein gezieltes Techniktraining notwendig.
- Schuhwerk tragen, welches dem Fuß genügend „Freiraum“ lässt aber trotzdem genügend „Fußgefühl“ bleibt.

Kinder & Jugendliche

Der Klettersport boomt auch bei den Kindern, bereits ab dem Kindergartenalter kann damit

