



PETRA MICHAELIS

OSTEOPATHIE IM SPORT

Ganzheitliche Prävention und Rehabilitation



MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Vorwort.....	8
Einführung.....	10
Das Dreieck der Gesundheit.....	11
1 Theorie	14
1.1 Osteopathie und ihre Möglichkeiten.....	14
1.1.1 Die vier Prinzipien der Osteopathie.....	15
1.2 Das vegetative Nervensystem.....	18
1.3 Fallbeispiele.....	23
1.4 Prävention und diagnostische Übungen.....	33
1.4.1 „Diagnostische Übungen“	36
1.5 Diagnose und Behandlung von Muskelverletzungen	40
1.5.1 Klinik und Diagnose.....	40
1.5.2 Akutbehandlung.....	41
1.5.3 Regeneration/Rehabilitation.....	43
1.5.4 Mobilisationsphase.....	44
1.6 Statisches Dehnen – wann überhaupt?.....	46
1.6.1 Keine Leistungssteigerung	46
1.6.2 Keine Senkung der Muskelruhespannung.....	46
1.6.3 Keine Verringerung muskulärer Dysbalancen.....	47
1.6.4 Keine Verletzungsprophylaxe	48

1.6.5	Muskuläre Regeneration.....	50
1.6.6	Dehnen – wann überhaupt?.....	51
1.7	Ernährung.....	52
1.7.1	Symptome bei Milz-Qi-Mangel.....	54
1.7.2	Qi-Aufbau der Milz.....	56
1.8	Medikamente im Sport	60
2	Praxis.....	64
2.1	Core Exercises.....	64
2.1.1	Bauchlage.....	66
2.1.2	Vierfüßlerstand.....	73
2.1.3	Unterarmstütz.....	76
2.1.4	Kniestand.....	79
2.1.5	Seitlage.....	82
2.1.6	Bridging – Brücke.....	87
2.1.7	Kräftigung der Bauchmuskulatur	91
2.2	Beinachsentraining.....	98
2.2.1	Übungen mit dem Balance-Pad®	106
2.2.2	Minitrampolin.....	108
2.3	Dehnung der Beinrückseite	111
2.3.1	Übungen zur aktiven Dehnung der Hamstrings	113
2.4	Übungsprogramme.....	123
2.4.1	Anfänger	123
2.4.2	Fortgeschrittene 1	126
2.4.3	Fortgeschrittene 2	129
2.5	Übungen mit Thera-Band®	132

2.6	Zirkeltraining	136
2.6.1	Erster Zirkel.....	136
2.6.2	Zweiter Zirkel.....	140
2.6.3	Dritter Zirkel ohne Hilfsmittel	145
2.7	Entspannungsübungen.....	150
2.7.1	Rückenlage mit Wärmekissen	151
2.7.2	Kraniosakrale Eigenbehandlung (vegetativer Ausgleich)	152
2.7.3	Ruhige Dehnübungen/Yogaübungen	152
2.7.4	Eigenbehandlung bei Nackenverspannungen	156
2.7.5	Atemübung.....	156
2.7.5.1	Anuloma Viloma – wechselseitige Nasenatmung.....	157
3	Schlusswort.....	160
	Literatur.....	162
	Danksagung	164
	Bildnachweis	165



VORWORT

Die Erwartungshaltung einer schnellstmöglichen Wiederherstellung der Leistungs- und Belastungsfähigkeit ist im Laufe der Jahre gestiegen. Aber selbst mit der besten sportmedizinischen Betreuung sind auch im 21. Jahrhundert keine Wunderheilungen möglich. Heilung kann optimiert, aber nicht beschleunigt werden. Auch ein Kind benötigt weiterhin neun Monate bis zur Geburt. Daran wird sich, Gott sei Dank, nichts ändern, auch wenn teilweise spektakuläre technische und medizinische Fortschritte erzielt werden.

Dieses Buch richtet sich an Sportler und Trainer, aber auch an interessierte Laien und soll auf den folgenden Seiten die osteopathische Sichtweise für jeden, gleichgültig, welche Vorkenntnisse vorhanden sind, verständlich machen.

Mancher Trainer fragt sich vielleicht, warum der eine Schützling andauernd verletzt ist und der andere nicht, bei gleicher Trainings- und Wettkampfbelastung. Die osteopathische Diagnostik kann evtl. eine Antwort darauf geben und ich hoffe, dass nach der Lektüre dieses Buches auch manchmal der Trainer oder der Sportler selbst dazu in der Lage ist.

Leistungssport ist belastend, die Kompensationsmöglichkeiten des Körpers müssen gut sein. Je weniger Störfaktoren vorhanden sind, desto besser kann man regenerieren.

Es geht nicht nur darum, bestimmte Spielzüge zu trainieren, Technik zu optimieren, Schnellkraft zu verbessern etc. Der Körper sollte optimale Voraussetzungen haben, hohe Belastungen im Sport zu kompensieren, dazu muss das „Gesamtpaket“ stimmen.

Es ist wie mit einem Auto, die Karosserie und der Motor sind vorgegeben (Genetik), aber es kommt auf meine Fahrweise und den Treibstoff an, wie gut und schnell ich fahre und vor allem wie lange, möglichst unfallfrei, mir das Auto zur Verfügung steht.

Diagnostische Übungen, durch die man gut erkennen kann, ob die Faszien mobil sind, Nachbehandlung von Muskelverletzungen, Beinachsentraining und gute Ernährung sind Bausteine, die in der Summation für Sportler sehr wichtig sind, um optimale Leistung zu erbringen und das möglichst lange.

Osteopathie ist keine Wundermethode, bei der man sich hinlegt, der Therapeut wendet seine „Griffe“ an und die Schmerzen sind weg. Es gibt keine Therapie, die alles heilt, aber Osteopathie bietet einen ganzheitlichen Einblick in krank machende Prozesse, Ursache-Folge-Ketten und entsprechend wirksame Behandlungsansätze, wenn die primäre Ursache behandelt wird. So manche unbefriedigende Therapie bleibt einem erspart.

Auf jeden Fall gilt, das „Gesamtpaket“ muss stimmen und ich hoffe, dass durch dieses Buch viele Anregungen vermittelt werden, sowohl für den Sport als auch für die Steigerung der allgemeinen Lebensqualität.

Petra Michaelis

2 PRAXIS

2.1 CORE EXERCISES

Grundlage des Core-Trainings ist der Rumpf als Körperkern, es wird die tief liegende Haltemuskulatur gekräftigt, damit die Körpermitte gut stabilisiert werden kann. Voraussetzung für eine optimale Kraftentfaltung der Extremitätenmuskulatur ist die physiologische Haltung des Rumpfs, **gleichgültig, um welche Sportart es sich handelt**. Gerade Sportler, die vorwiegend an Maschinen trainieren, weisen bei diesen Rumpfmuskeln oft Defizite auf.

Das eigene Körpergewicht muss in verschiedenen Ausgangspositionen und Bewegungsmustern gehalten werden können.

Ein wesentliches Trainingsziel zur Leistungsoptimierung und Verletzungsprophylaxe ist eine in Kraft und Koordination leistungsfähige Körpermitte.

„Das Gehirn kennt keine Muskeln, es kennt nur Bewegungen.“

John Hughling Jackson (1834-1911)

Ausführung der Übungen

Die Übungen sollten auf einer rutschfesten Unterlage (Matte oder Teppich) ausgeführt werden.

Sämtliche Übungen, die eine asymmetrische Belastung des Bewegungsapparats beinhalten, sind stets für beide Seiten auszuführen.

An folgende Richtlinien sollte man sich beim Training halten:

- Immer kontrolliert und ohne Ausweichbewegungen üben.
- Konzentriert die Übungen ausführen, sich nicht ablenken lassen, das erhöht die Wirkung.
- Bei dynamischen Übungen mit wohldosiertem Schwung arbeiten, aber nie ruckhaft.
- Ruhig und gleichmäßig atmen, möglichst bei der Anspannung ausatmen. Nie die Luft anhalten.
- Am Anfang geringe Wiederholungszahl (ca. 4-6 Wiederholungen), die im Laufe der Zeit gesteigert werden kann.
- Eventuell zu Beginn der Übungen sich von einer anderen Person/Trainer kontrollieren lassen oder vor einem Spiegel trainieren, um Ausweichbewegungen zu vermeiden.
- Die erschwerten Variationen erst ausführen, wenn die einfachen Übungen sicher beherrscht werden.
- Treten bei bestimmten Übungen Schmerzen auf, diese Übungen erst einmal weglassen. Wahrscheinlich sind die Muskeln noch überfordert und man kann versuchen, sie nach einiger Zeit erneut durchzuführen.
- Die Arme sollten, wenn sie nach vorne/oben angehoben werden, immer in eine Außenrotationsstellung im Schultergelenk gehen. Der Daumen zeigt dabei nach oben. Die physiologische Bewegung im Schultergelenk nach oben beinhaltet eine Außenrotation und schützt die Strukturen (besonders die Rotatorenmanschette).

Am Anfang sollte man mit leichteren Ausführungen beginnen, aber achten Sie darauf, dass möglichst jede Muskelgruppe beansprucht wird (Bauchmuskulatur, Rückenstrecker und seitliche Rumpfmuskulatur).

Je nach Belastbarkeit zwischen 15-30 Minuten, ca. 3 x pro Woche, wobei man einen Tag Pause dazwischen einlegen sollte, zur Regeneration. Die Belastung kann dann individuell über die Zeit oder den Schwierigkeitsgrad gesteigert werden.

2.1.1 Bauchlage

Bei Übungen in Bauchlage wird die Rückenmuskulatur sehr gut gekräftigt und die gesamte vordere Muskulatur mit ihren Faszien mobilisiert. Fällt es schwer, überhaupt auf dem Bauch zu liegen, sollten die Übungen ganz vorsichtig ausgeführt werden, das Bein nicht zu hoch anheben und auf die Variationen erst einmal verzichten.

Wird der Kopf bei einer Übung mit angehoben, bleibt der Blick zum Boden gerichtet. Nicht nach vorne schauen, denn dadurch kommt es zu einer Überstreckung der Halswirbelsäule.



In der Bauchlage die Stirn auf den Handrücken legen. Schulterblätter an die Wirbelsäule heranziehen, Richtung Gesäß. Ein Bein anheben, sodass der Beckenknochen noch am Boden bleibt.

In der Ausgangsposition beide Arme mit gestreckten Ellbogen nach vorne ablegen.

Ein Bein mit diagonalem Arm anheben.

Ein Bein 90° im Kniegelenk anbeugen. Die Ferse Richtung Decke schieben und den Oberschenkel vom Boden lösen, dazu den diagonalen Arm anheben.



Die Arme in U-Haltung, den gesamten Oberkörper bis zur Brustbeinspitze anheben und dabei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule/Gesäß ziehen. Die Knie durchstrecken.





Als Variation abwechselnd, beim Anheben des Oberkörpers, ein Bein gestreckt anheben.



Die Arme liegen neben dem Körper, die Füße sind aufgestellt. Den Oberkörper bis zur Brustbeinspitze anheben und die Schulterblätter nach schräg hinten ziehen. Die Arme gestreckt anheben und die Hände 90° nach unten abklappen, die Fingerspitzen berühren nicht den Boden. Die Knie sind gestreckt.



Variation: Dazu im Wechsel ein Bein gestreckt anheben, ohne dass der Oberkörper absinkt.



Sich mit den Unterarmen abstützen und den Oberkörper aufrichten. Das Schambein und die Leisten müssen am Boden bleiben. Die Bewegung in die Aufrichtung ganz langsam ausführen.



Die „Kobra“ aus dem Yoga ist die Steigerung der Übung von oben. Die Ellbogen nur komplett strecken, wenn die Position leicht fällt und auf jeden Fall bleibt das Becken am Boden liegen.



Durch das Anheben beider Beine wird noch intensiver die Gesäß- und die untere Rückenmuskulatur gekräftigt.



„Halbe Schaukel“:

Diagonal das Fußgelenk umfassen und die andere Diagonale Arm/Bein gestreckt anheben.



Fehlerhafte Ausführung:

Durch mangelnde Beweglichkeit wird nur die Fußspitze umfasst und dadurch der Vorfuß ungünstig überdehnt.



„Schaukel“:

Beide Fußgelenke umfassen und langsam Oberkörper und Oberschenkel anheben.

Durch die Übungen in Bauchlage sind besonders die vorderen Strukturen mobilisiert/gedehnt worden. „Die Taube“ aus dem Yoga bewirkt noch eine zusätzliche Beweglichkeitsverbesserung der Hüftgelenke und der Gesäßmuskulatur.



Ein Bein gebeugt unter den Oberkörper ziehen.

Den Oberkörper aufrichten, die Position des vorderen Beins dehnt die äußere Muskulatur des Hüftgelenks. Durch das gestreckte Bein werden besonders die Strukturen der Leistenregion langgezogen.



Die Rotation zum gebeugten Bein hin fördert die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule und der Rippen.



Durch die Beugung des Knies werden die vorderen Strukturen noch intensiver gedehnt. Diese Übung sollte nur ausprobiert werden, wenn die anderen Varianten auf dieser Seite problemlos korrekt ausgeführt werden können.

2.1.2 Vierfüßlerstand

Der Vierfüßlerstand eignet sich sehr gut zur Rückenmuskelkräftigung und Mobilisation der Wirbelsäule. Durch verkürzte Handgelenkbeugemuskulatur kann das Aufstützen mit der flachen Hand Probleme machen (z. B. stechender Schmerz im Handgelenk). Ist dies der Fall, so sollten die Handgelenkbeuger intensiv durch Kräftigung der Handgelenkstrecker aktiv und passiv gedehnt werden (siehe Seite 48).

In der Ausgangsposition sollten die Handgelenke unter den Schultergelenken sein und die Knie unter den Hüftgelenken. Die physiologische Schwingung der Lendenlordose etwas verstärken.



Zur Mobilisation der Wirbelsäule geht man abwechselnd in den „Katzenbuckel“ und wieder in die Ausgangsposition zurück.





Abwechselnd ein Bein gestreckt, ohne Schwung, anheben. Die Endposition darf über die Waagerechte hinausgehen, dadurch wird die Rückenmuskulatur mehr gekräftigt.



Fehlerhafte Ausführung:

Die Beckenseite des ausgestreckten Beins wird nach oben aufgedreht.



Diese Übungsform beinhaltet eine gleichzeitige Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Aus dem Vierfüßlerstand löst sich eine Hand und das diagonale Bein; sie werden so unter den Körper gezogen, dass Ellbogen und Knie sich treffen. Der Rücken wird dabei gerundet. In der Gegenbewegung strecken sich Arm und Bein, bis beide mindestens die Höhe des Rückens erreicht haben. Macht die Streckung keine Probleme, kann und soll man auch höher gehen.

