



Die Slackline – Trendsport wird moderne Therapie

Erschienen am 06.02.2012

Gleichgewicht, Koordination und Stabilität fördern

Ursprünglich als Freizeitsportgerät für Kletterer entwickelt, findet die Slackline nun erfolgreich den Weg in die Therapiepraxis. Mit dem 2,5-5 Zentimeter breiten Balancierband wird das Gleichgewicht, die Gelenkstabilisation und Koordination gefördert. Somit eignet sich die Slackline-Therapie besonders für Patienten mit Gleichgewichtsstörungen, Sprunggelenks- und Knieverletzungen oder auch Wirbelsäulenfehlhaltungen. Unter Anleitung eines Physiotherapeuten wird sie z. B. nach einer Kreuzband-OP eingesetzt, um die neuromuskuläre Koordination wiederherzustellen. „Neue Untersuchungen zeigen zudem, dass sogar Senioren erfolgreich auf der Slackline trainieren können, um ihr Sturzrisiko zu senken“, so Ute Repschläger, Vorsitzende im Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. Ein Training mit hohem Spaßfaktor, der Patienten lange Zeit motivieren kann.

In den 1980er Jahren war es noch eine Freizeitbeschäftigung für Kletterer, an Regentagen auf ihren Bandschlingen zu balancieren. Heute wird die Slackline von vielen Athleten als Trainingsmittel genutzt, aber auch erfolgreich in der Physiotherapie eingesetzt. Slacklining ähnelt dem Seiltanzen. Im Gegensatz zum straffen Drahtseil gibt das Balancierband jedoch dynamisch nach und verlangt ein ständiges Ausgleichen der Eigenbewegung. Dies fördert im hohen Maß die Balance – die Grundlage für fast alle täglichen Aktivitäten des Menschen wie Gehen oder nach etwas Greifen. „Durch das Zusammenspiel aus Gleichgewicht, Körperspannung, Koordination und Konzentration eignet sich die Slackline hervorragend als Therapiemittel“, erklärt Ute Repschläger.

Oben-unten-Federn, links-rechts-Schwingen oder Kippbewegungen – durch die verschiedenen Bewegungsrichtungen der Slackline eröffnen sich vielfältige Trainingsmöglichkeiten. Angepasst an das Leistungsvermögen wird die Schwierigkeit der Übungen nach und nach gesteigert: Walking-Stöcke können das Balancieren zunächst vereinfachen. Später folgen dann Übungen wie Einbeinstand, rückwärtsgehen, kleine Sprünge oder mit Trainingsgeräten wie Bällen oder Luftballons. Die Slackline-Therapie kann in der Rehabilitation nach Operationen zum Einsatz kommen, aber auch bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen. Selbst für Senioren ist Slacklining eine gute Trainingsmethode, um die Gleichgewichtsfähigkeit zu schulen, die Angst vor Stürzen abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Zu Beginn einer Rehabilitation ist die Slackline eher ungeeignet, da das Training eine gewisse Funktionalität voraussetzt. Hier eignen sich bewährte Übungen auf dem Therapiekreisel, Kippbrett oder Trampolin. Im Laufe der Therapie bietet die Slackline dann vielseitige Möglichkeiten für ein sensomotorisches Training. Zudem motiviert der hohe Spaßfaktor die Patienten über lange Zeit, was zu einer nachhaltigen Therapie führt. Ute Repschläger weiß: „Die beste Therapie ist diejenige, die man regelmäßig und mit Spaß ausübt“.