

Sportphysiotherapie

Unser Leben ist Bewegung. Sport gewinnt heutzutage in unserer Gesellschaft immer mehr an Bedeutung bis hin ins hohe Alter. Die einen suchen den Ausgleich zu ihren täglichen Alltagsbelastungen, andere möchten sich so richtig „auspowern“, ihre Belastungsgrenzen austesten und sich in Wettkämpfen messen. Wie wichtig dieser sportliche Ausgleich für unseren Körper und unser Wohlbefinden ist, bemerken wir meist erst, wenn wir auf Grund von Schmerzen darauf verzichten müssen. Die individuelle Betreuung durch ausgebildete Sportphysiotherapeuten wird dadurch immer wichtiger, egal ob Hobby-, Leistungs- oder Profisportler.

Was genau ist Sportphysiotherapie?

Sportphysiotherapie ist ein Teilbereich der klassischen Physiotherapie. Das Spektrum der Sportphysiotherapie reicht dabei von der Vermeidung von Sportverletzungen über die Rehabilitation nach Verletzungen bis hin zu sportartspezifischen Training mit dem Ziel, dass der Patient seine Sportart, auf gleichen bzw. auf besserem Niveau wieder ausüben kann.

Der Rehabilitationsweg orientiert sich an den einzelnen Wundheilungsphasen der verletzten Strukturen und den motorischen Grundeigenschaften, wie Mobilität, Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit der spezifischen Sportart. Ziel ist neben dem Erlangen der Schmerzfreiheit, somit auch die Belastbarkeit der verletzten Strukturen langsam auf das Niveau der jeweiligen Sportart zu steigern. Genaue Kenntnisse über die Art und Dauer, sowie die Bewegungsabläufe der einzelnen Sportarten sind dabei unerlässlich.

Der sportphysiotherapeutischen Behandlung geht somit immer eine umfassende Befunderhebung mit ausführlichem Anamnesegespräch, Analyse der Sportart und des momentanen Leistungslevels des Patienten voraus.

Einen wichtigen Schwerpunkt in der Sportphysiotherapie stellt die Prävention dar, d. h., zu Vermeiden, dass sportartspezifische Überlastungserscheinungen und –verletzungen überhaupt auftreten. Ihr/e Sportphysiotherapeut/in erarbeitet mit Ihnen ein individuelles Aufbauprogramm, welches in regelmäßigen Abständen adaptiert wird, damit Sie langfristig und ohne körperliche Beschwerden Ihre Sportart ausüben können.

Sportphysiotherapie kann Ihnen helfen bei:

- Muskel- und Bandverletzungen (z.B. Muskelzerrungen, Muskelfasereintriss)
- Schmerzhaften Sehnenansätzen (z.B. Achillessehnenentzündung, Entzündungen der Bicepssehne)
- Knorpelschäden, Gelenksarthrosen
- Wirbelsäulenverletzungen (z.B. Bandscheibenvorfall)
- Knochenbrüchen
- Konditioneller Schwäche
- Stagnation der sportlichen Leistung
- Körperliche Überanstrengung

Im Zuge der Sportphysiotherapie kommen neben dem Erlernen von sportartspezifischen Übungen auch andere Techniken wie z.B. Manualtherapie, Faszienbehandlungen oder Kinesiotapes zum Einsatz, um die Rehabilitation bestmöglich zu unterstützen.