

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 49 (2013)
Heft: 3

Artikel: "Als Sportcoach muss ich helfen, die Hemmschwellen abzubauen, welche dem Rollstuhlsport anhaften" = "En tant que coach sportif, je dois aider à vaincre les blocages inhérents au sport en fauteuil roulant"

Autor: Frei, Heinz / Casanova, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928874>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Als Sportcoach muss ich helfen, die Hemmschwellen abzubauen, welche dem Rollstuhlsport anhaften»

«En tant que coach sportif, je dois aider à vaincre les blocages inhérents au sport en fauteuil roulant»

Heinz Frei, fünfzehnfacher Paralympics-Sieger und Sportcoach, hat sich mit sieben Fragen rund um Sport und Querschnittlähmung auseinandergesetzt.

Worin liegt die besondere Bedeutung von Sport für Para- und TetraplegikerInnen?

Wenn wegen einer Querschnittlähmung – je nachdem, auf welcher Höhe an der Wirbelsäule lokalisiert – viele Muskelgruppen nicht mehr funktionieren können, dann wird es umso wichtiger, die Rest-Funktionen entsprechend zu fördern und zu fordern, um eine grösstmögliche Selbständigkeit und Lebensqualität zu erlangen. Dafür die muskulären Voraussetzungen zu schaffen, gelingt grundsätzlich am einfachsten mit sportlichen Aktivitäten, ja es ist wohl auch die einzige Möglichkeit!

Heinz Frei, quinze fois vainqueur aux Jeux paralympiques et coach sportif, a répondu à sept questions autour du sport et de la paraplégie.

Quel est l'intérêt particulier du sport pour les paraplégiques?

En raison d'une paraplégie et selon la hauteur à laquelle elle se situe au niveau de la colonne vertébrale, de nombreux groupes musculaires ne peuvent plus fonctionner. Il est donc important de solliciter et de stimuler les autres fonctions afin de préserver la plus grande autonomie et la meilleure qualité de vie possibles. Les activités sportives sont en principe le moyen le plus facile pour créer les conditions musculaires nécessaires à cet effet, c'est en réalité la seule possibilité!

Quel est votre rôle en tant que coach sportif? Quels sont les défis spécifiques?

En tant que coach sportif, je dois aider à vaincre les blocages inhérents au sport en fauteuil roulant. Bien sûr, je peux comprendre qu'au départ le fauteuil roulant fasse peur. Mais c'est une bénédiction lorsqu'on a reconnu les possibilités qu'il offre. On peut dire les choses ainsi: l'appétit vient en mangeant, la joie et l'envie de faire de l'exercice reviennent petit à petit.

L'une de mes fonctions importantes consiste aussi à donner des conseils pour établir le programme d'entraînement, choisir les appareils ainsi que les lieux où l'on peut trouver une bonne infrastructure pour s'entraîner.

Leichtathletik-Rollstuhlmarathon: Heinz Frei im Rennrollstuhl beim Zieleinlauf des Paralympic-Marathons von London. | Athlétisme-marathon en fauteuil roulant: Heinz Frei en fauteuil roulant à l'arrivée du marathon paralympique de Londres.



Was sind Ihre Aufgaben als Sportcoach? Wo liegen die besonderen Herausforderungen?

Als Sportcoach muss ich helfen, die Hemmschwellen abzubauen, welche dem Rollstuhlsport zu Beginn anhaften. Natürlich kann ich nachvollziehen, dass der Rollstuhl als solches am Anfang erst einmal ein Schreckgespenst bedeutet. Er ist aber zugleich ein Segen, wenn man einmal die Möglichkeiten mit ihm erkannt hat. So soll es auch sein: Der Appetit nimmt mit dem Probieren zu und die Bewegungsfreude, der Bewegungsdrang erwacht wieder.

Eine gute Beratung in Sachen Trainingsaufbau, Sportgerät und Orte, wo man eine gute Infrastruktur zum Trainieren vorfindet, sind weitere wichtige Bestandteile meiner Aufgabe.

Wie motiviert man einen Menschen mit Para- oder Tetraplegie für Sport? Ist es einfacher oder schwieriger als bei andern Patientengruppen? Es ist ja zum Beispiel eine Herausforderung, DiabetikerInnen zu mehr Bewegung zu bringen ...

Vielleicht macht es einen Unterschied, ob eine gesundheitliche Einschränkung sofort und unvermittelt eintritt oder schleichend daherkommt. Der Schleichende ist dabei sicher für den Patienten heikler zu bewältigen, weil man sich kaum mit diesem herannahenden Prozess beschäftigt, sondern sich arrangiert, ohne dabei resolut zu reagieren.

Im Schockzustand einer plötzlichen Veränderung will man demgegenüber sofort wieder in den alten Zustand gelangen – das «gerade noch» ist noch Gegenwart und daher erst mal hilfreich! Unter Umständen geschieht dies sogar unbewusst, weil die Trauer, Wut und Enttäuschung die Psyche belasten. Die natürliche Motivation, um das Bestmögliche in

Comment motive-t-on les personnes para- ou tétraplégiques à faire du sport? Est-ce plus ou moins facile qu'avec les autres catégories de patients? C'est par exemple un grand défi que d'inciter les diabétiques à faire plus d'exercice ...

Il y a peut-être une différence entre les patients qui sont confrontés brusquement à un problème de santé et ceux qui voient leur santé se dégrader de manière insidieuse. La perte progressive est plus délicate à gérer pour les patients parce qu'on ne s'occupe pas vraiment de ce processus, on s'y adapte plutôt sans réagir de manière ferme.

Lorsqu'on est en état de choc après une modification brutale, on souhaite au contraire retrouver tout de suite l'état d'avant. Dans un premier temps, le «ça s'est joué à peu de choses» est encore présent et utile! Cela peut se faire même inconsciemment, parce que la tristesse, la colère et la déception pèsent sur le plan psychique. Il me semble qu'on se trouve face à la motivation naturelle qui consiste à essayer de faire de son mieux dans une situation difficile. Lorsqu'en plus, un environnement de médecins, de soignants, de thérapeutes et de proches participe, il s'exerce même un peu de pression sur le patient. Et celle-ci a tout à fait sa place à ce stade! Il faut motiver le patient et lui montrer qu'il se donne du mal avant tout pour lui-même, pour retrouver son autonomie et sa qualité de vie. Cela peut entraîner un processus de maturation extrêmement rapide.

Par ailleurs, le patient peut aussi constater que son entourage direct, intime et privé, se réjouit de son courage, de son énergie, de son implication par rapport à l'avenir. Un membre de la famille qui revient subitement au sein de la communauté avec une fonction et des possibilités complètement

Herr Frei – für die Sportmuffel unter den LeserInnen – wer sind Sie?

Ich arbeite mittlerweile seit 1999 im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil und bin da zuständig für Referate und vor allem im Coaching von Patienten mit und ohne sportliche Ambitionen tätig.

Nach meiner Schulzeit lernte ich den Beruf des Geomatikers (damals Vermessungszeichner). Der Sportunfall mit 20 Jahren hat mir vermeintlich alle Perspektiven für eine zufriedene sportliche Tätigkeit geraubt. Nie hätte ich damals geglaubt, dass sich wieder so viele Möglichkeiten auf tun würden – vor 34 Jahren waren wir noch Pioniere im Rollstuhlsport!

Mittlerweile habe ich in 8 Sommer-Paralympics und 6 Winterspielen insgesamt 15 Gold-Medaillen und weitere zirka 20 silberne und bronzene Auszeichnungen gewonnen. Meine Spezialität: Der Rollstuhl-Marathon mit 111 Siegen, meist an grossen Städtemarathons zusammen mit Tausenden Läufern.

10 Mal wurde ich zum Behindertensportler des Jahres in der Schweiz gewählt. Toll auch, dass ich immer noch Weltrekordinhaber über die Marathondistanz (42,195 km) bin, dies in 1h 20' 14".

Monsieur Frei, pour les lecteurs peu sportifs, qui êtes-vous?

Je travaille depuis 1999 au Centre des paraplégiques suisses à Nottwil où je suis responsable de conférences et surtout du coaching de patients, qu'ils aient ou non des ambitions sportives.

Après mes études, j'ai appris le métier de géomaticien (à l'époque dessinateur-géomètre). L'accident que j'ai eu à 20 ans en faisant du sport m'a enlevé tout espoir de pratiquer une activité sportive de manière satisfaisante. Je n'aurais jamais cru alors que tant de possibilités s'offriraient à nouveau à moi; il y a 34 ans, nous étions encore des pionniers dans le domaine du sport en fauteuil roulant!

Aujourd'hui, j'ai remporté 15 médailles d'or dans 8 Jeux paralympiques d'été et 6 Jeux d'hiver ainsi qu'environ 20 autres médailles d'argent et de bronze. Ma spécialité est le marathon en fauteuil roulant avec 111 victoires, la plupart lors de grands marathons urbains auxquels participaient des milliers de coureurs.

J'ai été élu 10 fois Sportif handicapé de l'année en Suisse. J'ai aussi la chance de détenir un record du monde puisque j'ai parcouru la distance du marathon (42,195 km) en 1h 20' 14".

der schwierigen Situation mindestens zu versuchen, scheint mir gegeben. Wenn jetzt noch ein Umfeld aus Ärzten, Pflegenden, Therapeuten und Angehörigen mitträgt, entsteht mitunter fast ein wenig Druck auf den Patienten. Dieser Druck darf in dieser Phase durchaus sein! Der Funke soll auf den Betroffenen überspringen und ihm aufzeigen, dass er vor allem für sich selber arbeitet und schuftet – für seine Selbstständigkeit und seine wieder zu findende Lebensqualität. Es kann ein Reifeprozess im Eilzugtempo eintreten.

In zweiter Linie wird der Patient auch feststellen dürfen, dass sein direktes, intimes und privates Umfeld Gefallen findet ob seinem Mut, der Energie, dem Einsatz für seine Zukunft. Es ist ein harter Prüfstein für eine Beziehung, wenn der eine Teil der Familie plötzlich mit völlig veränderter Funktion und Möglichkeiten in die Gemeinschaft zurückkommt.

Bei einer Para- oder Tetraplegie ist es gewöhnlich so, dass der Tiefpunkt, die Talsohle, zu Beginn durchgestanden werden muss – mit Aussicht auf bessere Bedingungen mit einsetzender Therapie. Dies im Gegensatz zu Krankheiten, bei denen im Laufe der Zeit immer mehr an Lebensqualität verloren geht.

Waren die meisten sehr guten BehindertensportlerInnen schon vor ihrer Behinderung sportlich auf hohem Niveau aktiv?

Ob ein bereits sportlich engagierter Mensch eine idealere «Startrampe» für sein neues Leben vorfindet als ein «Sportmuffel», ist statistisch nicht erfasst. Meine Beobachtungen im Schweizer Paraplegiker Zentrum in Nottwil zeigen mir Erstaunliches: Da finden ehemalige aktive Sportler keinen Zugang und kein Interesse mehr an einer sportlichen Betätigung. Möglicherweise, weil sie sich und ihren Körper zu sehr mit der Vergangenheit vergleichen.

Andere, weniger sportliche Patienten erkennen den Wert einer sportlichen Beschäftigung, finden Gefallen und Spass dabei und lernen ein neues Körperbewusstsein. So gesehen hoffe ich mindestens, dass sich prozentual mehr behinderte Menschen mit sportlichen Aktivitäten fit halten als in der Gesamtbevölkerung. Denn ich meine, es wäre die Chance für Ausgeglichenheit und Zufriedenheit.

Eine sportliche Vergangenheit wird den Aufstieg zum Paralympics-Athleten sicher beschleunigen. Oft finden heute auch sehr junge Rollstuhlfahrer in den Sport, was sich ebenfalls positiv auf deren Karriere auswirkt. Und zum Glück gibt's tatsächlich auch diejenigen, welche erst «sitzend» zum Sport kommen und reüssieren.

Wie findet man die geeignete Sportart? Wie gelingt der Spagat zwischen persönlichen Wünschen und Vorgaben durch die Behinderung?

Die Art einer Behinderung – in unserem Fall die Höhe der Querschnittlähmung – ist durchaus entscheidend für die



Heinz Frei (55), fünfzehnfacher Paralympics-Sieger, Weltrekordhalter über die Marathondistanz und zehnfacher Schweizer Behindertensportler des Jahres. | Heinz Frei (55 ans), quinze fois vainqueur aux Jeux paralympiques, détenteur du record du monde de la distance du marathon et dix fois élu Sportif suisse handicapé de l'année.

modifiées, c'est un événement qui fait date dans les relations.

Les para- et les tétraplégiques doivent généralement commencer par surmonter la crise, sortir du creux de la vague, en pouvant espérer une amélioration de leurs conditions avec la mise en place du traitement. Ceci contrairement à la maladie où la qualité de vie se dégrade au fil du temps.

La plupart des grands sportifs handicapés pratiquaient-ils déjà le sport de haut niveau avant d'être atteints d'un handicap?

Il n'est pas prouvé statistiquement qu'une personne déjà sportive dispose d'un meilleur «tremplin» pour sa nouvelle vie qu'un «pantouflard». Mes observations dans le cadre du Centre suisse des paraplégiques de Nottwil m'enseignent quelque chose d'étonnant: les anciens sportifs ne trouvent plus goût ni intérêt au sport. Peut-être parce qu'ils comparent trop leur état et leur corps actuels avec ce qu'ils étaient auparavant.

D'autres patients moins sportifs reconnaissent la valeur d'une activité sportive, y prennent plaisir et apprennent à considérer leur corps autrement. De ce point de vue, j'espère au moins que le pourcentage de personnes handicapées qui entretiennent leur forme physique grâce au sport est plus élevé que celui de la population générale. Je pense en effet que ce serait la voie possible vers la sérénité et l'épanouissement.

Un passé de sportif accélère certainement l'accès au statut d'athlète paralympique. On voit aussi aujourd'hui des personnes qui commencent à pratiquer le sport en fauteuil rou-



Vielfalt von sportlichen Möglichkeiten. Einem Tetraplegiker stehen nie die gleiche Anzahl Sportarten zur Auswahl wie einem Paraplegiker. Es ist wichtig, vom Vergleich mit «Fussgängersport» erst einmal Abstand zu nehmen, um sich einlassen zu können auf die spezifischen Chancen des Rollstuhlsportes. Erst einmal angekommen, überwiegen meist wieder die Faszinationen und Dynamiken des Sports von früher! Dies durchaus mit der Einschränkung, dass es eine andere Sportart geworden ist oder eine gewohnte mit angepasstem Gerät.

Welche Sportprojekte zwischen Behinderten und Nichtbehinderten gibt es? Wie gelingt das Miteinander?

Es gibt Sportarten, wo wir uns toll haben integrieren können, weil die Spielregeln gleich geblieben sind oder nur wenig angepasst werden mussten. Einige Beispiele: Badminton kann zwischen Fussgängern und Rollstuhlfahrern gespielt werden. Fussgänger setzen sich in einen Basketballstuhl und spielen mit unseren Rollstühlen Basketball. Leute legen sich in ein Handbike und fahren mit uns um die Wette. An einem Stadt-Marathon für Tausende Läufer ist eine Kategorie Rennrollstuhl integriert, wo wir die 42,195 km mittlerweile deutlich schneller schaffen, als die Läufer sie rennen können.

Es muss auch nicht nur der Wettkampfsport angesprochen werden: Wie schön kann eine gemeinsame Radtour sein mit Velo und Handbike oder ein Wintertag auf Alpin-Skiern und Mono-Bob. Oder es geht ab auf die Loipe mit Langlaufskiern und Langlaufschlitten. Wie all diese Beispiele zeigen: Es kommt auf die Kreativität und den Willen zur Integration an. |

Die Fragen stellte Brigitte Casanova.

Das «Handbike» – eine Art Liegevelo – wird mit den Armen angetrieben. Das Bild stammt ebenfalls von den Paralympics-Wettbewerben aus London. | Sur un «handbike», un type de vélo couché, on pédale avec les mains. La photo a également été prise lors des Jeux paralympiques de Londres.

lant très jeunes, ce qui a aussi un effet positif sur leur carrière. Et heureusement, il y aussi ceux qui n'ont pas fait de sport avant le sport «assis» et qui réussissent.

Comment trouve-t-on le sport qui nous convient? Comment trouve-t-on l'équilibre entre ses désirs personnels et les objectifs que l'on peut se fixer en tant qu'handicapé?

La diversité des sports possibles dépend fondamentalement du type de handicap; dans notre cas, la hauteur de la paraplégie. Un tétraplégique n'a jamais le même éventail de sports à sa disposition qu'un paraplégique. Il est important de prendre ses distances par rapport au «sport à pied» pour pouvoir profiter des opportunités spécifiques du sport en fauteuil roulant. Mais lorsqu'on y est parvenu, ce sont en général les charmes et les dynamiques du sport que l'on exerçait auparavant qui l'emportent! A ceci près que c'est devenu un autre type de sport, ou un sport dont on avait l'habitude mais avec un dispositif adapté.

Y a-t-il des projets sportifs réunissant des handicapés et des non-handicapés? Comment se passe la cohabitation?

Il y a des sports dans lesquels nous avons réussi à très bien nous intégrer, parce que les règles du jeu sont restées les mêmes ou n'ont dû être que très peu modifiées. Quelques exemples: les handicapés et les non-handicapés peuvent jouer ensemble au badminton. Les non-handicapés s'assoient dans un fauteuil de basket et jouent au basket avec nos fauteuils roulants. Les gens s'allongent sur un handbike et font la course avec nous. Dans un marathon urbain auquel participent des milliers de coureurs, on a intégré une catégorie course en fauteuil roulant et nous parcourons actuellement les 42,195 km considérablement plus vite que les coureurs.

Il ne faut pas parler que du sport de compétition: une randonnée commune à vélo et handbike ou, en en hiver, sur ski alpins et mono-bob peuvent être très agréables. On peut aussi parcourir les pistes de ski de fond en skis de fond et en ski de fond-luge. Comme le montrent tous ces exemples: l'intégration est une question de créativité et de volonté. |

Questions: Brigitte Casanova