

# Physiotherapie geht auch vertikal



Physiotherapie muss nicht zwingend in der Praxis stattfinden. Physiotherapeutin Marina Müller zeigt, dass es auch anderswo geht: in der Kletter- und Boulderhalle O’BLOC in Ostermundigen. Wer nun an Sportklettern statt Physiotherapie denkt, liegt falsch.

Text und Fotos: Fabienne Reinhard

Warum nicht Kletterhalle statt Physiotherapiepraxis? Physiotherapeut:innen sind schliesslich nicht räumlich gebunden – einzig bei explizit vorgegebenen physiotherapeutischen Massnahmen durch die Ärzt:innen. Marina Müller ist Physiotherapeutin und klettert seit 20 Jahren. Schon bald kam ihr die Idee, ihr Hobby und den Beruf zu verbinden. Nach Weiterbildungen im Therapeutischen Klettern baute sie eine Kletterwand in ihre Praxis ein. Heute ist sie auf diese Therapieart spezialisiert und geht mit ihren Patient:innen vor allem ins O’BLOC in Ostermundigen.

## Klettern motiviert

«Das Therapeutische Klettern macht dann Sinn, wenn aktive Bewegungstherapie indiziert ist», erklärt Müller. Es dient zur Stabilisierung und Mobilisierung einzelner Körperabschnitte und kann kognitive und koordinative Leistungen verbessern. Die Intensität der Übungen ist hoch und durch das aerobe und anaerobe Kraft- und Ausdauertraining werden die Patient:innen fitter. «Nicht zu unterschätzen ist auch der Motivationsfaktor», weiss die Physiotherapeutin. «Beispielweise Jugendliche machen oft besonders gut mit, weil sie Klettern <cool> finden.»

## Weder Sportklettern noch Klettergruppenstunde

«Meine Patient:innen sagen immer: ‹Ich komme zu dir klettern!› Dabei machen sie Therapie», entgegnet Müller mit einem Augenzwinkern. Beim Therapeutischen Klettern handelt es sich aber nicht um das klassische Sportklettern, bei dem Routen bewältigt werden. Es ist auch nicht mit Klettern in Gruppen mit Vorerkrankungen wie Multiple Sklerose (MS) oder Parkinson gleichzusetzen. «Kurz gesagt sind es physiotherapeutische Übungen an der Kletterwand», erklärt die Kletterbegeisterte. Als Stabilisierungsübung müssen die Patient:innen beispielsweise die Hand oder den Fuss von den Klettergriffen lösen und den Körper trotzdem stabil halten (*Foto*). Kinder mit Beinachsenproblemen lässt sie zum Beispiel wie ein Pinguin klettern. Oder zur Verbesserung der Rumpfstabilität lautet der Auftrag, das Becken während des Kletterns gerade zur Wand ausgerichtet zu halten.



Klassische Stabilisationsübung: Beim Loslassen einer Hand muss die Patientin ihren ganzen Körper stabilisieren, um ihre Rumpfposition zu halten.

### Gleichwertig zu anderen Therapieformen

Natürlich liessen sich solche Übungen auch in einer Praxis durchführen. Dennoch ist die Kletterbegeisterte von dieser Therapieform überzeugt: «Es gibt einige Studien bei MS, Schlaganfall, chronischen unspezifischen Rückenschmerzen und Skoliose, bei denen die Resultate mit Therapeutischem Klettern vergleichbar oder besser als beim herkömmlichen Gerätetraining oder anderen etablierten physiotherapeutischen Massnahmen sind», betont Müller. Auch die Erfolge in ihrem Berufsalltag – insbesondere bei Rückenschmerzpatient:innen sowie Kindern und Erwachsenen mit einer Hemiparese – sprechen gemäss Müller für das Therapeutische Klettern.

## **Eine Weiterbildung ist sinnvoll**

Eigentlich könnte jede Physiotherapiepraxis mit einer Kletterwand Therapeutisches Klettern anbieten, da der Begriff nicht geschützt und somit kein Zertifikat notwendig ist. Dennoch ist Müller überzeugt, dass eine Weiterbildung sinnvoll ist, um mögliche Aufgabenstellungen zu lernen. Seit 2013 gibt sie Grundkurse. In den ersten Jahren war die Nachfrage noch gering. Heute aber sind die Grundkurse sehr beliebt und finden zwei Mal pro Jahr mit bis zu 16 Teilnehmenden statt.

2019 gründete die passionierte Kletterin zudem die Fachgruppe «Therapeutisches Klettern Schweiz», weil ihr der Austausch und die internationale Vernetzung fehlte. Die Fachgruppe setzt sich unter anderem für eine angemessene Entlohnung ein und dass Übungen an der Kletterwand auch als Medizinische Trainingstherapie gelten. Denn Physiotherapie geht auch vertikal.



In der Physiotherapie ist Marina Müller immer hochkonzentriert auf die saubere Übungsausführung ihrer Patient:innen. Nebst ihrer Arbeit als Physiotherapeutin ist sie auch Instruktorin für Indoor-Klettern und Gründerin der Fachgruppe «Therapeutisches Klettern Schweiz».

## **Sicherheit und Sicherung beim Therapeutischen Klettern**

Sicherheit und Sicherung haben beim Klettern höchste Priorität. Deshalb hat die Fachgruppe «Therapeutisches Klettern Schweiz» ein Handbuch dazu erarbeitet.

- [Lange Version](#)
- [Kurzversion als Tabelle](#)