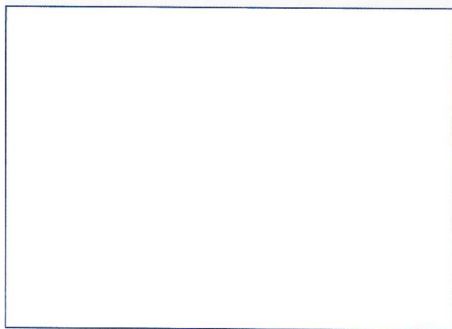


# Leistung optimieren: Osteopathie und Sport

Dr. med. Roger Seider D.O., Hamm

## Praxisstempel



**W**er Sport treibt, möchte seine Leistung ständig steigern und in persönlicher Höchstform sein. Deshalb stellt sich die Frage, ob die Osteopathie in diesem Bereich Hilfe leisten kann.

## Potenziale besser nutzen

Nahezu jeder Mensch trägt an den Folgen früherer Erkrankungen oder Verletzungen, manchmal bewusst, häufig aber unbewusst. So kann z.B. eine vor Jahren durchgemachte Rippenfellentzündung dafür verantwortlich sein, dass weiter Verklebungen zwischen dem Lungen- und dem Rippenfell bestehen: Der Brustkorb kann sich nicht richtig entfalten, die Atmung ist erschwert, der Körper bekommt nicht so viel Sauerstoff, wie er eigentlich benötigt. Der Organismus behilft sich dann so gut es geht – aber ohne Verklebungen wäre eben mehr Leistung möglich.

Da die Osteopathie auf sämtliche Gewebe des Körpers anwendbar ist, kann sie überall die Funktion verbessern,

an inneren Organen, wie an Knochen, Nerven, Gefäßen oder dem Schädel – vorausgesetzt es liegen entsprechende Störungen vor. Das heißt, auch bei scheinbar gesunden Menschen können mithilfe der Osteopathie Bewegungsabläufe optimiert und Potenziale besser genutzt werden.

## Sportverletzungen

Bei Sportlern treten immer wieder Verletzungen auf, die sie sich entweder bei der Ausübung ihrer Sportart oder auch bei anderen Tätigkeiten zuziehen, wie z.B. im Straßenverkehr. Nicht nur im Profisport, in dem es um viel Geld geht, sondern auch schon im engagierten Freizeitsport ist dann der Druck groß, möglichst schnell wieder fit und einsatzfähig zu sein. Es geht ja schließlich um die Ehre der Mannschaft, des Vereins oder gar der Nation! Angehörige, Trainer, Funktionäre und Fans machen Druck. Alle Möglichkeiten einer möglichst schnellen Gesundung sollen genutzt werden.

Natürlich kann die Osteopathie auch im Rahmen der Rehabilitation nach Verletzungen eingesetzt werden. Muskeln, Sehnen, Knochen, Bänder wie auch innere Organe heilen schneller unter osteopathischer Behandlung und die Behandlungsergebnisse werden besser. Kommt es nur zu einer Abheilung in Form einer Narbe, so kann diese durch osteopathische Behandlung möglichst geschmeidig gehalten werden, sodass in Zukunft möglichst geringe Einschränkungen zu erwarten sind.

Andererseits ist es ein Grundsatz der Osteopathie mit der Natur zu heilen, und das benötigt manchmal mehr Zeit als

Sportler sich erlauben wollen. Man hat sich ja allgemein daran gewöhnt, dass verletzte Sportler „gesund gespritzt“ werden. Das bedeutet, dass durch hohe Dosen von entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten eine Heilung auf die kürzest mögliche Zeit reduziert wird. Das bedeutet unter Umständen aber auch ein schlechtes Heilungsergebnis in Kauf zu nehmen, da auf die Schnelle eher minderwertiges Ersatzgewebe gebildet wird.

## Physiotherapie und Osteopathie

Geht es also darum, in kurzer Zeit ein möglichst gutes Heilungsergebnis zu erzielen, so kann man einen Kompromiss schließen und beide Methoden kombinieren. Häufig werden deshalb in Vereinen Sportphysiotherapeuten und -ärzte, die sich in osteopathischen Verfahren weitergebildet haben, zur Betreuung der Aktiven eingesetzt. Steht diese Möglichkeit nicht zur Verfügung, so kann man auch Osteopathen außerhalb des Vereins aufsuchen, die sich dann im Idealfall mit den betreuenden Trainern und Physiotherapeuten abstimmen. Dabei wird es sich nicht vermeiden lassen, dass manchmal unterschiedliche Vorstellungen bestehen, wie lange eine Heilung dauern darf. Dabei läuft es auf die Frage hinaus, wie viel Risiko zu tragen man bereit ist oder wie viel Sicherheit für eine gute Ausheilung gewünscht wird. Das zu entscheiden bleibt letztlich in der Verantwortung der Betroffenen.