

PRESSEMITTEILUNG

Von den Profis lernen: Warum sich Osteopathie auch für Freizeitsportler lohnt

Fünf Gründe für leistungsorientierte Hobbyathleten für einen Termin beim Osteopathen

Bad Alexandersbad, 6.12.17: Sport und Fitness liegen im Trend – rund 25 Millionen Deutsche bringen sich regelmäßig ins Schwitzen. Immer öfter betreiben auch Hobbyathleten ihren Sport leistungsorientiert - von Laufen und Schwimmen über Boxen und Hanteltraining bis hin zu Tanzen, Klettern und Fußball. Auch sie wollen höher, schneller und weiter. Nicht immer ist das ungefährlich: Über die Hälfte der Freizeitsportler hat sich schon einmal schwerer bei Training und Wettkampf verletzt. Für ambitionierte Hobbyathleten ist das doppelt ärgerlich, da neben Schmerzen lange Ausfallzeiten drohen. Osteopathie bietet mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper und Verletzung einen wirksamen Ansatz, um schneller zurückzukommen. Sie liefert zudem wertvolle Beiträge, um Verletzungen vorzubeugen und Leistungen zu optimieren. Viele Profisportler profitieren bereits davon. Der Bundesverband Osteopathie e.V. - BVO zeigt fünf Bereiche, in denen sich auch für Freizeitsportler ein Besuch beim Osteopathen lohnt:

1. Verletzungen vorbeugen

Osteopathen betrachten Bewegungsabläufe, den Stütz- und Bewegungsapparat und dessen sportliche Beanspruchungen ganzheitlich. Sie setzen dort an, wo Hobbyathleten und Profis sich am meisten unterscheiden. Während sich beide bei Trainingsgestaltung und Material immer mehr annähern, etwa beim Vermessen von Laufschuhen oder der Rahmengröße des Fahrrades, fehlt bei den Freizeitsportlern oftmals der Blick auf den gesamten Körper. Dadurch ließen sich jedoch Verletzungsrisiken erkennen und vorbeugen: Gibt es einen funktionellen Beckenschiefstand, der bei normaler Beanspruchung nicht auffällt, im regelmäßigem Training und Wettkampf aber zu Dysfunktionen mit Fehlbelastungen, Überbeanspruchungen und Schmerzen führt? Können dauerhaft verklebte Sehnenlager beim Hobbyläufer wiederkehrende Entzündungen der Achillessehne hervorrufen? Welche Rolle spielen verkürzte Muskeln für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Sportler oder eingelagerte Schlackenstoffe für eine ständige Übersäuerung? Ähnlich der Suche nach den richtigen Schuhen und Abrolltechniken sollten sich Freizeitsportler mit ihrem Körper beschäftigen. Denn Blockierungen und Störungen der Funktion des Stütz- und Bewegungsapparats können durch sportliche Belastungen eine dauerhafte strukturelle Schädigung beziehungsweise Verletzung begünstigen. Osteopathen helfen dabei, diese zu erkennen. Eine Behandlung kann somit einen präventiven Beitrag dazu leisten, dass es gar nicht erst zu Verletzungen kommt.

2. Verletzungen ganzheitlich behandeln

Osteopathen können nach Sportverletzungen wie Stauchungen, Dehnungen oder Teil- und Komplettrissen in mehreren Bereichen therapeutisch intervenieren. Nach Erstversorgung durch Ärzte oder Sport- und Physiotherapeuten setzen sie entlastende Techniken ein, um Versorgung und Abfluss an betroffenen Stellen zu unterstützen. Sie helfen dabei, die funktionelle Bewegung zu aktivieren und zu normalen Bewegungsabläufen beizutragen. Zusätzlich richten sie den Blick ganzheitlich auf den Körper und die Auswirkung der Verletzung auf das Gesamtsystem. Welche Folgen hat ein umgeknicktes Sprunggelenk mit Bänderdehnung oder -riss auf Unterschenkelmuskulatur und Kniegelenk? Wie verläuft die Beeinträchtigung weiter zum Oberschenkel und Becken? Die Osteopathie interveniert ganzheitlich, um das Bewegungsbild funktionell zu normalisieren. Sie regt die Versorgung und den Stoffwechsel im ganzen Körper und nicht nur lokal an der betroffenen Stelle an.

Osteopathen kümmern sich auch um etwaige Schonhaltungen und deren mögliche Auswirkungen auf den gesamten Organismus.

3. Verletzungen früher kurieren

Einer der wichtigsten Bereiche, in denen Freizeitsportler von der Osteopathie profitieren können, sind reduzierte Ausfallzeiten nach Verletzungen. Die Profis machen es vor: Bereits nach der Akutbehandlung beginnen sie mit rehabilitierenden Maßnahmen. Während im Freizeitsportbereich unterstützende Behandlungsformen meist mit dem Verweis auf den normalen physiologischen Heilungsprozess eher kaum verordnet werden. Osteopathen setzen früher an und gehen über den normalen Leistungskatalog hinaus. Denn osteopathische Techniken eignen sich besonders für entlastende Therapieansätze und die Anregung der Versorgung der betroffenen Körperregionen. Gleichzeitig kümmern sie sich um den ganzen Körper und fördern dadurch eine frühzeitige Genesung. Auch deshalb finden sich in vielen Betreuerteams bei Einzel- und Mannschaftssportarten immer häufiger Physiotherapeuten mit osteopathischer Ausbildung.

4. Nach Verletzungen zu alter Leistung finden

Osteopathie eignet sich ideal für die Nachbehandlung: Denn egal ob leichtere Blessuren oder schwere Verletzungen wie Risse oder Brüche – körperliche Traumata können auch nach ihrer physiologischen Genesung auf den Organismus wirken. Leider spielen in vielen Fällen diese Aspekte in Behandlung und Reha kaum eine Rolle. Osteopathen blicken auf die Folgen schauen, wie Verletzungen gewohnte Bewegungsabläufe beeinflussen. Haben sich Funktionsstörungen durch eine kompensatorische Belastung anderer Körperteile ergeben? Wie ist die Geschmeidigkeit im Faszien- und Bändersystem? Osteopathen wirken dort ein und unterstützen die Harmonisierung der Bewegungsabläufe. Gleichzeitig liefern sie Ansätze für eine entsprechende Belastungs- und Trainingsstörung und geben Antworten auf Fragen wie: Wo wirken sich Übungen negativ auf noch bestehende Beeinträchtigungen aus oder rufen sie generell Funktionsstörungen hervor? Welche Abläufe unterstützen die Normalisierung von Versorgung und Beweglichkeit?

5. Leistungsfähigkeit optimieren

Die Osteopathie kann Hobbyathleten zudem dabei unterstützen, Grenzen zu verschieben und ihr natürliches Leistungsvermögen zu optimieren. In der Trainingsgruppe oder beim Austausch mit anderen Sportlern lässt sich oft feststellen, dass andere effektivere oder energiesparendere Bewegungsabläufe umsetzen. Sie machen größere Schritte oder kräftigere Zugbewegungen. Osteopathen schauen, welche Abläufe und Techniken sich vom Stütz- und Bewegungsapparat und von den Hebelverhältnissen überhaupt realisieren lassen. Sie richten ihren Blick auch auf die Geschmeidigkeit von Gewebe und Stützsystem. Gibt es dort einschränkende Blockierungen oder Verklebungen? Durch welche Maßnahmen lassen sie sich beheben und elastischere Abläufe realisieren? Auch bei der Verbesserung der Technik, etwa bei der Schusstechnik, Lauf- oder Armbewegungen, bringt der osteopathische Blick wirksame Ansätze. So lässt sich beispielsweise für einen kräftigeren Torschuss sagen, wie Gewicht verlagert, Arme gehalten und das Standbein stabilisiert werden muss, um dem Schussbein einen optimalen Bewegungsablauf zu ermöglichen.

Gesundheit handgemacht

„Osteopathie ist ein ganzheitliches, naturheilkundliches, manuelles Diagnose- und Therapiekonzept mit eigenem Denkmodell“, erklärt Sabine van der Weerd, Mitglied im erweiterten Vorstand des Bundesverbands Osteopathie e.V. – BVO. Die selbstständige Osteopathin (BVO) und DOSB-zertifizierte Sportphysiotherapeutin ergänzt: „Mit ihren Händen erfühlen Osteopathen mögliche Funktionsstörungen, beispielsweise an Muskeln, Knochen,

Gelenken, und dem Faszien- und Organsystem. Mit individuell ausgesuchten und an das Beschwerdebild angepassten manuellen Techniken werden diese beeinflusst. Dadurch lässt sich eine individuelle Bewegungs- und Leistungsfähigkeit sowie die Selbstregulierung im Körper fördern“. In ihrer Praxis in Cham betreut Sabine van der Weerd unter anderem leistungsorientierte Freizeitsportler wie etwa Fußballer, Volleyballer, Läufer, Triathleten oder Radfahrer. „Sie kommen bei Verletzungen wie Muskelzerrungen oder -faserrissen, Bänderdehnungen oder -rissen, bei Leistenproblemen und zur Nachbehandlung nach operativen Eingriffen. Andere wollen ihre Leistungsgrenzen verschieben und technische Abläufe etwa beim Laufen optimieren. Mit dem Blick auf Körper, Bewegungs- und Stützapparat und die physiologischen Bewegungsabläufe kann die Osteopathie in diesen Fällen unterstützen und etwa die Rückkehr in den Sport nach Verletzungen ähnlich wie im Profibereich deutlich beschleunigen.“

Über den Bundesverband Osteopathie e.V. - BVO

Der Bundesverband Osteopathie e.V. - BVO ist die berufliche Interessenvertretung für alle osteopathisch arbeitenden Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 15 Jahren setzen sich die Organisation und ihre über 2.600 Mitglieder für eine Anerkennung der Osteopathie als Beruf durch ein Bundesgesetz ein. Als Basis dafür fordert der Verband eine Ausbildung mit mindestens 1.350 Unterrichtseinheiten begleitend zu einem Beruf als Arzt, Physiotherapeut, Heilpraktiker und medizinischen Masseur oder eine Vollzeitausbildung mit mindestens 5.000 Unterrichtseinheiten. Für die jährlich Millionen Patienten von Osteopathen führt der BVO in einem Online-Verzeichnis Therapeuten, die diesen Standards folgen. Dort findet sich zudem eine Liste mit rund 100 gesetzlichen Krankenkassen, die Osteopathie als wirksame medizinische Leistung teilweise oder ganz bezuschussen.

www.bv-osteopathie.de

Kontakt

Rüdiger Dietz
Öffentlichkeitsarbeit

Bundesverband Osteopathie e.V. – BVO
Am Kurpark 1
95680 Bad Alexandersbad

Tel.: 09232-8812624
Fax: 09232-8812620
Mail: ruediger.dietz@bv-osteopathie.de
Web: www.bv-osteopathie.de

Martin Sieler

balleywasl.muenchen GmbH
Implerstrasse 7
81371 München

Tel.: 089-38192131
Fax: 089-38192111
Mail: martin.sielier@balleywasl.com
Web: www.balleywasl.com

BILDMATERIAL



Sabine van der Weerd

erweiterter Vorstand des Bundesverbands Osteopathie e.V. – BVO, selbstständige Osteopathin
und DOSB-zertifizierte Sportphysiotherapeutin