

Die „ moderne“ Sportphysiotherapie in der Praxis Casas

Was ist Sportphysiotherapie?

Sportphysiotherapie ist eine Spezialisierung der Physiotherapie. Ein Sportphysiotherapeut kombiniert seine Kenntnisse von Sport und Erkrankung, hierdurch kann er eine schnelle und optimale Rehabilitation von einer Erkrankung ermöglichen und vor allem auch Verletzungen vorbeugen. Wir kombinieren in der Praxis die funktionelle Osteopathie mit der Sportphysiotherapie. Alle unsere Therapeuten haben Sportererfahrung und haben somit ein gutes Einfühlungsvermögen für den jeweiligen Sportler. Alle Therapeuten sind in der funktionellen Osteopathie ausgebildet.

Sportanalyse

Kenntnisse über die Sportart und ihre Analyse geben dem Sportphysiotherapeut darüber Auskunft, welche Ansprüche auf die verletzten Strukturen gestellt werden. Spezielle Übungen können die Belastbarkeit optimieren.

Sporttherapie

Die detaillierten Kenntnisse über den Körperaufbau ergeben die Erholungszeit die die verletzten Strukturen brauchen, um den Trainingsansprüchen standzuhalten. Physiotherapeutische Techniken optimieren den Heilungsprozess und die Heilungszeit. Für die Behandlung spielt es keine Rolle, ob diese Verletzungen jetzt zu Hause oder auf dem Sportplatz entstanden sind. Jedoch sind die Ansprüche nach der Erholungsphase innerhalb des Sports meist ein Vielfaches höher als die im Alltag. Dieser Unterschied verdient gesonderte Aufmerksamkeit!

Ausgleichstraining

Während der Heilung ist der Spieler oft nicht in der Lage in seiner Sportart zu trainieren. Ein ausbalanciertes Trainingsprogramm während der Verletzung ermöglicht dem Sportler seine Kraft, Ausdauer und Flexibilität aufrecht zu erhalten, ohne dass dies Nachteile für die Heilung der Verletzung mit sich bringt.

Koordinationstraining & Präventionstraining

Dies ist eines der wichtigsten Aufgaben des Sportphysiotherapeuten. Spezielle Übungen können von Verletzung bis Sportanfang die koordinativen Fähigkeiten des Sportlers trainieren. Am Anfang sind die Übungen so gewählt, dass der verletzten Struktur nicht belastet wird. Bei fortgeschrittener Heilung werden die Übungen allmählich auch der verletzten Struktur mehr belasten und immer mehr Situationen innerhalb des Sports ähneln. Das Ende dieses Trainings wird mit der Durchführung von extremen Bewegungen, die der Sport dem Sportler abverlangt abgeschlossen. Hierdurch werden die Bewegungen "eingepägt" und so eine neue Verletzungsgefahr minimalisiert. Gleichzeitig wird die Angst vor einer erneuten Verletzung abgebaut. Das ist sehr wichtig, da Angst eine der Hauptursachen der erneuten Verletzung ist. Wichtig ist auch oft muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewicht) durch gezieltes Ausgleichstraining zu beseitigen. Nicht nur im Leistungssport, sondern gerade auch im Freizeitbereich.

Sportcheck

Durch sportspezifische Tests kann der Sportphysiotherapeut, eventuell in Zusammenarbeit mit dem Trainer, die individuellen Leistungen der Sportler feststellen, so dass ein Test die Aufklärung eventueller Trainingsdefizite ermöglicht. Im Falle einer Verletzung hat man einen Anhaltspunkt über die Leistungsfähigkeit im gesunden Zustand. Dieses ist eine gute Richtlinie zur Beurteilung nach einer Verletzung.

Trainingsplanung

Verletzungen können sowohl durch zu wenig aber auch durch zu viel Training: sogenanntes "Übertraining" entstehen. Der Sportphysiotherapeut kann durch eine Analyse des Trainingsplans eventuelle Fehler erkennen und mittels einer Beratung das Training optimieren.

Positive Effekte der Sportphysiotherapie:

- Schnelle und optimale Rehabilitation nach Sportverletzungen
- Gute Physiotherapeutische Betreuung der Sportler
- Spezielle Analyse der Sportart und ihre Verletzungsrisiken
- Erstellung eines ausbalancierten Trainingsprogramms
- Verletzungsgefahr wird dadurch minimalisiert
- Analysen des Trainingsplans auf evtl. Fehler

Renato Dirks, Sportphysiotherapeut DSB anerkannt.

August 2010