

# Leistungssport und Sportlergesundheit

**Der Zuschauer vor seinem Bildschirm staunt nicht schlecht, wenn ein Fussballspieler sich erst vor Schmerzen auf dem Boden rollt und dann – zwei Minuten später – wieder gesund und munter durchs Feld läuft. Simulieren die Spieler? Verfügt das medizinische Personal über ein Wundermittel? Wie bereitet man sich körperlich auf eine Fussball-WM vor?**

VON MARTIN SPRING D.O.,  
OSTEOPATH SVO



*Die ersten Fussballvereine in der Schweiz haben bereits die Wichtigkeit der Zusammenarbeit mit Osteopathen erkannt.*

*Oft wissen die Fussballer gar nichts von ihren Defiziten. Der Osteopath untersucht präventiv alle Spieler und beseitigt Fehlhaltungen, Dysbalancen der Muskeln und Dysfunktionen der Gelenke.*

*Damit können Verletzungen vermieden und die körpereigenen Regenerationskräfte verbessert werden. Der Sportler kann somit optimale Leistungen erbringen und ist gleichzeitig weniger anfällig auf Verletzungen.*

Ein Osteopath kann bei folgenden Problemen helfen:

- Fehlstellungen und Dysfunktionen der Gelenke und Wirbelsäule
- Rezidivierende Muskelzerrungen
- Erhöhung der Vitalkapazität und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Regeneration
- Stärkung des Immunsystems
- Übertraining
- Verletzungsprophylaxe

*Der Osteopath kann Dysbalancen sowie funktionelle, strukturelle und systemische Defizite aufdecken, behandeln und den Körper damit wieder in sein ursprüngliches natürliches Gleichgewicht zurückführen. Dabei spielt die Stärkung des Immunsystems und damit die Stabilisierung des gesundheitlichen Niveaus gerade im Leistungssport eine zentrale Rolle.*

Viele Menschen fragen sich, wie es ein Fussballer schafft, nach einer Verletzung so schnell wieder in Form zu kommen und seine Leistung beim nächsten Spiel wieder erbringen kann. Grundlage für die Leistung des Sportlers ist immer ein optimal trainierter, funktionsfähiger und sich permanent im Gleichgewicht befindlicher Körper. Leistungssportler brauchen besondere körperliche und geistige Qualitäten, damit sie im Wettbewerb bestehen können.

Der Osteopath hilft, die im Leistungssport besonders geforderten körperlichen Systeme und ihr Zusammenwirken optimal zu verbessern. Nur so können Höchstleistungen und eine schnelle Regeneration erzielt werden.

Die häufigsten Verletzungen der Fussballer sind nach S. Drawer und C. W. Fuller (2001) im Artikel «Propensity for osteoarthritis and



lower limb joint pain in retired professional soccer players» beschrieben. Die meisten akuten Verletzungen, die zur Invalidität im Sport führen, betreffen das Knie (46%), das obere Sprunggelenk (21%) und die Lendenwirbelsäule (15%). Dies spiegelt sich in den meisten chronischen Verletzungen wieder (Knie mit 37%, Lendenwirbelsäule mit 22% und Hüfte mit 9%).

Um eine Verletzung professionell diagnostizieren und auch optimal behandeln zu können, ist eine gute Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Osteopathen, Physiotherapeuten, Konditionstrainern und Masseuren von grosser Bedeutung. Ein Beispiel: Ein Spieler klagt seit mehreren Spielen über unspezifische Schmerzen an der Oberschenkelinnenseite.

Der Sportarzt macht ein MRT (Magnetresonanztomographie) und diagnostiziert einen Anriss eines Adduktorenmuskels (M. add. brevis). Der Masseur behandelt den Muskel, dennoch kehren die Schmerzen immer wieder zurück.

Nun untersucht der Osteopath funktionell. Er findet eine Beckenschiefelage, deren Ursache eine sich nicht gut bewegende Beckenschaukel ist. Dadurch wird der

Muskel falsch belastet. Er löst mit manuellen Techniken die Beckenschaukel, wo auch dieser Muskel den Ursprung hat. Dadurch kann der Muskel sich wieder erholen und das Gleichgewicht zwischen Gelenk und Muskel ist wieder hergestellt. Danach stabilisiert der Physiotherapeut durch gezieltes Training das Becken.

Während der weiteren osteopathischen Behandlung wird die Durchblutung verbessert. Dadurch wird die sofortige Regeneration des Spielers eingeleitet.

International ist es bereits Standard, dass die grossen Fussballvereine über angestellte Osteopathen verfügen. Zunehmend haben auch die Schweizer Fussballclubs die Wichtigkeit der Osteopathen im Bereich Rehabilitation und Prävention erkannt und arbeiten vereinzelt schon mit ihnen zusammen.