PHYSIOTHERAPIE IM WETTKAMPF

SPORTKLINIK HELLERSEN

Sowohl in der Vorbereitungsphase als auch im Wettkampf teilen sich Ärzte und Physiotherapeuten auf, um eine optimale Versorgung der Athleten zu sichern. Die Betreuung erfolgt in der Unterkunft, auf dem Aufwärmplatz und unmittelbar vor dem Wettkampf.

Die Aufgaben der Sportphysiotherapie umfassen bei einem solchen Einsatz:

- Verletzungsprophylaxe (Kinesiotape, Tape)
- Regenerationsbehandlung (lockernde Massagen, Eisabreibungen usw...)
- Behandlung von Funktionsstörungen (muskuläre Verhärtungen, Blockaden der Wirbelsäule und der Extremitäten, Reizungen)

Massagen vor dem Wettkampf sollen eher oberflächlich durchgeführt werden, da sonst der Muskeltonus zu sehr gesenkt wird und die Spannung in der Muskulatur fehlt. Ziel: Auflockerung, Mehrdurchblutung und Vorbereitung auf die Belastung. Massagen nach dem Wettkampf sind abhängig von der Indikation, die Art der Problematik bestimmt die Tiefe der Massage. Zusätzlich kann man die Massage mit Eisapplikationen kombinieren, um den Abtransport der Stoffwechselendprodukte zu steigern.

Enges Vertrauensverhältnis

Die Indikation zur Behandlung eines Breiten- und eines Spitzensportlers sind übrigens nahezu gleich: die Intensität des Trainings und die individuelle Belastung sind ausschlaggebend. Breitensportler sollten die Wirkung von Massagen auf den eigenen Körper nicht vor oder nach einem wichtigen Wettkampf erstmals testen. Grundsätzlich reisen zu einem Wettkampf natürlich nur Athleten an, die gesund sind. Trotzdem bringen sie oft Funktionsstörungen mit, die behandelt werden müssen. Ein enges und vertrauensvolles Verhältnis zwischen Arzt, Physiotherapeut und Sportler ist sehr wichtig. Sportler sind im Wettkampf hoch sensibel. Jedes Symptom wird untersucht und behandelt.

In der Vorbereitung zu Wettkämpfen ist es sowohl für Spitzen- als auch für Breitensportler wichtig, sich gründlich auf die Belastung einzustellen. Dazu gehört eine vernünftige Jahrestrainingsplanung, die auf die Wettkämpfe abzielt. Dabei darf das Grundlagentraining (z. B. Rumpfstabilisierung, Grundlagenausdauer, etc.) nicht vergessen werden.

Die Sportklinik Hellersen unterstützt nationale und internationale Wettkämpfe mit der Freistellung von Ärzten und Physiotherapeuten. Eines der Engagements bezieht sich auf die U20 Wettkampfbetreuung des Deutschen Leichtathletik Verbandes. Das gesamte U20-Team umfasst ca. 80 Athleten. Diese werden unterstützt von Betreuern, Trainern, Organisatoren, zwei Ärzten und vier Physiotherapeuten.

Text: Martin Felgenhauer, Foto: © Walter Luger – Fotolia.com