



Eine Woche Therapie nach „Gehen verstehen“ in der Klinik Haag trägt Früchte: Jonas Becht meistert den Einbandstand sicher.

Volltreffer

JONAS TRIFFT AUF „GEHEN VERSTEHEN“ Mit 15 Jahren erlitt Jonas Becht ein Schädel-Hirn-Trauma und musste mühsam wieder gehen lernen. Nach Jahren klassischer Physiotherapie stieß er auf das Programm „Gehen verstehen“, das ihn einen riesigen Sprung voranbrachte. Nun träumt der 33-Jährige von der CP-Fußball-EM 2018. Chris Bleher hat ihn einen Tag lang in der Klinik in Haag in Oberbayern begleitet, die sich für „Gehen verstehen“ zertifizieren lässt.

Jonas' Wunsch war schlicht: Endlich einmal morgens auf dem Weg zur Arbeit den Zug erreichen, ohne sich mit dem „Coffee to go“ die Finger zu verbrühen. Dieses Kaffee-Verschütten tat nicht nur auf der Hand weh. Vor allem schmerzte es ihn seelisch. Es war der Beweis, dass es mit dem „to go“ noch nicht so recht klappte. Trotz jahrelanger Physiotherapie.

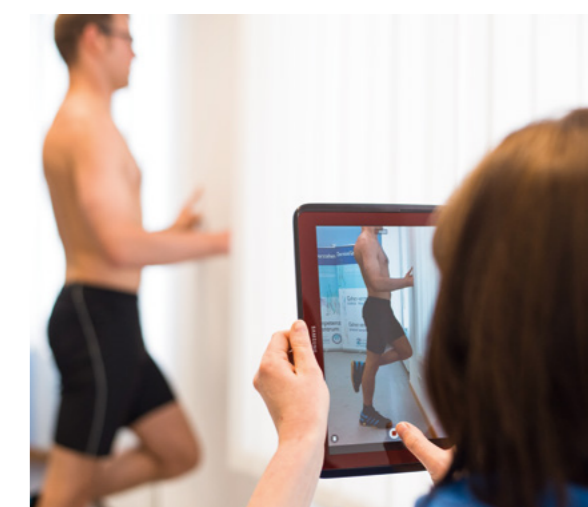
„Was willst du erreichen?“ > Die Äußerung des Wunsches war der erste Schritt in das Therapieprogramm „Gehen verstehen“. Denn ohne Wunsch keine Motivation, ohne Motivation keine Mitarbeit, ohne Mitarbeit keine Besserung. Deshalb steht zu Beginn die Standardfrage: „Was willst du erreichen?“ Hinzu kommt die videogestützte Ganganalyse des Programms, die einem Menschen mit Bewegungsstörung nur nützen kann, wenn er sie sich ganz zu eigen macht.

Die andere Voraussetzung muss der Gangtherapeut mitbringen: Er muss auf Antrieb erkennen, was schiefläuft. Physiotherapeutin Kirsten Götz-Neumann, die das Programm basierend auf aktuellen Forschungsergebnissen und der wissenschaftlichen Arbeit von Jacquelin Perry entwickelt hat, beobachtete bei der ersten Sitzung mit Jonas: „In der terminalen Standphase konnte er die Ferse nicht anheben.“ Nach dieser Diagnose vor drei Jahren folgten etliche Sitzungen mit schnellen Erfolgen – und aus dem Wunsch konnte ein Traum werden: mit dem Nationalteam für CP-Fußball bei der diesjährigen Weltmeisterschaft in England anzutreten. Und viel-

leicht bei der Europameisterschaft 2018. Bei der EM im vergangenen Jahr in Portugal war Jonas bereits Teil der kurz zuvor gegründeten Nationalmannschaft der CP-Fußballer.

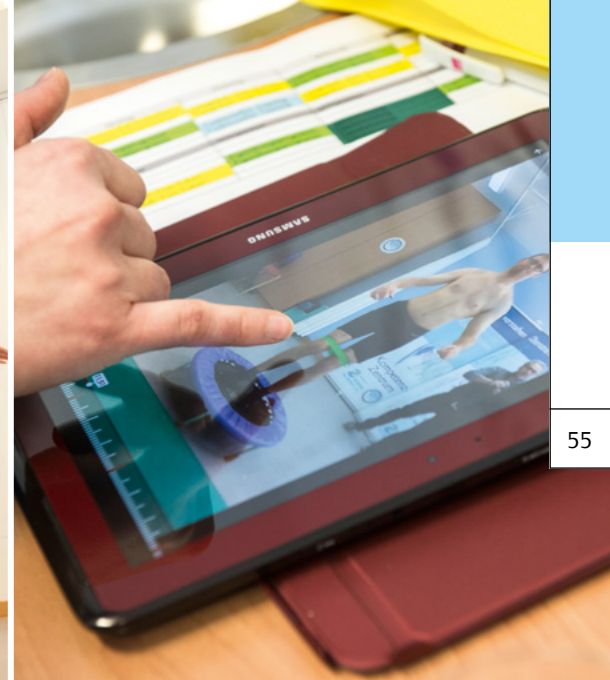
Der Patient ist Herr im Ring > Nun ist Jonas ein weiteres Mal für eine Woche zur Klinik Haag in Oberbayern gereist. Auch diese Woche hat mit einem Wunsch begonnen: „Den Einbeinstand verbessern und den Gang verschönern.“ Der sichere Einbeinstand ist Voraussetzung dafür, einen Ball richtig schießen zu können. Genau das will er heute probieren. An diesem Freitagmorgen steht der 33-Jährige aber erst mal mit dem Gesicht zur Wand. Er soll nur die rechte Ferse heben und senken. Die rechte Seite ist die schwache. Schon nach dem fünften Mal tut's weh, und Therapeutin Antje Eckert mahnt: „Es kommt nicht drauf an, viele Ausführungen zu schaffen, sondern richtige!“ Sie diskutieren kurz, was „richtig“ bedeutet, und schon hebt und senkt Jonas erneut die Ferse.

Diesmal filmt die Gangspezialistin per I-Pad. Gibt knappe Anweisungen. Vor allem: „Nicht ins Hohlkreuz!“ Unmittelbar danach beugen sich die beiden über die Aufnahme. Keine Frage: Die Rückenmuskulatur ist noch immer stärker aktiv als die Bauchmuskulatur. „Du kannst ansteuern, aber du machst zu viel mit dem Rücken.“ „Krass“, sagt Jonas. Und nach kurzem Nachdenken: „Jetzt weiß ich es: Ich muss den Gluteus spüren!“ Nach diesem Heureka wird er den Vormittag über immer wieder mal beide Hände ans Gesäß legen.



Filmen gehört zum Konzept. Physiotherapeutin Antje Eckert filmt Jonas beim Heben der Ferse. So kann sie mit dem Patienten gemeinsam analysieren, ob er die Bewegung richtig ausführt oder ob er sie korrigieren muss.

Ein Patient, der in der Klinik Haag Reha nach dem Prinzip „Gehen verstehen“ betreibt, wird sein eigener Therapeut. Lernt Muskelpartien zu erspüren und zu benennen. Muss aktiv werden und daheim aktiv bleiben. Muss den eigenen Fortschritt wollen. Darf ihn nicht den Ärzten und Therapeuten überlassen. Der Leiter des therapeutischen Teams, Roland Herbert, sagt: „Hier ist der Patient der Herr im Ring.“ Das heißt nicht nur, er ist der Chef. Er muss auch wissen, dass er einen täglichen Kampf führt. Das Verfahren basiert auf Eigenaktivität, Transparenz und Kontrolle. Vorübungen und Gehversuche des Patienten wer-



Der Patient wird sein eigener Therapeut: Jonas lernt, Muskelpartien zu erspüren und zu benennen.

Wichtige Diskussionen: Was ist richtig, was ist falsch? Das richtige Heben der Ferse will gelernt sein.

Auf dem Trampolin stehend einen Ball fangen – das erfordert hohe Konzentration und trainiert ungewohnte Muster.

Mit Gummiband und Wandspiegel. Jonas gibt alles, um die Automatismen der Schonhaltung zu überwinden.

Abschlussübung: im Sprung vom Trampolin nach vorn zur Decke strecken.

Wertvolle Dokumentation. Jede Fehlhaltung kann identifiziert werden. Und sehen, was falsch läuft, hilft ungemein bei der Korrektur.

den auf Fotos und per Video festgehalten, ihm vorgeführt und mit ihm besprochen.

Und so kann Jonas jederzeit seine Dokumentation durchblättern. Da sieht er sich, nackter Oberkörper, im Hohlkreuz stehen. Darunter in Rot: „falsch“. Auf dem Foto daneben steht er mit geradem Rücken. Darunter: „richtig“. Die Nahziele lesen sich so: Die Ansteuerung der tiefen Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur weiter verbessern, dadurch die extreme Lendenlordose reduzieren. Die Rückverlagerung des Körperschwerpunkts vermeiden, die Muskulatur im Nacken und Schultergürtel weiter entspannen.

Wissen, wie es sich anfühlen muss > Weiter im Programm. Jonas wippt auf dem Minitrampolin, Blick in den Wandspiegel. Zunächst einmal soll er die Knie mithilfe eines Gummibandes hüftgelenksbreit stabilisieren. Wäre er doch eine Frau, scherzt Jonas, dann hätte er jetzt rasierte Beine, und das Band würde nicht so verdammt ziepen. Auf den Spitzen soll er wippen, aus den Knien heraus, ohne zu wackeln. Und vor allem: ohne die schwache rechte Seite steif zu halten.

Super so. Jonas keucht. Die Bewegung, die der automatisierten Schonbewegung zuwider läuft, strengt an, der Rücken glänzt feucht. Und Jonas wird ungeduldig: „Ich

will unwillkürlich den Entenpo machen.“ Kurze Lagebesprechung, dann wippt er wieder, diesmal mit den Händen am Gesäß. „Ja, mehr Hintern, mehr Bauch, du schaffst es, noch 15 Sekunden!“ Und fertig.

Jonas keucht seine neuen Erkenntnisse heraus: „Jetzt weiß ich, wie sich das anfühlen muss.“ Antje fasst zusammen: „In den Glutaeus muss die Aktivität rein, sobald die Ferse hochkommt. Du hast assoziierte

Die „Dawos“-Therapie kann nicht funktionieren.

Haltungen, die Schulter kommt hoch, die Hand dreht. Schultergürtel, Schultergelenk und Halswirbelsäule müssen immer beweglich bleiben.“ Genau das ist die Herausforderung bei dieser Form der Therapie: Die Patienten haben meist kein Gefühl dafür, wie sie stehen oder gehen. Das hat ihnen eben keiner je profund erklärt. Aber es reicht halt nicht, wenn's der Therapeut weiß.

Entscheidende 1,4 Sekunden zwischen „initial contact“ und „terminal swing“ > Skype-Konferenz: Kirsten Götz-Neumann, die Initiatorin des Programms „Gehen verstehen“, sitzt in ihrem Büro in Los Angeles vor dem Bildschirm, in den Händen ein

Holzmodell des menschlichen Gangapparats. Gummizüge repräsentieren die Muskelstränge. Die Therapeutin führt vor, welche Muskeln überraschenderweise beteiligt sind, wenn ein Bein wie bei Jonas nicht durchschwingen kann. Und was passiert, wenn man einen Muskel mit Botox „abschießt“, statt die richtigen Muskelpartien zu aktivieren.

Binnen Minuten ist die Leidenschaft der Düsseldorferin entflammt: „Manche Fehldiagnosen, die logischerweise auch falsche Therapieinterventionen nach sich ziehen, ließen sich durch eine gründliche biomechanische Differenzialdiagnose verhindern. Viele Physiotherapeuten und Ärzte können die acht Gangphasen nicht präzise analysieren.“ Gang- und Bewegungsdiagnostik ist eben in der physiotherapeutischen und medizinischen Ausbildung kein prüfungsrelevantes Wissen. Gelernt wird am Leichenpräparat, tote Modelle, Statik statt Bewegung. Dabei hängt doch alles vom „tiefgründigen Wissen über diese 1,4 Sekunden“ ab, der Zeit zwischen „initial contact“ und „terminal swing“.

Ein Drittel ihres 30-jährigen Berufslebens arbeitete Götz-Neumann als Physiotherapeutin, bis ihr klar wurde, dass die „Dawos“-Therapie – anpacken da, wo's wehtut – bei bewegungseingeschränkten Menschen nicht funktionieren kann. Sie

stieß auf das bahnbrechende Buch „Ganganalyse“ von Professorin Jacquelin Perry und besuchte sie im Institut in Los Angeles. Schon beim Kennenlernen beschloss sie, zu bleiben und die Wissenschaft des Gehens und der klinischen Diagnostik zu studieren. Heute ist Götz-Neumann Präsidentin der internationalen Observational Gait Instructor Group (O.G.I.G) und hat ein 80-Punkte-Programm für ein Qualitätssiegel entwickelt (Kontakt: Kirsten@gehen-verstehen.net). Schon bald sollen die ersten Einrichtungen, die nach „Gehen verstehen“ arbeiten, zertifiziert werden. Die Klinik Haag ist der erste Kandidat.

Es ist wie Magie > Jonas schätzt das Konzept „Gehen verstehen“ so sehr, dass er immer wieder bezahlten Reha-Urlaub nimmt und zu Fortbildungen von Kirsten Götz-Neumann reist, die sie unregelmäßig in Deutschland anbietet. Er fungiert als Demonstrationsperson und kann gleichzeitig selbst noch mehr dazulernen. Was sie an ihm praktizierte, hat Jonas erlebt wie viele andere vor und nach ihm: wie Magie. Götz-Neumann habe ihn „gleich beim ersten Mal unfassbar viel weitergebracht“. Viele Jahre hatte er mit allen möglichen Therapieformen „herumgekribst“, davon neun Jahre Physiotherapie. All das hatte ihn nach eigener Meinung nicht wirklich

vorangebracht. Und nun sein Traum von der Welt- und Europameisterschaft.

Nach seinem Unfall an der türkischen Riviera war lange nicht klar, ob Jonas überhaupt ein halbwegs normales Leben würde führen können. Im Urlaub mit den Eltern war der damals 15-Jährige auf einem nächtlichen Ausflug mit Freunden über einen Abwasserkanal aus Beton gesprungen und auf der gegenüberliegenden Seite ausgerutscht.

„Gehen verstehen“ hat mich wirklich weitergebracht.“

Er erlitt ein Schädel-Hirn-Trauma und lag mehrere Wochen im Koma. Sprechen und Gehen musste er mühsam wieder lernen.

Jeder hat Ziele > Jonas steht auf dem Trampolin und soll im Wippen einen Ball fangen. Immer dran denken: „Bauch, Beine, Po!“, mahnt Antje. Nicht so viel die Arme benutzen, um Stabilität aufzubauen. Jonas diagnostiziert selbst: „Schon wieder Entenpo.“ Jetzt soll er die linke Hand nach oben nehmen und sich vorstellen, er würde mit den Fingerspitzen an die Decke tippen. Der 1,88-Meter-Mann hebt den linken Arm und merkt sofort, wo es ziehen muss. Und wieder betrachten sie die Zeitlupe. „Vom

Kniewackeln her ist es besser als am Montag“, findet Jonas, „es ist nicht mehr ganz so ungewohnt.“ Stopp. Antje tippt auf den Screen. Hier: „Jetzt bist du gerade angekommen und der Oberkörper kippt zur Seite weg.“ Jetzt soll er mit den Händen Schwung holen wie ein Skispringer kurz vor dem Absprung. Bei diesem Versuch ist vor allem das linke Bein aktiv, und er landet nicht auf beiden Beinen gleichmäßig. Gut zu sehen in der Zeitlupe. Also nochmal: mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen und landen. Die nächsten Wiederholungen klappen besser. Jonas presst grinsend hervor: „Weißt du, was ich gemacht habe: Glu-tae-us!“ Prima, und jetzt das Ganze mit Armeinsatz. So wird es was mit dem Einbeinstand. Und mit dem Einbeinsprung. Der Voraussetzung für einen satten Schuss im Fußball.

Was aber, wenn ein Patient nicht so ehrgeizig und verständig ist wie Jonas Becht? Der leitet ja inzwischen sogar eine eigene Reha-Fußballmannschaft. Der Haager Chefarzt und Gangexperte Stephan von Clarmann hat die Methode bei Kindern mit Bewegungsstörungen ebenso angewandt wie bei Senioren mit Demenz. Er weiß: „Wenn der Patient konkrete und erreichbare Ziele erkennt, hat man ihn im Boot.“ In der Therapie einer jungen Frau hat er zudem realisiert, wie wichtig es ist, dass nicht der





Dehnungsübungen für die hintere Oberschenkelmuskulatur



Eigentherapie auf dem Laufband. Jonas trainiert die wiedererlernten Bewegungsmuster, damit sie in Automatismen übergehen.



Zufrieden. Jonas ist startklar für die Rückreise nach Flensburg. Die Woche Therapie hat ihn wieder einen großen Sprung nach vorn gebracht.

Therapeut das Ziel setzt. Die Patientin konnte nicht mehr als 400 Meter weit gehen. Als Nahziel formulierte sie aber nicht: 4.000 Meter gehen. Sie wollte nur „allein aufstehen können, wenn ich hin-falle“. Es war ihr peinlich, wenn ihr fremde Männer aufhelfen.

Nach drei Sitzungen deutliche Verbesserung > Nicht überall ist man so begeistert vom Programm „Gehen verstehen“ wie in Haag. Das musste Jonas erfahren, als er seinem Therapeuten in Flensburg von den Behandlungserfolgen berichtete und ihn bat, diese Fortbildung zu machen. Der Physio lehnte rundweg ab. Und Jonas sagte: „Dann war ich heute das letzte Mal hier.“

Götz-Neumann kennt die Bedenken. Die Therapie scheint aufwändig. Tatsächlich muss sich der Therapierende für die Diagnostik ein, zwei Stunden Zeit nehmen, um

die Symptomatik voll zu erfassen und sie dem Patienten zu vermitteln. Und er braucht technische Hilfsmittel. Darüber hinaus muss er bereit sein, eng mit Vertretern zahlreicher anderer Professionen bis hin zu Orthopädietechnikern zusammenzuarbeiten und permanent gegenüber allen Beteiligten Rechenschaft über den Fortschritt abzulegen. Doch so geht es in aller Regel dann umso schneller. Dafür verbürgt sich der Ethik-Code des Zertifizierungsprogramms von „Gehen verstehen“: Ist nicht nach spätestens drei Sitzungen eine deutliche Verbesserung eingetreten, müssen alle Beteiligten zu einer Krisensitzung zusammentreffen. Dennoch überzeugt der Erfolg, sodass sich einige Kliniken und Praxen wie Haag um das Zertifikat bewerben.

Antje springt beidbeinig vom Trampolin, um zu demonstrieren, worauf es in der letzten Übung vor dem Schusstraining an-

kommt. Jonas soll sich diesmal im Sprung nach vorn zur Decke strecken. „Perfekt, super!“ Dass er sich bei der Landung mit den Händen abgefangen hat – nicht schlimm. Jonas stimmt lachend zu: „Mit dem Gesicht wäre schlimmer.“ Dann klappt es mit dem Ausfallschritt und Jonas ist bereit. Mit dem rechten Bein abspringen, auf dem linken landen, mit rechts durchziehen. So schlägt man beim Fußball aus dem Laufen eine Flanke. Jonas zieht das T-Shirt über und folgt der Therapeutin auf den Flur. Der Ball liegt bereit. Jonas läuft an, springt vom rechten Bein auf das linke, zieht mit rechts satt durch. Der Gummiball streift nach zehn Metern an der Seitenwand einen Bilderrahmen, der fällt herunter, es klirrt. Scherben sollen ja Glück bringen. In diesem Fall liegt das Glück wohl im Schuss selbst. Heute ist er wieder einen guten Schritt weitergekommen auf dem Weg zur EM. *Chris Bleher*



ZU GEWINNEN

„Gehen verstehen“ zum Vertiefen

Wer Feuer gefangen hat und in das Programm „Gehen verstehen“ tiefer eintauchen möchte, mache mit beim Gewinnspiel. Wir verlosen zwei Bücher unter www.thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel“, Stichwort „Jonas“. Aktionsschluss: 19.6.2015.



Chris Bleher ist freier Journalist und Dozent an mehreren Journalistenschulen. Er war tief beeindruckt von Jonas' Lernwillen, Einsatz und Lebensfreude.