

Workshop „Mann-Sein“-Männergesundheit in Haft

Sport in Haft

Gesundheitssport in der Justizvollzugsanstalt Duisburg Hamborn, NRW, D

Referent:

Boris Merkelbach

Physiotherapeut,

Heilpraktiker Physiotherapie

Sport in Haft

- Zielsetzung
- Planung und Vorbereitung
- Warum „Sport in Haft“?
- Umsetzung in der Haftanstalt
- Fazit und Empfehlung

Sport in Haft

Zielsetzung:

Nach dem ersten Männergesundheitsbericht in Deutschland wurde als eine Risikogruppe für Herz- Kreislauferkrankungen und Wirbelsäulenerkrankungen Männer in Haft genannt.

Deshalb wurden folgende Zielsetzungen geplant:

- Bestandsaufnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit der Inhaftierten
- Anleitung der Teilnehmer in präventiven Übungen, die unter Haftbedingungen umzusetzen sind.

Sport in Haft

Planung und Vorbereitung:

- Absprache mit dem zuständigen Mitarbeiter über die Größe der Gruppe sowie den zeitlichen Rahmen
- Einen Überblick zu den vorhandenen Hilfsmitteln erlangen (Größe der Zellen, Interieur)
- Übungen erstellen, die den Rahmenbedingungen gerecht werden

Sport in Haft

Warum „Sport in Haft“?

Aufgrund der Haftbedingungen:

- Bewegungsmangel
- Puls selten bis gar nicht in herzbelastenden Bereichen
- Hauptsächlich sitzen und liegen in der Zelle
- Tageslichtmangel

= Basis für die Entstehung von Herz- Kreislauf-,
Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen

Sport in Haft

- Besonderheiten der Trainingsbedingungen
 - Räumliche Enge der Zelle
 - Begrenzte Hilfsmittel (Inventar der Zelle)
 - Pulsmessung per Hand
 - Allgemeinwissen der Teilnehmer über Trainingslehre begrenzt

Sport in Haft

Umsetzung:

- Gruppenstruktur:
 - Freiwillige Teilnahme (nicht repräsentativ)
 - Anzahl: 20, 18 von 20 sportliches Erscheinungsbild, nicht übergewichtig
 - Altersstruktur: <29 Jahre 15 Teilnehmer,
30-39 Jahre 3 Teilnehmer
>40 Jahre 2 Teilnehmer

Sport in Haft

Übungsauswahl:

1. Kreislauftraining
2. Koordination
3. Rumpfstabilisation / Kraft

Sport in Haft

Zu 1 (Herz- Kreislauftraining):

- Ruhepulsmessung
- Übungen, die der Zellengröße angepasst sind
- Belastungssequenzen 60 sek. / 120 sek.
- Belastungspulsmessung
- Erholungspulsmessung nach 3 Minuten

Sport in Haft

Beobachtungen zu Punkt 1:

- Puls finden und messen hatten viele Teilnehmer noch nie durchgeführt
- Lediglich die Hälfte der Teilnehmer erreichten nach drei Minuten den Ruhepuls
- Die Teilnehmer schienen wenig Begeisterung für die Übungen zu haben, arbeiteten jedoch gut mit und befolgten die Anweisungen

Sport in Haft

Zu 2 (Koordination):

- Koordinative Übungen zum Test der Tiefensensibilität und motorischen Kontrolle z.B Einbeinstand mit offenen/geschlossenen Augen

Sport in Haft

Beobachtungen zu Punkt 2:

- In Anbetracht des Alters waren die Koordinationsleistungen erschreckend schwach: Weniger als die Hälfte der Teilnehmer konnten im Einbeinstand mit geschlossenen Augen länger als 5 bis 10 sek. stehen.
- Motivation siehe Punkt 1

Sport in Haft

Zu 3 (Rumpfstabilisation/Kraft)

- Schwerpunkt auf funktionellen Übungen, die mehrere Muskelgruppen im Zusammenspiel trainieren
- Vorwiegend Übungen für Muskulatur mit Einfluss auf Becken und Rumpf: Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, Bauch- und Rückenmuskulatur, Schultergürtelmuskulatur

Sport in Haft

Beobachtungen zu Punkt 3:

- Erhebliche Probleme vor allem bei Übungen mit Beteiligung der rückwärtigen Rumpfmuskulatur (Rücken- und Schultergürtelmuskulatur hinten)
- Dagegen relativ gute vordere Rumpfmuskulatur (Bauch- und Brustmuskulatur)
- Die Teilnehmer äußerten in großer Zahl andauernde Beschwerden im Bereich Wirbelsäule sowie Schulter- Nackenbereich
- Sehr hohe Motivation für Übungen gegen diese Beschwerden

Fazit und Empfehlung:

- **Zusammenfassung der drei Übungsbereiche:**
 - **Trotz mäßiger Belastung und kurzer Dauer erreichten die Hälfte der Teilnehmer beim EP nicht ihren Ausgangswert bei den Herz- Kreislaufübungen. Dies ist die Basis für Herz- Kreislauferkrankungen**
 - **Die koordinativen Leistungen waren schwach**
 - **Im Bereich Rumpfstabilisation / Kraft ergab sich ein gemischtes Bild mit überwiegend guter Bauch- und Brustmuskulatur aber schlechter Rücken- und Schultergürtelmuskulatur hinten. Solche muskulären Dysbalancen sind häufig die Ursache von Beschwerden, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule**

Sport in Haft

Fazit und Empfehlung:

Unter Berücksichtigung der jungen Altersstruktur und des überwiegend sportlichen Erscheinungsbildes der Teilnehmer zeigten sich teils erhebliche Defizite in allen getesteten Bereichen. Ein effektives Eigentaining wäre mit einfachsten Mitteln auch unter Haftbedingungen durchführbar und sinnvoll. Diese Übungen sollten den inhaftierten Menschen durch Fachpersonal vermittelt und gezeigt werden.

Sport in Haft

These:

Unter dem Aspekt der Resozialisierung kommen die Haftanstalten unter den derzeitigen Bedingungen ihrem Auftrag nicht nach!

Die Einschränkungen in Haft führen meines Erachtens zu einem physiologischen Zustand, in dem ein aus längerer Haft entlassener Mann nur sehr eingeschränkt körperlich leistungsfähig ist!

Sport in Haft

Fragen, die ich zur Diskussion stellen möchte:

- Stimmen meine Erfahrungen und Thesen mit ihren überein?
- Gibt es Erfahrung mit angeleitetem Training?
- Wie schätzen sie die Motivation potenzieller Teilnehmer ein, die Übungen in Eigenregie fortzuführen?

Sport in Haft

- Quelle:

Erster Deutscher Männergesundheitsbericht,
Zuckerschwerdt Verlag, 2010