

Abbildung 16 zu gering aufgelöst

VERANSTALTUNGSBERICHT

PHYSIOTHERAPIE-PROJEKT NAIROBI, KENIA

Nihil volentibus arduum

„Nihil volentibus arduum“ bedeutet „Nichts ist unmöglich für diejenigen, die wollen“. Dies gilt mit Sicherheit für die Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus den Slums von Nairobi, die sich der Organisation MYSA angeschlossen haben. MYSA steht für Mathare Youth Soccer Association. Die Geschichte von MYSA begann vor mehr als 20 Jahren. Damals arbeitete Bob

Munro, ein Berater der Vereinten Nationen, in Kenia. Während seines Besuches in einem der größten Slums von Nairobi – Mathare – sah er, wie die Kinder mit einem selbst gebastelten Fußball aus Plastiktüten und einem Strick spielten – „jujulaball“ nannten sie das Ganze. Er bot ihnen an, Schiedsrichter zu sein – unter einer Bedingung: Die Kinder helfen anschließend mit, den Fußballplatz zu säu-

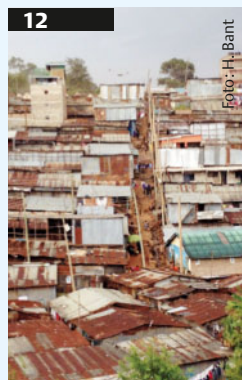
bern. Zu seiner großen Überraschung waren die Kinder sofort einverstanden. Inspiriert durch diese Erfahrung baute er eine Selbsthilfeorganisation auf. Hierbei wurde Fußballspielen mit dem Aufräumen der Slums verbunden. Die Idee war denkbar einfach: Fußballteams bekommen Extrapunkte in der Meisterschaft für „Cleannups“ (also Aufräumaktionen). Das war der Beginn von MYSA.



MYSA wuchs schnell, und es wurden weitere Gemeinschaftsprojekte mit dem Fußballspielen verbunden, wie zum Beispiel HIV/AIDS Awareness Days, Stipendien und Kurse in Leadership. Heute hat MYSA mehr als 25.000 Mitglieder und ist eine Riesenerfolgsgeschichte. Trotz der enormen Größe der Organisation sind das Motto und die Philosophie unverändert geblieben: die Liebe für den Sport und das Ziel, der Jugend auch abseits des Spielfeldes eine Chance zu bieten. Die Schattenseite des Sports sind natürlich Verletzungen. Wenn die Jugendlichen in den Slums sich verletzen, haben sie keinerlei Aussicht auf einen Arztbesuch oder Physiotherapie. Darum startete man das Projekt

„Nihil volentibus arduum“. Dieses Projekt besteht aus drei Phasen und hat die Ziele, Verletzungen bei jungen Fußballern zu reduzieren bzw. zu vermeiden und ihnen im Verletzungsfall adäquate Reha zu ermöglichen. Teil eins besteht aus der Ausbildung von 20 jungen Erwachsenen zum MYSA-Physiotherapeuten. Diese Ausbildung dauert insgesamt vier Wochen. Dafür waren Erwin Jansen und Harald Bant vier Mal in Nairobi. Beim letzten Besuch der beiden Sportphysios im März 2016 standen die Prüfungen auf dem Programm. Alle 20 Studenten haben bestanden und dürfen sich jetzt MYSA-Physiotherapeuten nennen. Mittlerweile haben sieben von diesen Physiotherapeuten einen Job bei einem

professionellen Fußballklub in Kenia bekommen. Aber das ist noch nicht alles. Der zweite Teil des Projektes sieht vor, dass vier der Physiotherapeuten zu Dozenten ausgebildet werden, um eine neue Gruppe von jungen Erwachsenen zum Physiotherapeuten auszubilden. Einer von diesen vieren erhält sogar ein Stipendium, um eine Physiotherapieausbildung in Nairobi zu beginnen. Der dritte Teil des Projektes verfolgt das Ziel, eine MYSA-Physiotherapeuten-Praxis aufzubauen. Dies wird im Hauptquartier von MYSA in Komarocks/Mathare sein. Dadurch bekommen die Physiotherapeuten optimale Voraussetzungen, um verletzte Fußballer zu rehabilitieren.
Harald Bant



- Abb. 1** Erwin Jansen und Harald Bant auf einem Fußballplatz von MYSA
- Abb. 2** Fußball in Mathare – einer der größten Slums in Nairobi
- Abb. 3** XXX
- Abb. 4** Adäquate Behandlung einer Verletzung auf dem Platz
- Abb. 5** Gegenseitiges Kinesiotaping im ersten Teil der Ausbildung
- Abb. 6** Erwin Jansen zeigt einen Meniskustest.
- Abb. 7** Praxis: Palpation des Sprunggelenks
- Abb. 8** Praxis: Reha der oberen Extremität
- Abb. 9** Prüfung bestanden! Diese 20 sind jetzt MYSA-Physiotherapeuten.
- Abb. 10** Sprung ABC
- Abb. 11** Tapan Sprunggelenk
- Abb. 12** Die Slums in Mathare Valley
- Abb. 13** Training der Abduktoren
- Abb. 14** Unterricht Anatomie Sprunggelenk
- Abb. 15** Unterricht mit Harald an den Geräten
- Abb. 16** Warming-up
- Abb. 17** Warming-up der Fußballmannschaft „Mathare United“

BUCHTIPPS

**Komfortables Buch zur Sportmedizin**

Das Buch „Praktische Sportmedizin“ richtet sich an praktizierende Sportmediziner und Hausärzte. Genau wie die Sportphysiotherapie ist die Sportmedizin ja auch ein Fachbereich, der im Begriff ist, sich immer weiter zu etablieren (Anerkennung Facharzt Sportmedizin). Ein praxisbezogenes Buch zu diesem Fachbereich fehlte bisher.

Was fällt auf: Es werden nicht nur (hoch-)leistungssportbezogene Themen diskutiert, sondern auch typische Überbelastungsprobleme beim Hobbyläufer oder -fußballer besprochen. Auffallend ist, dass

Themen aus der Sekundär- und Tertiärprävention wie Kardiologie, COPD, Diabetes, Onkologie, Neurologie und Psychiatrie die Aufmerksamkeit der Autoren finden. Dies ist in der heutigen Zeit für alle Berufsgruppen, die sich mit Gesundheit und Bewegung auseinandersetzen, ein absolutes Muss. Für mich definitiv eine positive Überraschung, dies in diesem Buch wiederzufinden! So kann der interessierte (Sport-)Physio Informationen über Thoraxauskultation, Blutdruckmessung und -interpretation und andere Elemente der kardialen und nicht-kardialen internistischen Untersuchung bekommen.

Die orthopädischen Untersuchungstechniken werden kurz besprochen – sehr kurz. So werden einige Impingementtests gezeigt – doch nicht alle. Das Thema Instabilität der Schulter fehlt gänzlich. Gut ist, dass darauf hingewiesen wird, dass weitere Schultertests durch erfahrene Untersucher gemacht werden sollen. Dass dabei dann nur auf Orthopäden und Unfallchirurgen und nicht auf Sportphysios und/oder Manualtherapeuten verwiesen wird, ist schade.

Im weiteren orthopädischen Teil werden das PECH-Schema, Supinationstrauma, VKB, Hüftimpingement und andere spezielle Themen wie die Sportlerleiste behandelt. Auch hier sind diese orthopädischen

Themen für den interessierten (Sport-)Physiotherapeuten wieder nur sehr kurz angerissen. Prima, um einen Überblick zu bekommen, doch reicht die Kurzfassung für den erfahrenen Sportphysiotherapeuten nicht aus. Sehr gut ist wiederum, dass beim Thema „Sehne“ explizit auf die Nebenwirkungen von Kortisoninjektionen hingewiesen wird. Hier erwähnen die Autoren dann auch ausdrücklich die Rolle des Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlers!

Fazit: Für alle (Sport-)Physios, die sich täglich mit Patienten und Sport auf allen Niveaus auseinandersetzen, ist dies ein hilfreiches Buch. Die vielen Abbildungen und Hinweise erleichtern das Lesen. Mit dem persönlichen Code ist das ganze Buch auch noch vollständig online in der Thieme Bibliothek lesbar – sehr komfortabel. *Martin Opey ist praktizierender Sportphysiotherapeut, Mitglied im Ausbildungsteam des ESP Education Networks (www.esp-education.net) und Mitherausgeber der Sportphysio.*

Christoph Raschka und Lutz Nitsche
Praktische Sportmedizin

328 S., 120 Abb., 59,99€
Thieme Verlag 2016
ISBN: 9783131756114

TERMINE

**European Initiative for Exercise in Medicine
5th Annual Meeting**

5.–6.9.2016

Kopenhagen, Dänemark
www.exerciseinmedicine.eu**46. Deutscher Sportärztekongress**

11.–12.9.2016

Frankfurt, Deutschland
www.dgsp.de/kongress**Physiotherapy New Zealand (PNZ) Annual Meeting**

16.–18.9.2016

Auckland, Neuseeland
www.physiotherapy.org.nz**34th FIMS Sport Medicine World Congress**

29.9.–2.10.2016

Istanbul, Türkei

www.fims2016.org**2. Kraft-Symposium: Kraft vs. Ausdauer**

1.–2.10.2016

Frankfurt, Deutschland
www.langhantelatletik.de**15. Europäischer Gesundheitskongress**

20.–21.10.2016

München, Deutschland
www.gesundheitskongress.de**11. physiokongress 2017**

27.–29.1.2017

Stuttgart, Deutschland

www.thieme.de/de/physiotherapie/physiokongress**IOC World Conference 2017
on Prevention of Injury and Illness in Sport**

16.–18.3.2017

Monaco
www.loc-preventionconference.org