



## Pétanque / Boule in Prävention und Rehabilitation

Bereits im 16. Jahrhundert wurde der Wert des „Boule(Kugel)-Spiels“ für die Gesundheit erkannt:

„Es gibt keinen Rheumatismus oder andere ähnliche Leiden, die nicht durch dieses Spiel vereitelt werden könnten, es ist für jede Altersstufe geeignet“ – bestätigte die berühmte Fakultät von Montpellier.

Der Begriff Pétanque ist hergeleitet aus dem französischen „pied-tanque“ („geschlossener Fuß“) bzw. dem provençalischen „Ped-tanco“. Da ein älterer Spieler aufgrund seiner rheumabedingten Bewegungseinschränkung weder die beim „Jeu-Provencale“ geforderten drei Schritte Anlauf noch den Ausfallschritt zum Wurf durchführen konnte, wurde für ihn die Wurfdistanz verkürzt und der Abwurf aus dem Stand aus einem Abwurfkreis durchgeführt.

Bereits in der Entstehung des Pétanque-Spieles lässt sich die Einsatzfähigkeit des Pétanquesportes im Bereich der Rehabilitation erkennen.

„Rehabilitationssport wirkt mit den Mitteln des Sportes ganzheitlich auf Menschen mit Behinderungen ein. Er ist auf Art und Schwere und den körperlichen Zustand der Betroffenen abgestimmt.“

Aus medizinischer Sicht betrachtet, zeigen sich folgende positive Einflüsse des Pétanque-Sportes auf den menschlichen Organismus:

- Der menschliche **Knochen** passt sich durch Abbau an unbelasteten Stellen und Aufbau an belasteten Stellen wiederholten einwirkenden Kräften an, die gleichen Veränderungen sind am **Gelenkknorpel** zu beobachten.

Dieser Effekt von der Bewegung und Belastung beim Boulesport ist im Sinne einer Osteoporoseprophylaxe nützlich.

- Die Ausübung von Bewegung führt innerhalb der Gelenke zu einer Verteilung der Gelenkflüssigkeit („Gelenkschmiere“).

Dies kann insbesondere bei durch eine beginnende Arthrose vorgeschädigten Gelenken eine Verbesserung oder zumindest einen längeren Erhalt der bestehenden Beweglichkeit bewirken.

- Der wiederholte Einsatz von **Muskulatur** führt zu einem Muskelaufbau und folgend auch einer Stabilisierung des Halteapparates.

Dies betrifft bei den durchgeführten Wurfbewegungen sowohl die Muskulatur des Schultergürtels, als auch die an der Körperhaltung beteiligte Rumpfmuskulatur und die Beinmuskulatur.

- Das **Gehirn** wird sehr komplex in seiner Funktion angeregt, insbesondere bei der Koordination von Stütz- und Zielmotorik.

- Das **Herz- Kreislaufsystem** wird moderat angeregt; bei adäquater Ausübung treten keine Belastungsspitzen auf.

Somit eignet sich dieser Sport insbesondere für den Einsatz im Rehabilitationsbereich z.B. im Rahmen der Rehabilitation nach Herzerkrankungen.

Im Jahre 2001 hat die WHO die Merkmale von Gesundheit um einen wesentlichen Aspekt erweitert - um die Fähigkeit zur **sozialen Partizipation** oder zur sozialen Teilhabe (Resolution WHA54.21, "International Classification of Function", ICF). Damit wurde der Begriffsrahmen so erweitert, dass nun die soziale Teilhabe als positives Merkmal für Gesundheit eingeschlossen werden konnte.

Das Pétanquespiel beinhaltet Partizipation, da in ihm neues Lernen und die Anwendung von Wissen erforderlich ist. Es werden in ihm allgemeine Aufgaben und Anforderungen gestellt und es erfordert Kommunikation, interpersonale Interaktionen, Beziehungen, Bewegung und Selbstfürsorge. Es werden soziale, kommunikative, motivationale, kognitive, motorische und sensorische Fähigkeiten angesprochen, bzw. die Nutzung dieser Fähigkeiten spielerisch eingeübt.

Diese Faktoren sind bei der Prävention von Erkrankungen nicht nur im Alter als sehr wichtig anzusehen.

Reflektiert man die beschriebenen Effekte des Pétanque-Sportes auf den menschlichen Körper, so erkennt man die Vielseitigkeit: Es eignet sich für jedes Lebensalter von der Jugend bis zum hohen Alter. Das Spektrum reicht vom Breitensport bis zum Leistungssport. Der Pétanquesport ist sowohl im Rahmen der Prävention von Erkrankungen als auch der Rehabilitation in Ergänzung zur Krankengymnastik einsetzbar, dieses bietet eine große Chance für die Verbesserung der Kommunikation zwischen Jung und Alt, der Integration von alten und behinderten Menschen und der Wiedereingliederung von Patienten nach Unfällen oder Verletzungen.

Aus medizinischer Sicht muss die Förderung des Pétanquesportes klar befürwortet werden.

***Dr. med. Dorothee Stallmann***