



→SERVICE GESUNDHEIT

SCHMERZ LASS NACH

Wer kennt es nicht: Nackenschmerzen vom Sichern. Und weil diese sich zu ernsthaften Schädigungen der Halswirbelsäule auswachsen können, solltet ihr etwas dagegen zu tun. Wir zeigen euch, was.

Text Corinna Körbler

„Na klar“, war meine Antwort auf die freundliche Frage meines Kletterpartners Erwin, ob ich ihn nicht noch einmal kurz sichern könne. Die daraus entstandene Sicherungssession eines in 15 Metern Höhe die Schlüsselstelle auscheckenden Partners endete für mich erst, nachdem Erwin über weniger Strom in der Muskulatur als Haut auf den Fingerendgliedern verfügte. Seitdem weiß ich aus schmerzhafter eigener Erfahrung, dass die degenerativen, arthrotischen Verfallserscheinungen der Halswirbelsäule von Kletterern nicht auf Kletteraktivitäten, sondern eher auf eine langjährige Tätigkeit als Sichern zurückzuführen sind. Genauere, wissenschaftlich fundierte Studien über diese Problematik stehen zwar noch aus, aber wer kennt nicht auch den Griff in den schmerzenden Nacken? Oder die Wohltat, den Kopf nach einem langen Dasein als Sicherungssklave wieder senken zu dürfen.

MOBILISATION, STABILISATION UND TONUSNORMALISIERUNG LAUTEN DIE SCHLAGWÖRTER

In früheren Zeiten, als das Klettern fast ausschließlich als Outdoorsport betrieben wurde, kam es zumindest in den Wintermonaten - bis auf die mehr oder weniger regelmäßigen Einlagen am über der Tür hängenden Trainingsbalken - kaum zu klettertechnischen Aktivitäten.

Klettern in der Halle gab es nicht, und wenn man sich doch mal an den frostigen Fels aufraffen konnte, wurde zumindest auf stundenlange Ausboulderaktionen verzichtet. In der Freiluftsaison waren die Wände in der Regel nicht so steil, und wenn man mit dem Partner allein am Fels war, genügte normalerweise ein kurzer Zuruf „ich komme“ oder ein einfaches „block“ des Vorsteigers, um die gewünschte sicherungstechnische Reaktion des Partners am Boden auszulösen.

Heutzutage hat sich das Sportklettern zum Ganzjahressport entwickelt. Im Winter wird

nun in den immer zahlreicheren Kletterhallen, die mit beachtlichen Höhen und zum Teil gewaltigen Überhängen beeindruckt, trainiert. Die Geräuschkulisse in einer Kletterhalle erfordert auch eher ein mehr auf optischen als auf akustischen Reizen basierendes Zusammenspiel von Vorsteiger und Sicherndem. In der Summe führt das Ganzjahresklettern in Verbindung mit Länge und Steilheit der Routen und der erforderlichen optischen Kontrolle heutzutage zu einer deutlich höheren Belastung der Halswirbelsäule.

Malträtierte Wirbel

Die permanente Überstreckung der Halswirbelsäule führt häufig zu knöchernen Randaufbauten an den Wirbelkörpern, sogenannten Osteophyten. Diese können zum einen zu einer Verengung des

Wirbelkanals führen, was Nervenirritationen wie Taubheits- oder Kribbelgefühle sowie in die Arme ausstrahlende Schmerzen verursacht. Darüber hinaus kommt es durch die maximale Überstreckung der Halswirbelsäule (HWS Hyperextension), manchmal noch verbunden mit Rotationsbewegungen (um den Kletterer besser beobachten zu können), zu einer Verkürzung der HWS-Streckmuskulatur (Extensoren) und einer Überdehnung der vorderen Rumpf- und Halsmuskulatur (Flexoren). Dies kann sich in schmerzhaften Spannungszuständen der HWS-Extensoren, im schlimmsten Fall gefolgt von

SIEBEN ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN



KOPFNEIGEN
Eignet sich gut zum Auf- und Abwärmen und für Sicherungs- und Kletterpausen. Seitneigung rechts und links dehnt die seitliche Halsmuskulatur, die Neigung nach vorn die HWS-Extensoren. Die Kopfnäigung nach hinten wird heutzutage nicht mehr empfohlen. Alle Richtungen je dreimal rund 6 bis 10 Sekunden halten.



UNTERSTÜTZTES KOPFNEIGEN
Den Kopf zur Seite neigen, der gleichseitige Arm unterstützt die Bewegung (bis zum Ohr greifen, um Hebelwirkungen zu vermeiden). Der gegenseitige Arm zieht in Richtung Fußboden. Dient der Dehnung der seitlichen Halsmuskeln, zum Beispiel des M. Trapezius (Tonusnormalisierung und Mobilisation). Beide Seiten je dreimal 6 bis 10 Sekunden. Beim Kopf-nach-vorne-Neigen eine aufrechte Haltung einnehmen. Die Hände an den Hinterkopf legen, dabei bleiben die Schultern unten. Das Kinn auf die Brust legen, vorsichtig den Zug am Hinterkopf verstärken. Es sollte kein Dehnsschmerz entstehen. Dient der Dehnung der kurzen Nackenmuskulatur (Tonusnormalisierung und Mobilisation). Dreimal 6 bis 10 Sekunden halten.



LIEGESTÜTZ
Seitliche Liegestütz: Füße, Hüften und Schultern bilden eine Gerade. Der Ellbogen stützt direkt unter dem Schultergelenk. Becken anheben, bis der Körper eine Linie bildet. Zur Steigerung kann das obere Bein abgehoben werden. Beide Seiten dreimal möglichst 10 bis 20 Sekunden halten. Frontale Liegestütz: Die Halswirbelsäule sollte gestreckt sein und das Becken nicht nach unten absinken (kein Hohlkreuz!). Dreimal möglichst 10 bis 20 Sekunden halten. Beide Übungen dienen der Rumpfstabilisation.



DEHNUNG BRUSTMUSKEL
Ellenbogen auf ca. 90 Grad (Ober- und Unterarm) gegen eine Halterung stützen (gut geeignet sind Türrahmen). In Schrittstellung nach vorne bewegen, bis ein leichtes Zuggefühl entsteht. Darauf achten, dass Schultergürtel und Becken gerade stehen und nicht rotieren. Dient der Dehnung des Brustmuskels (Tonusnormalisierung, beugt Rundrücken vor). Je dreimal 20 bis 30 Sekunden halten.

Fotos: Ralph Stöhr (l. ob.), Albi Schneider (r. re.)

LESERUMFRAGE UND GEWINNSPIEL

WIR WOLLEN'S WISSEN ANKREUZEN, ABSCHICKEN, ABSAHNEN

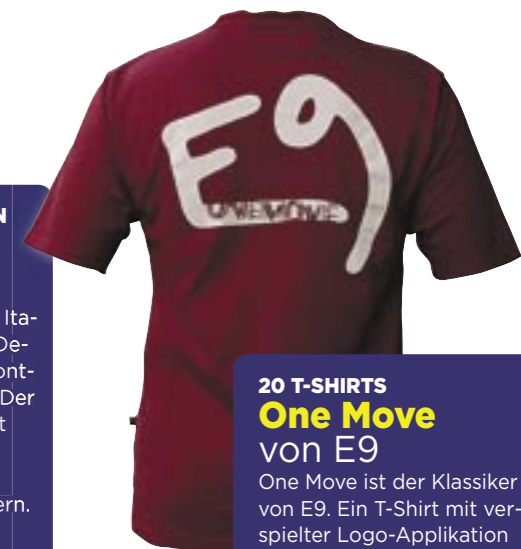
Wir wollen, dass ihr als Leser in **klettern** die Themen findet, die euch am meisten interessieren. Füllt bitte die auf dieser Doppelseite beigeheftete Umfragekarte aus und schickt sie uns zu. Als Dankeschön für eure Mitarbeit verlosen wir unter allen Einsendern Preise im Wert von rund 5000 Euro. Einsendeschluss ist der 11. März. Mitarbeiter des Verlages sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



20 PAAR KLETTERSCHUHE
Falcon von Boreal
Das neue Topmodell der Spanier zeichnet sich durch eine völlig neue Sohlenkonstruktion aus. Durch die variable Sohlendicke kann man quasi mit den Zehen „greifen“. Preis: 119,95 Euro



20 KLETTERHOSEN
Rondo von E9
Die Kletterhose aus Italien mit trendigem Design und runden Front- und Gesäßtaschen. Der lässige Schnitt sorgt für optimale Bewegungsfreiheit beim Bouldern und Klettern. Farbe: khaki
Preis: 79,90 Euro



20 T-SHIRTS
One Move von E9
One Move ist der Klassiker von E9. Ein T-Shirt mit verspielter Logo-Applikation auf der Vorderseite, abgerundet durch einen großen Logo-Print am Rücken. Farbe: rot
Preis: 29,90 Euro



20 MAGNESIABEUTEL
Chalkbag von Boreal
Mit dem großzügig dimensionierten Chalkbag aus Cord bleiben die Finger in jeder Klettersituation trocken. Preis: 19,95 Euro



BESONDERS GANZ JUNGE KLETTERER, DIE VIELE STUNDEN SICHERN, SIND DER GEFAHR VON STRUKTURELLEN VERÄNDERUNGEN AUSGESETZT

Spannungskopfschmerz, Sehstörungen, Tinnitus und Bandscheibenschäden, bemerkbar machen.

Auf Ausgleich achten

Die typische und allseits bekannte Sicherungshaltung setzt sich darüber hinaus nach unten fort, es kommt zu einem Rundrücken mit nach vorne gezogenen Schultergelenken (Protraktion), den entsprechenden Verkürzungen des großen Brustmuskels (M. Pectoralis) und der Hyperlordosierung in der Lendenwirbelsäule (Hohlkreuz).

Wer sich die oben beschriebene Haltung nicht genau vorstellen kann, möge sich in der Kletterhalle mal etwas genauer umsehen. Kurz gesagt, sichert diese unphysiologische Körperhaltung beim Sichern nicht nur den Kletterpartner am scharfen Ende des Seils, sondern auch die (Viel-) Beschäftigung von Ärzten und Therapeuten.

Besonders die ganz jungen Kletterer, die viele Stunden beim Sportklettern und damit beim Sichern verbringen und noch viele Jahre ihrer Kletterkarriere vor sich haben, sind der Gefahr von strukturellen Veränderungen ausgesetzt. Die statische Entwicklung ist bei ihnen noch nicht abgeschlossen, daher wirken die beschriebenen Effekte besonders stark und prägend. Hinzu kommt, dass häufig neben dem Klettern keine Ausgleichssportarten betrieben werden.

Möglichkeiten zur Vorbeugung gibt es einige, komplett hilflos ausgeliefert ist der geplagte Sicherer dem skelettalen Verfall also sicher nicht. Da wäre zuerst einmal ein konsequentes Auf- und Abwärmen von Muskulatur und Gelenken vor und

FALSCH UND RICHTIG



SCHLECHTE HALTUNG Nach vorne translatierte HWS, Rundrücken, Hyperlordose der Lendenwirbelsäule.

GUTE HALTUNG HWS gerade (der berühmte Faden am Kopf, der nach oben zieht), entspannte Schultern, ausgewogene Rumpfstatik.

Fotos: Albi Schneider (2. re. ob.), Martin Schepers (li. unt.), Volker Leuchner (2. unt.) Illustration: Erbse Köpf

nach dem Klettern. Regelmäßige Ausgleichsbewegungen in die Gegenrichtung, besonders zwischen den Sicherungstätigkeiten dienen der Entlastung. Auch der Wert von Trainingspausen wird häufig genug unterschätzt. Darüber hinaus ist vor allem das Training anderer Muskelgruppen, besonders der Rumpfstabilisatoren, zu empfehlen.

Langfristige Investition

Derartiges Ausgleichstraining kann auch sehr gut dazu benutzt werden, um an den - wie Jerry Moffat es einmal genannt hat - „shit resting

days“ doch zu trainieren. Zwar nicht direkt zur Verbesserung eures Kletterkönnens, langfristig betrachtet kommt es aber auch diesem zugute. Denn arthrotische Veränderungen im Bereich der Halswirbelsäule sind eurer Kletterleistung sicher nicht zuträglich ...

Eine andere Möglichkeit, exzessiv auscheckenden Kletterpartnern weiterhin ein geduldiger Sicherungssklave zu sein, ist die seit kurzem auf dem Markt befindliche Sicherheitsbrille „CU“ (www.powernplay.de). Dank Spiegelprismen wird der Blick quasi um 90 Grad umgelenkt, und so sieht man mit dieser Brille den Kletternden, ohne den Kopf in den Nacken legen zu müssen.

Doch jedes noch so perfekte technische Hilfsmittel kann die natürliche Funktion von Muskulatur und einer physiologischen Biomechanik nur unterstützen, nicht ersetzen. Man kommt daher um entlastende und stabilisierende Übungen immer noch nicht herum. Die auf den Seiten 42 und 43 vorgestellten Übungen dienen der Mobilisation und Stabilisation der Halswirbelsäule und der Tonusnormalisierung der Muskulatur.



CORINNA KÖRBLER
Bachelor of Science (Physiotherapy), Leitung der Therapieabteilungen im Marienhospital in Stuttgart

EINSTEIGER ECKE



Keine Kreativität nötig In vielen Hallen sind Boulder und oft auch ihre Schwierigkeit durch eine farbliche Codierung der Griffe und/oder Klebestreifen vorgegeben. Natürlich könnt ihr auch hier eigene Kombinationen definieren.

Mehr Spaß durch Bouldern

Das seilfreie Klettern wird auch in Hallen immer beliebter. So geht's.

Wenn ihr das Klettern gerade erst für euch entdeckt habt, aber bereits mit Begeisterung ein- oder mehrmals die Woche in eurer Kletterhalle nach oben strebt, habt ihr euch vielleicht schon gefragt, was all die Menschen in diesem mit Matten bedeckten „Kinderbereich“ treiben. Von wegen Kinderbereich!

→Worum geht es? Ziel beim Bouldern ist, möglichst schwierige, oft akrobatische Züge aneinander zu reihen. Weite Züge, Sprünge, „unmögliche“ Bewegungsabfolgen und oft deutlich mehr Gesamtkörperarbeit als beim normalen Klettern sind hier an der Tagesordnung.

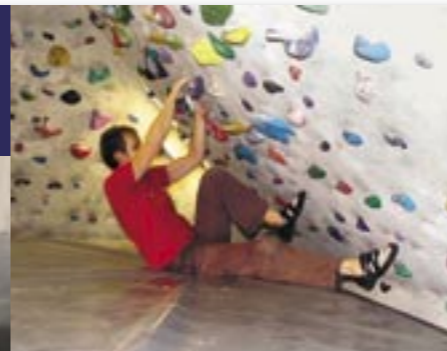
→Wie funktioniert das? Möglichst schwierig bedeutet, dass ihr einen Boulder nicht auf Anhieb hochkommen müsst. Wenn ja, prima. Aber dann solltet ihr

euch beim nächsten Anlauf ein schwierigeres „Problem“ suchen, an dem ihr eine Weile tüfteln und versuchen müsst, bis ihr es schafft. Wenn es nicht klappt, springt ihr einfach ab, aber auch unkontrollierte Abflüge sind aufgrund der weichen Matten in aller Regel unproblematisch. Möglichst schwierig bedeutet aber auch, dass ihr euch gut aufwärmen solltet, da auf Gelenke, Muskeln und Sehnen große Belastungen kommen. Wegen der Verletzungsgefahr empfiehlt es sich auch nicht, zum „Platt-Machen“ in ermüdetem Zustand zu bouldern.

→Wie mache ich mir einen Boulder? Ein Boulder sollte immer klar definiert sein, vom Startzug bis zum Topgriff. Dazwischen ist eure Kreativität gefragt. Beim Definieren stehen **drei Grundvariationen** zur Auswahl:



Typisch bouldern Beim sogenannten „Mantle“ wird oft mit der Ferse „gehooht“, um den Körperschwerpunkt anschließend in einer vom Ziehen ins Stützen übergehenden Bewegung nach oben und über den Griff zu schwingen.



Ganz unten „Sitzstarts“ bieten einen klar definierten Beginn, auch lassen sich Boulder so verlängern. Beim Sitzstart sind Hände und Füße bereits in Position, bevor das Gesäß als letztes Körperteil den Boden verlässt.

1. Es werden nur die Griffe definiert. Mit den Füßen dürft ihr auf allen Griffen und Tritten stehen.
2. „Griff/Tritt“: Als Tritte gelten nur die Griffe, die ihr benutzt. Zusätzlich werden meist ein oder zwei Starttritte festgelegt oder sind alternativ frei wählbar.
3. „Griff/Tritt plus Spax“: Zusätzlich zu den Griffen dürft ihr auch die meist kleinen, nur mit Holzschrauben (Spax) in die Wände geschraubten Tritte benutzen.

Als Einzelkämpfer zu bouldern, macht nur halb so viel Spaß. Gemeinsam Züge zu definieren, auszutüfteln und sich gegenseitig anzufeuern gehört beim Bouldern einfach dazu. Wenn es euch schwer fällt, allein Boulder zu kreieren, ist beispielweise das sogenannte „Koffer packen“ eine gute Möglichkeit: Einer definiert den ersten Zug, danach steigt ihr abwechselnd ein und fügt jeweils einen Zug hinzu. **Viel Spaß!**

DER BOULDERKNIGGE

Landebahn räumen Haltet immer die Augen offen (nach oben und hinten!), ob ihr euch nicht in der Einflugschneise eines Boulderers befindet. Wer fällt, kann nicht ausweichen! Andersrum gilt: Bevor ihr startet, weist andere darauf hin, dass sie sich in der Gefahrenzone befinden. **Völlig benebelt** Der Chalkbag bleibt am Boden, damit ihr beim Aufschlagen nicht euch und andere in eine Chalkwolke hüllt. **Ekel-Alarm** Auch ohne Schweiß- oder Stinkfüße: Barfuß bouldern ist eklig und deshalb absolut tabu. **Alles meins?** Wenn viel Betrieb ist, keine endlosen Quergänge bouldern. Denn damit belegt ihr einen ganzen Wandbereich. **Staufgefahr** Bevor ihr losklettert, vergewissert euch, dass ihr nicht anderen in die Quere kommt. Im Zweifel kurz fragen. **Weniger ist mehr** Legt Klettergurte und vor allem daran baumelnde Metallwaren vor dem Bouldern ab. Sonst outet ihr euch als Boulderlaien, zudem werden die Matten unnötig strapaziert. Von der Verletzungsgefahr für euch und andere ganz zu schweigen!

klettern präsentiert die große

ERBSE Show



12.01.08	Kletterwerk (tz) 20:00 Uhr	Radolfzell
19.01.08	Under the Roof (tz) 19:00 Uhr	Weilheim
26.01.08	K1 (tz) 20:00 Uhr	A - Dorabirn
01.02.08	City Adventure Centre 20:00 Uhr	A-Graz
02.02.08	City Adventure Centre (tz) 19:00 Uhr	A-Graz
15.02.08	Kletterzentrum Zuckerturm 19:00 Uhr	Dessau
16.02.08	T-Hall (tz) 18:00 Uhr	Berlin
23.02.08	Vertical World (tz) 20:00 Uhr	Kassel
29.02.08	impULSIV (tz) 20:00 Uhr	Weil am Rhein
01.03.08	impULSIV (tz)	Emmendingen
08.03.08	EXTREM 20:00 Uhr	Mannheim

WIESO AUSGERECHNET KLETTERN ?!?

kabarettistisches Erbsen(er)zählen über eine sinnlose Sache

