

"PHYSIOPRAXIS PUBLICATION"

PHYSIOPRAXIS IS A PHYSIOTHERAPY MAGAZINE

PUBLISHED IN GERMANY.

THE FOLLOWING ARTICLE ON

GERARD HARTMANN

WAS INCLUDED IN

THE FEBRUARY EDITION 2011.

(Text in German language)

physio**praxis**

Die Fachzeitschrift für Physiotherapie

2 Februar 2011 | 9. Jahrgang
ISSN 1439-023X · 61504
www.thieme.de/physioonline

WALK THE LINE

Die Slackline in der Therapie

FÜR DIE FEHLER ANDERER GERADESTEHEN

Schikane Rezeptprüfpflicht

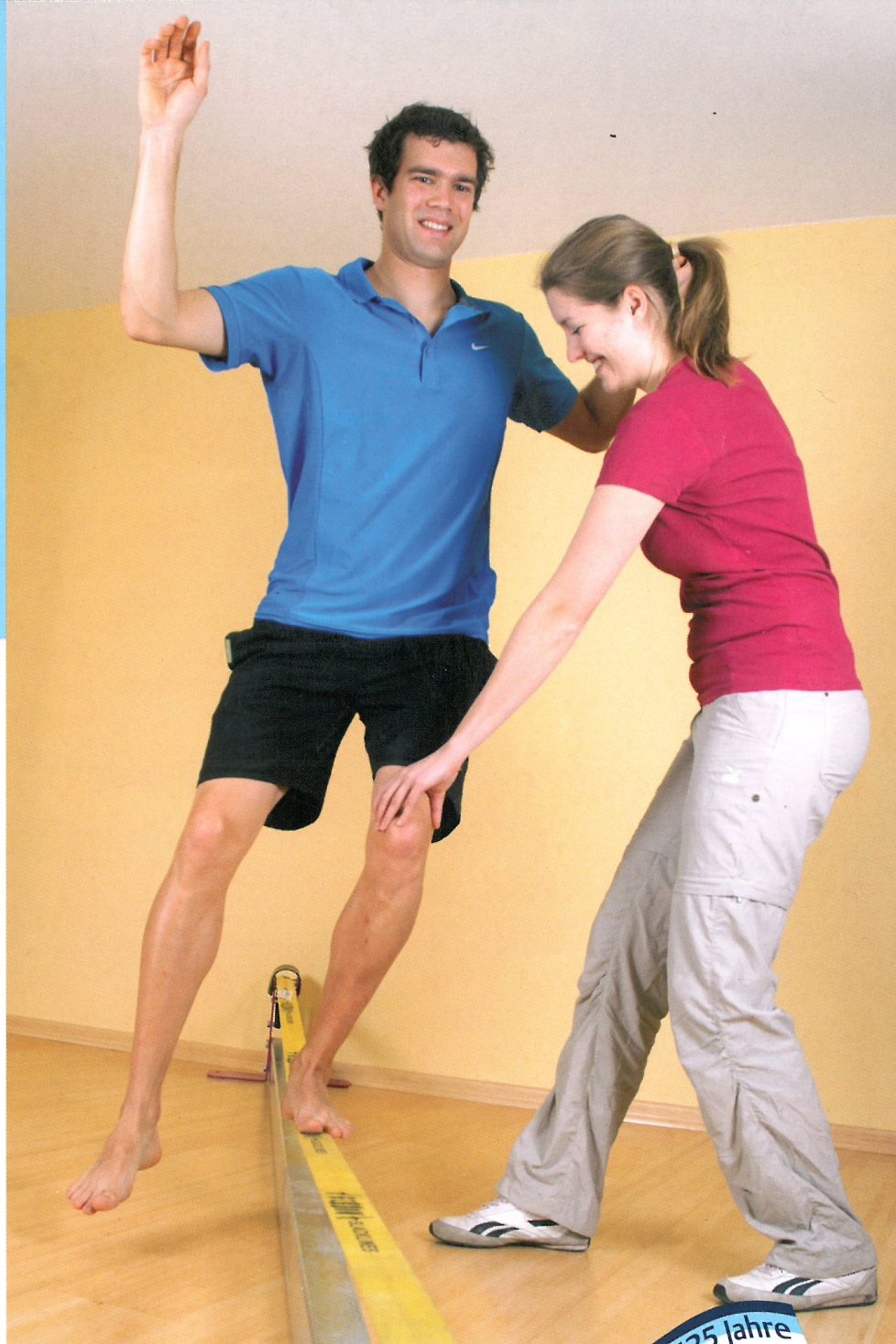
„WIRD'S WIEDER?“

Prognosestellung bei Schlaganfall

FEINFÜHLIG REAGIEREN

Sexueller Missbrauch

Mit **physiopraxis.Refresher**
Neuroplastizität bei CIMT



125 Jahre
 **Thieme**

Sie nennen ihn „Daktari“

SPORTPHYSIOTHERAPEUT GERARD HARTMANN Er gilt als einer der besten Sportphysiotherapeuten der Welt: Der Ire Gerard Hartmann arbeitete mit Stars wie Mittelstreckenläuferin Cathy Freeman, Sprinter Linford Christi und Marathon-Weltrekordhalterin Paula Radcliffe. Das Geheimnis seines Erfolges? Hartmann selbst.

Über den Iren Gerard Hartmann könnte man viel schreiben. Über seine sieben irischen Meistertitel im Triathlon zum Beispiel und seinen 14. Platz beim Ironman auf Hawaii. Oder über seine Sammlung von Sportartikeln und -andenken, die wahrscheinlich eine der bemerkenswertesten auf der ganzen Welt sind: das gelbe Trikot von Lance Armstrong, die Spikes von Langstreckenläufer Haile Gebrselassie und der Olympia-Blazer von Sprintstar Carl Lewis. Und dazu eine Unmenge an Dankesschreiben, unterschrieben von Größen des Profisports.

Doch das eigentlich Bemerkenswerte an Gerard Hartmann ist der Grund dafür, dass er überhaupt im Besitz all dieser Unikate ist: In den 20 Jahren als Physiotherapeut hat er mit 63 olympischen Medaillengewinnern zusammengearbeitet, dazu einer Vielzahl an Weltmeistern und Rekordhaltern sowie mit Film- und Musikstars. Und glaubt man den vielen Zeitungsartikeln und Dankesschreiben, hat er mit seiner Behandlung offenbar so viel Erfolg, dass man dazu verleitet ist, auf seinen Fotos nach dem Heiligenschein zu suchen.

Sein Therapieort: Limerick > Den Grundstein für seinen Erfolg legte er früh. Bereits mit 14 hatte der Sportfreak sein Interesse für Verletzungsprävention und -behandlung entdeckt. 1989 zog der heute 49-jährige dann nach Florida und begann, Physiotherapie zu studieren. Als er 1991 fertig war, sparte er sich die – wie er sagt – „unnötigen Jahre mit Routine-Krankenhaus-Physiotherapie“. Ein Jahr später war er be-

reits leitender Physiotherapeut des amerikanischen Leichtathletikteams bei den Olympischen Spielen in Barcelona und eröffnete in Florida seine erste – äußerst erfolgreiche – Praxis. Den Olympischen Spielen in Spanien folgten auch die nächsten: Atlanta, wo er das irische Nationalteam betreute, und dann Sydney, Athen und Peking – hier waren es das der Briten.

» Ich habe mir die unnötigen Jahre mit Routine-Krankenhaus-Physiotherapie gespart. « Gerard Hartmann

Bereits 1997 hatte Gerard Hartmann den Traum, dass internationale Sportstars in seine irische Heimatstadt Limerick reisen, um dort von ihm behandelt zu werden. Ein Jahr später zog er zurück nach Irland und eröffnete in Limerick die „Hartmann International Sports Injury Clinic“. Und sein Traum erfüllte sich: Seitdem landen Jahr für Jahr internationale Sportstars am Limerick Airport.

Seine Techniken: Keine besonderen > Nun fragt man sich, was diesen Mann so besonders macht. Seine Behandlungstechniken scheinen es auf den ersten Blick nicht zu sein: Cyriax, Osteopathie, Muskel-Energie-Techniken, PNF, Rumpfstabilisations-training, dazu Kryotherapie, Laser und Elektrotherapie und noch ein paar Dinge mehr. Alles nichts Außergewöhnliches. Aber etwas scheint er anders zu machen

als andere. Vielleicht das von ihm entwickelte „Active Isolated Assistive Stretching“? Dabei bringt er den Athleten in die für den Muskel optimale Dehnposition und stretcht diesen dann über eine Kombination aus Anspannung, Augenbewegung und Atemtechniken. Zu seinen anderen Spezialitäten gehört die „Prehabilitation“ – Präventionsprogramme, die er individuell für die Sportler entwickelt: Abhängig von der Person selbst, ihrem Körperbau, ihrer Sportart, ihren Verletzungen usw. erstellt er ein individuelles Trainingsprogramm: Dehn- und Rumpfstabilisationsübungen sowie Krafttraining, um muskuläre Dysbalancen zu eliminieren. Doch auch das hört sich zunächst noch nicht nach einem so außergewöhnlich guten Grund dafür an, dass Sportstars aus den USA, aus Kenia und sogar aus Australien den Weg nach Irland auf sich nehmen.

Fragt man den Iren, den die kenianischen Sportler „Daktari“ – Doktor – nennen, nach dem Geheimnis seiner Erfolge, geizt er nicht mit klaren Worten: „Zunächst einmal war ich selbst ein Athlet, daher bin ich mit den Sportlern auf der gleichen Wellenlänge. Ich arbeite mit Leidenschaft, bin von mir überzeugt, bin gläubig, und ich arbeite hart. Ich beginne jeden Tag voller Ehrfurcht vor den Chancen und Aufgaben, die vor mir liegen – und ich ruhe mich niemals auf meinen Erfolgen aus.“ Die Marathon-Weltrekordhalterin Paula Radcliffe geht noch einen Schritt weiter: „Ich glaube, Gerard hat eine besondere Gabe, die es ihm ermöglicht, die Gründe für Verletzungen zu identifizieren und zu therapieren. Er



Gerard Hartmann mit Langstreckenläufer Haile Gebrselassie und Mittelstreckenläuferin Kelly Holmes. Der Physiotherapeut betreute schon über 60 erfolgreiche Olympiateilnehmer.



behandelt immer den ganzen Athleten. Er versteht die Sportler und überzeugt sie davon, dass sich das Problem verbessern wird. Außerdem kann er innerhalb einer sehr kurzen Zeit ein wahnsinnig großes Level an Vertrauen aufbauen.“ Suzy Favor-Hamilton, eine frühere amerikanische Mittelstreckenläuferin, sagt: „Er hat dieses gewisse Etwas – das sagen viele über ihn. Seine Hände sind heilend, und er heilt dich auch mental.“

Seine Misserfolge: Fehlanzeige > „Mein Erfolg entsteht zu 50 Prozent durch das, was ich habe und kann, und zu 50 Prozent durch das, was die Menschen denken, was ich habe und kann“, sagt der Ire. Natürlich seien Hände, Wissen und Fähigkeiten wichtig. Aber das haben andere Ärzte und Therapeuten ebenfalls. Und trotzdem sind ihre Erfolge nicht so groß. „Wenn ein Patient weiß, dass er zu einem sehr erfolgreichen Physiotherapeuten gehen wird, beginnt bei ihm der Heilungsprozess bereits ab diesem Zeitpunkt.“ Domingos Castros, ein portugiesischer Langstreckenläufer, brachte es auf den Punkt: „Wenn ich weiß, dass ich einen Termin bei Gerard habe, geht es mir schon besser.“

Und was ist mit den „heilenden Händen“? „Die Hände sind die Verbindung und die Leitung zu den Patienten“, betont Hartmann. „Ja, ich hoffe, dass meine Hände ‚heilend‘ sind. Ansonsten hätte ich Menschen über 20 Jahre lang zum Narren gehalten, und deren Nutzen wäre nur ein Placebo gewesen.“ Gab es in seiner Karriere eigentlich auch mal etwas, was nicht funktioniert hat? „Es gibt immer eine Lösung. Ich gebe mein Herz und meine Seele für meine Arbeit, und die Patienten respektieren das. Ich gehe weit über das hinaus, was meine Pflicht wäre, und ich erwarte das

» Zu mir sollte niemand kommen und erwarten, dass ich ihn schnell zurechtbiege. « Gerard Hartmann

Gleiche von ihnen. Zu mir sollte niemand kommen und erwarten, dass ich ihn schnell zurechtbiege. Ich bin bereit, hart zu arbeiten, und meine Patienten tun das auch. Und die Handvoll, die es nicht getan hat, war in meiner Klinik falsch. Für die gab es nur den Weg hinaus – und keinen Weg zurück.“

Neben der Arbeit mit den Patienten hat der gläubige Ire auch schon mit der Sportartikelfirma Nike zusammengearbeitet, als Berater für das Design von Laufschuhen: „Die Athleten erklärten mir, was sie für Anforderungen an die Schuhe haben, und ich nutzte meine große Erfahrung und mein Wissen für neue Innovationen oder dafür, bei bereits bestehenden Produkten kleine Veränderungen vorzunehmen.“ Der Physiotherapeut war besonders in die Entwicklung des „Nike Free“-Schuhs involviert, der das Barfußlaufen simulieren soll.

Doch wer nun glaubt, dass Gerard Hartmann ausschließlich für seinen Beruf lebt, irrt: Zwei Wochen im Mai und drei Wochen im September nimmt er sich frei, um seine Batterien aufzuladen. Auch an den Wochenenden versucht er, so viel Zeit wie möglich mit seiner Frau Diane, einer Allgemeinmedizinerin, und ihrem gemeinsamen, zwei-jährigen Sohn Patrick zu verbringen. Daneben geht er noch fünf bis sechs Stunden pro Woche Radfahren und zweimal wöchentlich in den Kraftraum. Wie sieht seine Zukunft aus? „Ich habe das gute Gefühl, dass ich dafür bestimmt bin, meine Arbeit noch lange fortzuführen.“

Joachim Schwarz