

Osteopathie im Sport: Fünf praxisnahe Tipps für Profis und Hobbysportler

Osteopathie kann Sportlerinnen und Sportler dabei unterstützen, beweglich und belastbar zu bleiben. Fünf zentrale Empfehlungen aus der sportnahen Praxis zeigen, wie sich Regeneration, Prävention und gezielte Ausgleichsbewegungen in Profi- und Freizeitsport sinnvoll umsetzen lassen.



*Gezielte manuelle Unterstützung in der sportnahen Praxis: Osteopathische Ansätze können helfen, einseitige Belastungen auszugleichen und Regeneration zu fördern.
Foto: Gorodenkoff – stock.adobe.com**

„Sport ist nicht nur Training – er beansprucht den ganzen Körper. Wer schon früh auf Warnsignale hört, kann Überlastungen vorbeugen“, sagt Maik Läßle, der seit vielen Jahren Athletinnen und Athleten im Profi-Sportumfeld begleitet. Gerade wiederholte Bewegungen oder einseitige Belastungen fordern Muskeln, Gelenke und Faszien gleichermaßen. Mit fünf praxisnahen Tipps aus der Sportosteopathie lässt sich zeigen, wie Sportlerinnen und Sportler diese Belastungen gezielt ausgleichen und ihre Beweglichkeit sowie Stabilität erhalten können.

1. Belastung ganzheitlich betrachten

Sportliche Belastung wirkt auf den gesamten Körper. Achten Sie darauf, nicht nur einzelne Muskelgruppen zu trainieren, sondern auch Haltung, Gelenkbeweglichkeit und Faszien zu berücksichtigen. So lassen sich Dysbalancen frühzeitig erkennen.

2. Regeneration bewusst einplanen

Erholung ist Teil des Trainings. Pausen, Schlaf und ein bewusster Wechsel zwischen Belastung und Entlastung helfen, Muskeln, Sehnen und Gelenke wieder aufzubauen und langfristig leistungsfähig zu bleiben.

3. Einseitige Bewegungen ausgleichen

Viele Sportarten bringen einseitige Belastungen mit sich. Ausgleichsübungen und gezielte Mobilitätseinheiten stabilisieren den Körper, beugen Überlastungen vor und unterstützen die natürliche Bewegungsfreiheit.

4. Prävention statt Reaktion

Nicht erst auf Schmerzen oder Beschwerden warten. Regelmäßige Checks, bewusstes Training und gezielte Bewegungsausgleichsmaßnahmen helfen, den Körper widerstandsfähig zu halten.

5. Leistungssport denken – Alltagssport umsetzen

Tipps aus der Profi-Praxis lassen sich anpassen. Wer Trainingssteuerung, Regeneration und Körperwahrnehmung bewusst einsetzt, kann auch im Hobby- oder Freizeitsport von der Erfahrung aus Leistungssport profitieren.

Rolle der Osteopathie im Sport

Osteopathie wirkt unterstützend und begleitend. Sie kann Beweglichkeit fördern, Spannungen ausgleichen und dabei helfen, die körperliche Belastbarkeit langfristig zu stabilisieren. Sowohl Profi- als auch Freizeitsportler können davon profitieren, sei es bei gezieltem Training, zur Regeneration oder zur Prävention einseitiger Belastungen.

Weitere Einblicke in die Welt der Sportosteopathie geben bspw. Nicole Vogel in Folge 10 und Oliver Hein in Folge 17 unseres Podcasts „Nachgefragt...“ ► bit.ly/BVO-Podcast.

Weitere Informationen für Ihre Leser oder zur Themenanregung finden Sie in unserem Blog „Osteopathie News“ ► bit.ly/BVO-Blog.

Weitere Bildauswahl



*Maik Läßle ist seit 15 Jahren in eigener Osteopathie-Praxis tätig und behandelt dort viele Leistungs- und Breitensportler.
Foto: privat*



*Die Osteopathie findet gerade bei Sportlern auch präventiv Einsatz.
Foto: bvo*



Ein Osteopath bzw. eine Osteopatin behandelt mit den Händen. Foto: bvo

[>> Weiteres Bildmaterial zum Download <<](#)

** Bei der Abbildung handelt es sich um ein Beispielbild. Aus lizenzrechtlichen Gründen muss dieses ersetzt werden.*

[>> Pressemitteilung als PDF inkl. Bilder zum Download <<](#)

Über den Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo

Starker Service, starker Fortschritt, starker Partner – das ist der Bundesverband Osteopathie e.V. – bvo. Er ist die berufliche Interessenvertretung für osteopathisch arbeitende Therapeuten, Schulen und Einrichtungen in Deutschland. Seit 2002 setzen wir uns ein für eine qualifizierte Ausbildung mit einheitlich festgelegten Richtlinien zur Osteopathin/zum Osteopathen sowie einer gesetzlich anerkannten Berufsausübung der Osteopathie. Nur so kann eine hohe Sicherheit und Qualität v.a. für Patienten garantiert werden.

Kontakt:

Jacqueline Damböck
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 09232 88 12 624
presse@bv-osteopathie.de
www.bv-osteopathie.de