

# Neues Gymnastikprogramm der Rheuma-Liga Baden-Württemberg im Internet!

Die Rheuma-Liga in Baden-Württemberg blickt auf eine beachtliche Geschichte zurück. In mehr als vier Jahrzehnten entwickelte sie ein Konzept zur Selbsthilfe, das sich als außergewöhnlich erfolgreich erweist. Im Laufe dieser Zeit ergänzten immer neue Elemente die breite Angebotspalette, wobei verschiedene Formen des Bewegungstrainings einen zentralen Platz einnehmen.

In den letzten Jahren wurde immer wieder diskutiert, inwieweit moderne Medien eine Ergänzung zu den unverzichtbaren Vor-Ort-Angeboten sein können. Deshalb wurden zum Beispiel Gymnastik-DVDs erstellt, um Bewegung zu Hause zu erleichtern. Für einige Betroffene sind solche Medien recht gut geeignet – doch sie sind auch begrenzt, da sie stets den gleichen, linearen Ablauf von wenigen Übungen anbieten.

Es stellte sich also die Frage nach neuen, internetbasierten Lösungen, die über ein breites Repertoire an Einzelübungen verfügen. Solche Programme werden kommerziell, beispielsweise im Fitnessbereich angeboten – sie sind jedoch für die Mitglieder der Rheuma-Liga weniger geeignet.

In den vergangenen zwei Jahren wurde nach langer Diskussion damit begonnen, ein Online-Gymnastik-Programm zu entwickeln. Es sollte umfangreich, abwechslungsreich, individuell gestaltbar und leicht bedienbar sein. Walter Bodendorf (leitender Physiotherapeut der Federseeklinik) stellte die Übungen und Programme zusammen.



Physiotherapeutinnen der Praxisklinik Dr. Weiss setzten sie um und die Firma Brainyard übernahm die gesamte Planung sowie die Realisierung. Die Spanne der Nutzer sollte von bettlägerigen Schwerbetroffenen bis hin zu Menschen mit geringen Einschränkungen aber großem Bewegungshunger reichen.

Am Ende kam eine Lösung heraus, die rund 200 Einzelübungen in fast 600 Filmen umfasst. Falls jemand planen sollte alle Übungen hintereinander durchzuführen, müsste er neben einem ordentlichen Muskelkater auch noch 11 Stunden Zeit einplanen.

Wie sieht es praktisch aus? Unter der Adresse „[bewegung.rheuma-liga-bw.de](http://bewegung.rheuma-liga-bw.de)“ kann sich jedermann für das Online-Programm mit einer E-Mail-Adresse und einem selbstgewählten Passwort anmelden.

Ein Einführungsfilm erläutert das Programm. Die verschiedenen Hauptkategorien (z. B. Lockerung, Gleichgewicht, Beinkraft, Rumpfstabilität usw.) gliedern sich in zahlreiche Programme, die aus verschiedenen Übungen bestehen. Wiederholungsanzahl und stufenweise Steigerungen der Schwierigkeit kann man ganz dem individuellen Fortschritt anpassen.

Lieblingsprogramme oder Programme, die sich als besonders hilfreich erwiesen haben, können als „Favorit“ gekennzeichnet werden. Dadurch lassen sie sich beim nächsten Mal ohne Suchen sofort starten. Außerdem beginnen sie dann auch gleich mit dem zuletzt verwendeten Schwierigkeitsgrad und der entsprechenden Wiederholungsanzahl.

Das Programm bietet in seiner jetzigen Form bereits eine Fülle von Möglichkeiten und lässt sich mit Blick auf die Zukunft relativ leicht erweitern. Beispielsweise können Physiotherapeuten/innen fehlende Übungen mit ihrem Smartphone filmen und an die Geschäftsstelle schicken. Von Zeit zu Zeit würden diese Übungen dann professionell im Studio aufgenommen, kommentiert und in das Programm eingepflegt.

Auch wenn die Übungen sehr sorgfältig zusammengestellt, aus verschiedenen Perspektiven gefilmt, zusätzlich erklärt und sogar von einem Physiotherapeuten persönlich gestaltet werden können, gibt es auch Einschränkungen. Sie ersetzen vor allem nicht die persönliche Betreuung durch eine Fachkraft und auch nicht den menschlichen Kontakt in einer Gruppe. Sie sind also eine digitale Ergänzung des umfassenden Angebots der Rheuma-Liga.

Wie immer bei umfangreichen Projekten werden am Anfang Korrekturen nötig sein. Es gibt daher eine Feedback-Möglichkeit für Ihre Kommentare, Anregungen und Wünsche. Ihre Rheuma-Liga Baden-Württemberg freut sich darauf!

**Save the date: Internationale Treffen in Basel am 06.10.2018!**

Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit regem Austausch bei unseren Freunden Schweizer Jungreumatiker. Auskunft und Anmeldung bei Irina Kimmerle (Arbeitsgemeinschaft Freiburg) unter

[i.kimmerle@rheuma-liga-bw.de](mailto:i.kimmerle@rheuma-liga-bw.de)

I. Kimmerle