

UHC MEDIZINREIHE

ENDLICH WIEDER SPORT!



Worauf wir jetzt achten müssen damit die Freude ungetrübt bleibt.

Nach über einem Jahr ohne oder zumindest mit stark reduzierten sportliche Aktivitäten, ohne Sportvereine, Fitnessstudios und Sportveranstaltungen geht es endlich wieder los: wir dürfen gemeinsam trainieren, Sport treiben und uns im sportlichen Wettkampf messen. Doch wie sieht es mit unserem Fitness-Zustand aus? Können wir nun direkt wieder in die volle Belastung gehen oder müssen wir der langen ungewohnten Pause Tribut zollen?

Seit Jahren fordern Sportmediziner, Sportwissenschaften und Trainer, dass es vernünftige Regenerationsphasen im Laufe eines Jahres geben muss. Doch in vielen Sportarten gibt es diese nicht: die Feldsaison geht nahtlos über in die Hallensaison, mögliche Pausen zwischen Feld und Halle werden durch Einsätze in Auswahl-Mannschaften oder in internationalen Wettbewerb immer kürzer. Dieses Phänomen zeigt sich in unterschiedlichsten Sportarten wie Fußball, Handball und auch Tennis. Und nicht nur im Hochleistungs- und Profibereich sondern auch bei Kindern und Jugendlichen die neben dem Club noch in der Stadt- oder Landesauswahl spielen. Oder womöglich sogar zwei Sportarten betreiben.

Durch die hohe Anzahl von Spielen im Laufe einer Saison, beziehungsweise eines Jahres und den fehlenden Regenerationszeiten konnten in den letzten Jahren schon vermehrt Verletzungen und Überlastungserscheinungen bei Sportlern festgestellt werden. Es gab immer wieder die Forderung Spielpläne zu entzerren, weniger Spiele pro Saison durchzuführen und den Aktiven mindestens

ein bis zweimal pro Jahr eine Regenerationsphase von 4-6 Wochen zu gönnen. Doch die Realität sieht leider ganz anders aus. Statt weniger Spiele werden es mehr, Belastungen steigen, die Intensität steigt und damit auch das Risiko für Verletzungen und Überlastungssyndrom.

Nun waren wir, dem Corona-Virus geschuldet, gezwungen eine längere Pause einzulegen. Viele Sportler wurden von heute auf morgen im letzten Frühjahr ausgebremst und mussten ihren Sport komplett aussetzen. Vor allem im Jugend- und im Amateurbereich kam es zu einer abrupten Niederlegung aller sportlichen Aktivitäten. Im Profibereich wurde Händel ringend nach Lösungen gesucht, um den Spielbetrieb aufrecht zu erhalten. Doch auch hier kam es zu empfindlichen Einschränkungen, die zum Teil Monate lang anhielten bevor eine Lösung gefunden wurde, um den Spielbetrieb wieder aufzunehmen. Die Vereine und die Fitness-Studios haben versucht ein Sportangebot anzubieten, welches die Zeit überbrücken sollte, in welcher die Kernsportart nicht ausgeführt werden konnte. Online-Einheiten zum Thema Stretching, Stabilisationstraining und Krafttraining wurden vielerorts umgesetzt. Dies war eine tolle Gelegenheit um Defizite bei Fähigkeiten im Athletikbereich, für die sonst wenig Zeit ist, aufzuarbeiten.

Doch was in der Regel auf der Strecke blieb war das sportartspezifische Training. Ob es nun die typischen seitlichen Bewegungen beim Tennis oder die abrupten Richtungswechsel in gebeugter Haltung mit Schläger und Ball beim Hockey waren, all dies konnte über einen langen Zeitraum nicht durchgeführt werden.

Doch warum sollte dies jetzt ein Pro-

Praxis Johannes Fetzer
Karlstraße 37
22085 Hamburg
www.johannes-fetzer.com
Tel.: 040 - 27809457



blem für uns sein?

All unsere Bemühungen durch regelmäßiges Training besser zu werden, beruhen auf der Fähigkeit unseres Körpers, sich anzupassen.

Unser Körper passt sich an die Belastungen die wir in unserem Alltag erfahren an.

Im Sport nutzen wir dies aus, um durch gezielte Reize genau die Fähigkeiten zu entwickeln, die wir brauchen: Muskeln werden stärker, Sehnen und Bänder stabiler und unser Nervensystem lernt Bewegungsaufträge und Befehle gut koordiniert auszuführen.

Leider funktioniert diese Anpassung in beide Richtungen: genauso wie sich unser Körper unter Belastung anpasst, verändert er sich auch wieder wenn die Belastungen wegfallen.. Nach einem Jahr ohne sportartspezifische Belastungen können wir davon ausgehen dass das Gewebe des Körpers nicht mehr an die Sportart angepasst ist.

Selbst im Hochleistungsbereich mit der Hockey-Nationalmannschaft, in Vorbereitung auf die Olympischen Spiele, konnten wir dieses Phänomen beobachten: nach vielen Wochen ohne Hockeyschläger in der Hand, hatten wir bei den ersten Lehrgängen die wir wieder in voller Stärke mit intensiven hockeyspezifischen Spielformen durchführen konnten so viele Blasen an den Hände wie in den letzten 20 Jahren zusammen nicht.

Von den Veränderungen durch die lange Pause sind die unterschiedlichsten Körperstrukturen betroffen: von so lapidaren Dingen wie Blasen an den Händen oder an den Füßen durch fehlende Hornhaut über Muskelkater bis zu Bänderverletzungen über Reizungen an Sehnenansätzen und Blockaden an der Wirbelsäule können die unterschiedlichsten Pro-

bleme auftreten.

Das bedeutet es müsste ein kontinuierlicher Aufbau der Belastungen über 2-3 Monate erfolgen um das Gewebe und die Struktur wieder an die vorherige Leistungsfähigkeit heranzuführen.

Doch dies wird wohl nicht möglich zu sein. Die Schnelligkeit mit der nun von „kein Training möglich“ zu „es finden wieder Wettkämpfe statt“ gewechselt wurde bedingen automatisch eine viel zu kurze Zeit der Anpassung.

Natürlich haben alle Sportler extrem Lust endlich ihren heiß geliebten Sport wieder auszuführen. Und natürlich versuchen alle Sportvereine und Sportverbände den Spielbetrieb wieder aufzunehmen und eine Saison durchzuführen. Doch bei all der Freude und der Lust auf den Wettkampf und die sportliche Auseinandersetzung mit anderen müssen wir bedenken dass es sich jetzt nach dieser langen Pause, um eine besondere Situation handelt.

Pflege ist wichtig!

Gewebe dass im hohen Maße beansprucht wird braucht entsprechende Pflege.

Ein Rennwagen der in der Formel 1 ständig ans Limit geprügelt wird, wird täglich gewartet. Profisportler die täglich Höchstleistungen abliefern müssen, haben täglich Pflege in Form von Massagen, Physiotherapie und Regenerationseinheiten durch die Athletiktrainer.

Auch wir als Freizeitsportler können uns dies zu Nutze machen und von vorneherein Pflege in den Trainingsalltag einbauen. Selbstständige Maßnahmen wie vernünftiges Aufwärmen, ausgiebiges Cool-down nach der Belastung, Stretching, Ausrollen mit der Blackroll, ausreichen



Was wir jetzt tun können:

- vernünftiges Aufwärmen,
- ausgiebiges Cool-down
- Stretching
- Ausrollen mit der Blackroll
- ausreichen Trinken und Schlafen
- gesunde Ernährung
- Massage
- Physiotherapie

Trinken und Schlafen sowie eine gesunde Ernährung lassen sich mit etwas Disziplin leicht umsetzen.

Darüber hinaus sollte man die Möglichkeit nutzen sich Hilfe zu holen, sei es in Form von Regenerationseinheiten in Abstimmung mit dem Athletiktrainer des Clubs (Dieko freut sich auf eure Anfragen) oder Pflege des Körpers durch Massage und Physiotherapie.

Dieser geringe zusätzlichen Aufwand hilft uns die nächsten Wochen gut zu überstehen und schnell wieder zu unserer alte Spielstärke zurückzufinden. Die Regenerationsmaßnahmen helfen unserem Körper die hohen Belastungen zu verarbeiten und sich schnellstmöglich wieder daran anzupassen.

Damit wir unseren heiß geliebten Sport endlich wieder in vollen Zügen genießen können...



Thomas Muster

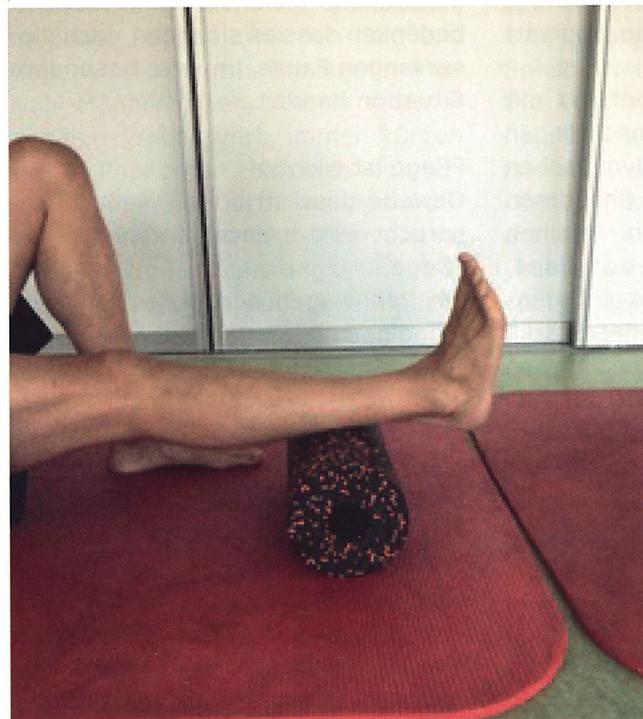


Stretching

Kleine Anekdote am Rande:

Ich erinnere mich mit Freuden an Thomas Muster der in den 90igern nach einer schweren Beinverletzung mehrere Wochen pausieren musste. Um nach der Verletzung schnellstmöglich wieder voll einsatzfähig zu sein hatte er sich ein Gestell gebaut in das er sein verletztes Bein einhängen konnte und damit auf dem Tennisplatz weiterhin täglich tausende Bälle schlug. Dies ist ein Beispiel für konsequente Umsetzung von sportartspezifischer Belastung in einer Verletzungspause. Doch mal ehrlich: wer von uns kann und will diesen Aufwand schon betreiben...

Rollen





Massage

Physiotherapie/Osteopathie



UHLENSPIEGEL: ANZEIGEN-PREISE UND FORMATE

Nächster Redaktionsschluss,
ist der 11. September 2021.

Netto € 900,-
Netto € 550,-

1/1 Seite = A4
1/2 Seite = A5 quer

Netto € 395,-
Netto € 295,-

1/2 hoch = 100mm x 297mm (Breite x Höhe)
1/4 hoch = 100mm x 150 mm (Breite x Höhe)

Alle Anzeigen sind mit 2mm Beschnitt als druckbares PDF:X4 anzuliefern.