Wieder fit für den Sport

Im Breiten- wie auch Profisport sind Unfallverletzungen nicht selten. Professionelle Hilfe durch Sportphysiotherapeuten ist dabei häufig angesagt. Welche Tipps dabei helfen, bald wieder fit zu werden, verrät Felix Zimmermann.

Annegret Czernotta

Was sollten Sportler beachten, damit diese nach einer Verletzung schnell wieder in den Sport einsteigen können?
Felix Zimmermann: Spitzen- oder Breitensportler sollten über ihre Bedürfnisse und vor allem ihre Ziele im Sport und in der Sportphysiotherapie befragt werden. Dadurch ist ein individuelles Rehabilitationskonzept möglich. Jeder Weg zurück in den Sport sollte über den aktiven Weg laufen: Mit einem gezielten Übungsprogramm, das Gefahren einer Überbelastung verringert, aber die konditionellen Faktoren und die Belastbarkeit des Bindegewebes verbessert. Der Fehler liegt häufig darin, dass die Wundheilungsphasen der verschiedenen Bindegewebstypen in der Rehabilitation zu wenig Beachtung finden. Das heisst es wird zu früh mit der Belastung begonnen und die Verletzung kann nicht wirklich verheilen.

Felix Zimmermann ist Leiter Sportphysiotherapie und Leistungsdiagnostik am ALTIUS Swiss Sportmed Center in Rheinfelden. Der Physiotherapeut behandelt zahlreiche Profi-, aber auch Breitensportler nach Sportverletzungen.

Wie können Sie den richtigen Zeitpunkt für Belastung bestimmen? Sind Leistungstests hilfreich?
Durch Leistungstests können wir zu Beginn, in der Mitte und am Ende einer Rehabilitation ziemlich genau erfassen, wie es um die Kraft, die Stabilität und die Ausdauer des Bewegungsapparats steht. Dadurch können wir in der Sportphysiotherapie gezielter arbeiten. Ich persönlich möchte auch das gute Gefühl haben, den Patienten erst aus der Therapie zu entlassen, wenn ich sicher bin, dass er sich nicht gleich wieder verletzt.

Wie können Sie das überprüfen?
In der Endphase der Rehabilitation gehört es für mich dazu, den Verletzungsmechanismus nochmals durchzuspielen und den Sportler erneut an die Situation heranzuführen, die zur Ver-

«Es gehört für mich dazu, den Verletzungsmechanismus nochmals durchzuspielen.»

letzung geführt hat. Nur wenn die Furcht vor der Verletzung weg ist, können Bewegungen auch wieder angstfrei durchgeführt werden. Denn Angst führt zu Hemmungen, die gefährlich werden können, und im schlimmsten Fall kommt es zu einer Nachverletzung. Bei Ballsportarten, z. B. im Handball, kann das so aussehen, dass der Sportler den Ball so zugespielt bekommt, wie es zur Verletzung gekommen ist. Oder Skifahrer reproduzieren ihren Sturz nochmals, d. h. es werden die Positionen gesucht, die zur Verletzung geführt haben.

Wie gehen Sie vor, um die Leistung wieder aufzubauen?
Der Aufbau beginnt häufig mit einem Koordinationstraining, das die Stabilität von Muskulatur, Bändern und Sehnen gewährleistet, sowie einem Beweglichkeitstraining, um die Bewegungseinschränkungen so rasch als möglich zu beseitigen. Dann geht es um ein gezieltes Ausdauer-, Kraft- und Schnelligkeitstraining.

Was zeichnet heutzutage eine moderne Sportphysiotherapie aus?
Vor allem gut geschultes Personal. Natürlich braucht es nebst dem passiven auch einen aktiven Bereich, in dem mit Zusatzgewichten gearbeitet wird. Es ist nicht zwingend, aber sicher von Vorteil, wenn ein Institut auch auf eine Leistungsdiagnostik zurückgreifen kann oder sich zumindest einen Partner für solche Leistungstests sucht. Bei den therapeutischen Geräten bevorzuge ich freie Gewichte wie Hanteln statt den Kraftmaschinen. Mit freien Gewichten lässt sich der ganze Körper trainieren. Die Kraftmaschinen können natürlich auch sehr effektiv sein, schulen aber in der Regel nur gezielt eine Muskelgruppe oder ein Gelenk – was aber auch gewünscht sein kann. Ein Fahrradergometer mit verstellbaren Pedalen ist eine wertvolle Hilfe für das Ausdauertraining.

Magnesium-Power für den Alltag

✓ Einfach 1x täglich 1 Beutel
✓ Trinkgranulat reich an Magnesium
✓ Mit frischem Orangengeschmack

Zur Nahrungsergänzung.
Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Biomed AG, 8600 Dübendorf, www.biomed.ch © Biomed AG. All rights reserved.

Setzen Sie auch Tapes ein?
Tapes haben in der Praxis einen hohen Stellenwert! Ich arbeite viel mit Schwingern zusammen. Bei ihnen tape ich oft präventiv die Knie- und Sprunggelenke, da diese aufgrund der schnellen und kraftvollen Bewegungen verletzungsgefährdet sind. Die Tapes geben beispielsweise bei den Drückbewegungen eine gute Stabilität.

Arbeiten Sie auch am Bindegewebe, an den Faszien?
Faszien hüllen die Muskeln mit einem feinen Fasernetz ein und erlauben es, einzelne Muskeln voneinander abzugrenzen. Es gibt eigentlich keine Physiotherapie ohne Faszientherapie und jegliche Art von Bewegung ist gleichzeitig eine Art Faszientherapie. Aber es gibt eine Vielzahl von speziellen manuellen Techniken und Hilfsmitteln (wie z. B. Faszienrollen), anhand dener man gezielt einen Effekt auf die Faszien bringen kann. Gesunde Faszien sind beweglich und gleitfähig. Faszienarbeit ist daher wichtig und kann helfen, Verletzungen zu vermeiden. Im Profi- als auch im Breitensport.

«Mit freien Gewichten lässt sich der ganze Körper trainieren.»

Können Sie auch Nahrungsergänzungsmittel empfehlen?
Die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln wird auch wissenschaftlich kontrovers diskutiert. Allerdings besteht unser Gewebe hauptsächlich aus Wasser und Eiweissen und bei einer Verletzung benötigt der Körper genau diese Bestandteile für die Rehabilitation. Von daher denke ich, kann es sinnvoll sein, in einer Rehabilitationsphase mit Nahrungsergänzungsmitteln zu supplementieren. Wichtig ist vor allem aber auch eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.

«Wichtig ist eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung.»

Kann eine Massage Verletzungen am Bewegungsapparat vorbeugen?
Grundsätzlich gilt: Eine Massage ersetzt kein aktives Warm-up! Das aktive Aufwärmen unmittelbar vor dem Wettkampf ist bei der Prophylaxe von Verletzungen den passiven Massnahmen mehrfach überlegen. Trotzdem kann die Massage zur optimalen Entspannung beitragen, den Tonus in der Muskulatur senken und auch die Regeneration der Muskulatur fördern. Damit einher geht dann ein leistungssteigernder Effekt und die Gefahr neuer Verletzungen sinkt. Von der Technik und Häufigkeit her unterscheiden sich Massagen für Breiten- oder Spitzensportler kaum. Jeder Sportler sollte Massagen deshalb individuell und je nach Bedarf einsetzen. Gerne werden bei uns auch Hilfsmittel wie Cremes, Gele oder Öle eingesetzt, um die Wirkungsweise der Massage zu optimieren. Die Massage hat immer auch einen psychischen Effekt, den es nicht zu unterschätzen gilt. ■

Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal bei symptomatischer Kniearthrose.

- Einfach und sauber anzuwenden.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Wirkt mindestens 12 Stunden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.

- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6915 Pambio-Noranco, www.ibsa.ch

IBSA
Bewegt Menschen.