



Medizinische Wirkungen von Pétanque - eine Betrachtung aus physiotherapeutischer Sicht ©

1. Physiotherapie und Sport allgemein

a) Prinzipien der Physiotherapie

Der Patient steht bei der physiotherapeutischen Behandlung im Mittelpunkt. Dabei wird er aber anders als in der klassischen Schulmedizin als Ganzes gesehen, d.h. der Körper mit seinen verschiedenen Anteilen wird als eine Einheit beurteilt und auch in dieser Ganzheit behandelt. Die physiotherapeutische Sicht ist also immer eine Gesamtbetrachtung, wobei sich der Physiotherapeut als Behandler und Forscher versteht.

b) Sport als Teil physiotherapeutischer Behandlung

Sport im Allgemeinen, und Pétanque im Speziellen, kann eine physiotherapeutische Behandlung unterstützen. Beispielsweise sind im Leistungssport nur dann Höchstleistungen denkbar, wenn die Harmonie zwischen allen Körperabschnitten und der Psyche (mentale Qualitäten) gegeben ist. Wer kennt keinen „Trainingsweltmeister“, der unter Wettkampfbedingungen immer nur mittelmäßige Ergebnisse erzielen kann.

Aber auch die Integrität der einzelnen Körpersysteme spielt eine eminent wichtige Rolle, nur wenn alle Systeme einwandfrei arbeiten, kann am Ende eine Topleistung erbracht werden. Gelegentlich wird ein gestörtes System (erkrankter Sportler) künstlich wieder fit gemacht (Medikamente, etc.), was zur Folge hat, dass es auf Dauer zu massiven Strukturschäden durch Überlastungen kommt. Nur ein gesunder Sportler kann seine maximale Leistung abrufen, ohne dabei ständig seine Gesundheit zu gefährden.

c) Wirkungen von Pétanque im Kontext einer physiotherapeutischen Behandlung

„Wer rastet der rostet“, sagt schon eine alte Redewendung. Bewegung ist die beste Medizin und das komplett ohne Nebenwirkungen. Dabei ist es nicht entscheidend, ob es sich um maximale Bewegungen und Belastungen handelt, oder ob sich die Bewegungen in einem normalen / alltäglichen Bereich befinden. Und gerade diese normalen Bewegungen, wie sie im Alltag gebraucht werden, findet man beim Pétanque in zahlreichen Spielformen:

- Gehen nach einem Wurf vom Kreis zur Aufnahme und wieder zurück (während eines Turniertages läuft ein Pétanquespieler einige Kilometer)
- Bücken um Kugeln Aufzuheben

- Einbeinkniestand / Hocken beim Messen

Auch die eigentliche Wurfbewegung ist keine maximale Belastung oder gar eine Extreimbewegung, es handelt sich lediglich um ein Ausholen (mit geringem Gewicht) und anschließendem Wurf, wobei sehr viel der kinetischen Energie der Kugel und des Wurfarmes genutzt werden kann (und sollte!). Bei Schulterverletzungen oder nach Schulteroperationen wird in der Physiotherapie das „Pendeln nach Pöhlchen“ verwendet: Der Patient soll mit einem kleinen Gewicht in der Hand den Arm locker pendeln lassen. Durch diese Art der Eigenübung kann die Muskulatur um das Gelenk herum entspannt und die Durchblutung der gesamten Region verbessert werden.

Neurologisch sehr interessant ist das Zusammenspiel verschiedenster Systeme: Die Augen als Sensoren der visuellen Wahrnehmung, die Tastsensoren in der Hand und allen am Wurf beteiligten Gelenke (einschließlich der Wirbelgelenke) und das Gleichgewichtsorgan als Kontrollinstanz der Körperhaltung auf der einen Seite als „sensorische Gruppe“ und den „Ausführungsorganen“ wie Großhirn, Kleinhirn absteigende Nervenbahnen bis zur motorischen Endplatte in der Muskulatur auf der anderen Seite, müssen automatisch koordiniert sein, damit ein perfekter Wurf zustande kommen kann.

Außer diesen motorischen Fähigkeiten muss ein Pétanquespieler auch mental in der Lage sein, sich optimal an die jeweilige Situation anzupassen, d.h. zum Einen muss er total abschalten und sich auf seinen Wurf konzentrieren können, zum Anderen muss er mit seinen Mitspielern die weitere Taktik durchdenken, also analytisch denken, was zwei sehr unterschiedliche Gehirnbereiche aktiviert.

Im Zusammenhang mit einer physiotherapeutischen Behandlung ist häufig dazu zu raten, dass ein Patient mit dem Pétanquespiel beginnt, wenn er es nicht ohnehin schon betreibt, da die Bewegungsform auf der einen Seite und das mentale Training, sowie das Abschalten nach dem Stress des Alltags auf der anderen Seite, einen Behandlungserfolg sicherlich positiv beeinflusst, wenn nicht gar erst ermöglicht. Für sehr viele Patienten ist es nämlich eine große Schwierigkeit, Alltagsstress zu verarbeiten oder zu bewältigen. Außerdem kann Pétanque der Beginn eines sportlich aktiveren Lebensabschnitts sein.

2. Pétanque als spezielle Sport- und Spielform

a) Pétanque: Sport oder Spiel?

Jeder Spieler, der schon an einem zwölfstündigen Wettkampftag teilgenommen hat, wird unterschreiben können, dass Pétanque auch eine sportliche Komponente hat. Sicherlich sagen dann Ausdauersportler oder Fußballspieler: „Das hat doch nichts mit Sport zu tun!“ Es ist im Moment des Wettkampfes zwar nicht die absolute körperliche Belastung wie bei dynamischen Sportarten, aber durch die Dauer kombiniert mit der starken

psychischen Belastung, hat Pétanque bestimmt die Bezeichnung Sport verdient.

Die spielerische Komponente kommt aber glücklicherweise auch nicht zu kurz. Einen Spannungsbogen über Stunden zu halten, ohne einen gewissen Spaß an einer spielerischen Leistung, wäre annähernd unmöglich.

Somit lässt sich zusammenfassend sagen, dass es sowohl sportliche wie auch spielerische Komponenten im Pétanque gibt.

b) Unterschied Pétanque – Boule

Den eigentlichen Unterschied zwischen Boule und Pétanque allein in der Ernsthaftigkeit der Durchführung zu sehen, wäre sehr vermessen. Nur weil Boule als eine Freizeitgestaltung und weniger als wettkampftaugliches Spielgeschehen gesehen wird, kann man dem Ganzen die Ernsthaftigkeit nicht absprechen. Meiner Meinung nach ist nur die Intensität der auftretenden psychischen Belastung sehr unterschiedlich: Der Freizeitboulespieler wird sich sicherlich auch ärgern wenn ein Wurf misslingt, oder wenn er ein Spiel verliert. Eine falsche taktische Entscheidung hat ebenfalls deutlich negative Auswirkungen. Ob aber eben diese schlechte Taktik über das Weiterkommen in einem großen Turnier (beispielsweise einer deutschen Meisterschaft) entscheidet, oder eine Partie "just for fun" verloren geht, ist schon eine sehr unterschiedliche Sache.

Mentale Stärke und Konstanz zeichnet einen guten Pétanquespieler neben einer sehr guten Technik aus. Ein Boulespieler wird es auf Grund seiner persönlichen Fertigkeiten und des oft fehlenden mentalen Trainings meist nicht auf ein so hohes Niveau bringen.

c) Psychische Belastung oder Herausforderung?

Sport, und gerade Freizeitsport sollte immer Herausforderung, Spaß und Körperertüchtigung sein. Wenn man es genau betrachtet wird die psychische Herausforderung aber schon in diesem Amateurbereich für einige Spieler zur Belastung. Unverständlich insbesondere weil man nicht sein Geld mit dem Sport verdienen muss, sondern „nur“ erfolgreich spielen möchte. Im Profisport, von dem wir im Pétanque in Deutschland noch weit entfernt sind, ist es sicherlich auch eine Belastung immer Bestleistungen erbringen zu müssen. Im Freizeit- oder Amateurbereich stellt die psychische Belastung im Turnier eher eine Herausforderung dar, die es zu meistern gilt. Außerdem kann eine tiefe Konzentration auf den Sport die alltäglichen Probleme und Belastungen wenigstens für einen Moment in den Hintergrund treten lassen.

Somit kann Pétanque dazu beitragen, den Stress des (Arbeits-) Alltags zu reduzieren und die Freizeit zu einer Erholung werden zu lassen, obwohl auch hier Konzentration auf die Sache gefragt ist. Stressreduzierung ist ein wichtiger Faktor der oft vom behandelnden Physiotherapeuten gefordert wird.

Die Umsetzung in den Alltag fällt aber vielen Patienten schwer. Pétanque kann einen wichtigen Beitrag zur Genesung eines Patienten leisten.

3. Medizinischer Nutzen und spezielle Anwendung von Pétanque bei verschiedenen Krankheitsbildern

a) Chronischer Stress

Wie im vorangegangenen Abschnitt schon angedeutet, hat ein Sportler im Pétanque die Möglichkeit Stress abzubauen. Dies geschieht hauptsächlich über die Konzentration auf das sportliche Geschehen.

Stress kann allerlei physische und psychische Symptome auslösen:

- Kopfschmerzen
- chronische Entzündungen
- hormonelle Störungen
- Burn-out-Syndrom
- etc.

Sicherlich ist Pétanque kein Allheilmittel, es kann aber beim Heilungsfortschritt sehr hilfreich sein, da Stressreduzierung ein wichtiger Faktor einer physiotherapeutischen Behandlung ist. Außerdem ist die Bewegung an der frischen Luft und auch der kommunikative Charakter der Sportart ein positives Kriterium Boule / Pétanque als Sportart auszuwählen.

b) Arthritis / Arthrose (Gelenkentzündung / Gelenkverschleiß)

Die Belastung der Gelenke im Boule / Pétanque ist, wie oben näher erläutert, nicht besonders groß. Deshalb ist Boule auch und besonders bei Gelenkbeschwerden als Unterstützung der Therapie sinnvoll. Bewegung unter geringer Belastung ist das Ziel einer adäquaten Behandlungsstrategie. Der Patient muss angehalten werden seine Bewegungen und Belastungen auf ein geringes Maß zu reduzieren. Solch ein geringes Maß ist beim normalen Training / Spiel einzuhalten. Wenn allerdings ein 12-stündiger Turniertag auf dem Plan steht, muss sich jeder Spieler selbst fragen, ob er dieser Belastung gewachsen ist. Aus physiotherapeutischer Sicht ist es nicht sinnvoll mit einer aktiven Arthritis (=Gelenkentzündung), die sehr schmerzhaft sein kann, Boule zu spielen, wenn damit die Schmerzen ausgelöst/verstärkt werden. Nach dem Abklingen der akuten Symptome steht dann aber wieder leichte Bewegung auf dem Programm. Das kann auch durchaus Boule / Pétanque sein!

Mit der Arthrose verhält es sich ähnlich: Sanfte Bewegungen mit wenig Belastung stehen im Vordergrund. Letztlich steht der Patient im Mittelpunkt,

d.h. das subjektive Schmerzempfinden bestimmt darüber, ob dieser Mensch Boule spielen sollte oder nicht.

c) Spannungskopfschmerz

Sehr oft sind Kopfschmerzen Folge von Durchblutungsstörungen (Abfluss venösen Blutes aus dem Schädel funktioniert nicht ausreichend gut) oder von zu viel Stress (auch hierbei ändert sich die Durchblutungssituation des Gehirns). Hier kann Pétanque/Boule im Sinne von Ablenkung von den Schmerzen und Lenkung der Gedanken auf ein anderes Ziel (nämlich Boule) den Zustand von chronischen Schmerzen deutlich lindern. Die weitergehende Diagnostik und Behandlung durch einen Schulmediziner oder Physiotherapeuten kann durch das Boulespiel allerdings nicht ersetzt werden.

4. Medizinischer Nutzen von Pétanque in der Prävention

Durch ein regelmäßiges Training / Spiel im Boule oder Pétanque kann der Mensch eine sehr positive Auswirkung auf sein körperliches Befinden erlangen. Das hat verschiedene Ursachen:

- Sanfte Bewegung fördert den Kreislauf und die Durchblutung peripherer Gelenkregionen
- Konzentration auf den Sport bietet einen Ausgleich zur Stressbelastung im Alltag
- Kommunikation mit anderen Menschen beugt sozialer Isolation insbesondere älterer Menschen vor

Alle Effekte in der Summe bieten eine sehr gute Primärprävention (Vorbeugung einer Ersterkrankung). Aber auch die Regeneration nach einer durchgemachten Erkrankung (Rehabilitation), sowie die Vorbeugung einer erneuten Erkrankung (Sekundärprävention), kann durch Boule / Pétanque erreicht werden.

Zusammenfassung:

Auf Grund der oben aufgeführten Gründe kann Boule / Pétanque eine sehr gute Ergänzung der physiotherapeutischen Behandlung eines Patienten sein. Stressabbau, leichte Bewegungen unter geringer Belastung und ein hohes Maß an Kommunikation stehen bei diesem Sport im Vordergrund. Deshalb ist eine fast uneingeschränkte Empfehlung zum Boule / Pétanque auszusprechen. Die einzige Einschränkung liegt in der akuten Schmerzphase bei Arthritis oder massiver Arthrose, wobei alle Bewegungen schon sehr schwer fallen und Schmerzen verursachen. Nur dann ist Boule kontraindiziert und sollte auf eine schmerzfreie / ~arme Phase verschoben werden.

Oliver Schoenfeld

- Physiotherapeut
- Manualtherapeut
- Osteopath
- Fachbuchautor „Physiotherapie – Befund und Untersuchungstechniken“