

Prävention im Hochleistungssport

– am Beispiel des Deutschland-Achters

Dr. Ulrich Kau



Prävention ist völlig zu Recht das Schlagwort des Gesundheitssektors der letzten Jahre. Vorsorge, präventive Checks, Krebsvorsorge werden von den Krankenkassen mit dem Ziel beworben, Krankheiten zu verhindern bzw. ihnen früher als bisher entgegen wirken zu können.

Beste Aussichten.

„proxomed bietet uns einen optimalen Mix aus hervorragender Leistung und erstklassigem Produkt-Image. Im aktiven Dialog entwickeln wir unsere Ideen und Praxiskompetenz gemeinsam weiter – zwischen uns stimmt die Chemie.“

*Lars Kuntzsch, leitender Therapeut
Vita Balance GmbH, Mannheim
Casana – Ambulante Rehabilitation und Prävention*



Am Gesundheitsmarkt wird's enger – selbst dann, wenn Preis und Leistung stimmen. Wettbewerbsfähigkeit, Profitabilität und Know-how sind unverzichtbare Eckpfeiler für Ihre Existenzsicherung.

proxomed bietet alles was Ihr Unternehmen erfolgreich macht. Schnell, einfach und effizient. Ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite: www.proxomed.de

Weil es Ihr Unternehmen ist.



Im Hochleistungssport hat das Bestreben, den Sportler durch präventive Maßnahmen gesund und leistungsfähig zu halten, seit Jahren oberste Priorität. Nicht warten bis ein Überlastungsschaden aufgetreten und damit die Trainierbarkeit aufgehoben oder reduziert ist, sondern schon im Vorfeld Einfluss nehmen!

Die gestiegenen Trainingsumfänge und -intensitäten führten auch im Deutschen Ruderverband zu Überlegungen, auf welche Weise die Belastbarkeit der Sportler auch durch Beiträge aus dem medizinischen Bereich verbessert werden kann. So haben wir in den letzten Jahren unser Betreuersteam um Kinesiologen, Osteopathen und Spezialisten auf dem Gebiet der craniosacralen Therapie ergänzt. Begleitend setzen wir auch zur Detonisierung und präventiv auf Kinesio-Taping.

Darüber hinaus ging es uns darum, die Athleten gezielt über die Belastungsbesonderheiten in ihrer Sportart aufzuklären, gehäuft auftretende Beschwerdebilder zu erläutern und Hinweise zur Verhütung derselben zu geben.

Die Olympiamannschaft des DRV wird mit ca. 48 Athleten in Peking anreisen. Die medizinische Betreuung dieser doch recht großen Mannschaft, in der sich auch 8 Leichtgewichtsruderer befinden, erfordert stark individuell zugeschnittene Betreuungsaktivitäten.

Im Folgenden soll erläutert werden, welche präventiven Maßnahmen im Vorfeld der Olympischen Spiele in den Jahren 2006/2007 verstärkt Berücksichtigung fanden.

So wurden zunächst über individuelle Gespräche, Vorträge und Athletenbriefe die Sportler darüber aufgeklärt, wie sie sich in den jeweiligen Trainingsperioden nach dem gegenwärtigen Stand der Kenntnisse optimal ernähren sollten. Sie sollten selbst in die Lage versetzt werden einzuschätzen, mit welcher mitteleuropäischen Ernährung sie die benötigten Energieträger zur richtigen Zeit und in der erforderlichen

Menge zur Verfügung haben und wie sie über vitaminreiche Kost ihr Immunsystem optimal aktivieren können.

Die allgemeinen Verhaltensweisen zur präventiven Arbeit wurden dem Sportler erläutert. Das betrifft z.B. das Phänomen des „open windows“, das Meiden von großen Ansammlungen bei Grippewellen sowie das individuelle Eingehen auf Schwachstellen. Dies bestand z.B. darin, bei Sportlern mit bekannten Schwachstelle der Nasennebenhöhlen oder der Bronchien bei gewissen Klimaten (Höhe/starke Luftverschmutzung) täglich Inhalationen durchzuführen, die Kleidung bei extremen Klimabedingungen anzupassen und ggf. im Höherentraining einen Rückenschutz zu tragen.

Ein besonderes Augenmerk legten wir natürlich auf Probleme der Ruderer die in der Vergangenheit immer wieder zu Trainings- und Wettkampfausfällen führten. Es waren in erster Linie Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Dies ist beim Riemenrunderer meist der lumbosacrale Übergang mit allen in der Kette befindlichen Muskeln, beim Skuller zumeist die Brustwirbelsäule mit Ausstrahlung in die Arme.

Gerade dabei verstärkten wir unser medizinisches/therapeutisches Team mit osteopathischen, craniosacralen und kinesiologischen Arbeitsweisen. Wir bauten ein fachlich breit gefächertes Team auf, das die Möglichkeiten besaß, die wesentlichsten muskuloskeletalen Probleme der Aktiven bereits vor ihrer Manifestation gut in den Griff zu bekommen.

Die Maßnahmen selbst bestanden u.a. in der Behandlung von muskulären Dysbalancen, von Muskelverhärtungen und Triggerpunkten, die meist noch keine nennenswerten Schmerzen beim Sportler auslösten, aber eine Einschränkung in der neuromuskulären Ansteuerung bewirkten. Dies zeigte einen deutlich positiven Effekt bei den Sportlern, sie fühlten eine deutlich bessere Bewegungsfreiheit und berichteten ihre volle Leistungsfähigkeit einzusetzen; ist doch Rudern ein Sport der ein Großteil der Muskelgruppen benötigt.

Ebenso wurden allgemeine Übungen zur Rumpf- und Tiefenstabilisation eingeführt. Ein 20-minütiges Rückenstabilisationstraining wurde vor jeder Rudereinheit im Alltag, im Trainingslager und selbst an den Wettkampffreien Tagen bei der Weltmeisterschaft durchgeführt. Ebenso wurden verschiedene Tiefenstabilisationsübungen in den Kraftzirkeln mit eingeführt.

Die Maßnahmen wurden von den Sportlern, hier die Athleten des Deutschlandachters, vollständig umgesetzt, wenn möglich immer unter Anleitung und Korrektur.

Zur Dokumentation aller medizinischen Maßnahmen setzen wir seit 2006 ein Athletenbuch für die Sportler des Top Teams Peking ein. Darin werden alle wesentlichen medizinisch/therapeutischen Maßnahmen sowie die Schwachstellen jedes Sportlers dokumentiert. Somit haben andere Ärzte/Therapeuten direkte und genaue Informationen über ihre Schützlinge, auch wenn diese außerhalb des Heimtrainings behandelt werden mussten.



Dr. Ulrich Kau

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportmedizin, Notfallmedizin. Betreuender Arzt des Deutschlandachters seit 2002, leitender Verbandsarzt des Deutschen Ruderverbandes seit 2006.

Die aufgeführten Veränderungen wurden von den Sportlern angenommen und gewissenhaft beachtet. Von unserer medizinisch/therapeutischen Seite konnte ein deutlicher Rückgang der muskuloskeletalen Beschwerden und durch die präventiven Behandlungen und Eigenübungen ein bessere Beweglichkeit und den Rückgang muskulärer Dysbalancen verzeichnet werden.

Nach Umsetzung der optimierenden Ernährungsempfehlungen gaben viele Sportler an, die Wettkampfwoche besser überstanden und das Gefühl gehabt zu haben, mit „voller Substanz“ in den Endlauf gegangen zu sein.

Insgesamt ist unser Bereich ein Rädchen im Gesamtgetriebe des Betreuungsteams eines Sportlers. Geht man jedoch von den Krankheits- und damit Trainingsausfällen aus sowie von dem Feedback der Sportler und den Erkenntnissen unseres medizinisch/therapeutischen Teams, dann ist die Prävention im Hochleistungssport zu einem unentbehrlichen Faktor geworden, der in den kommenden Jahren noch an Bedeutung zunehmen wird.

■ Dr. Ulrich Kau



KINESIO-TAPING



Kinesio-Taping ist eine medikamentenfreie Behandlungsmethode, die die Heilung sehr vieler Beschwerdebilder unterstützen und Schmerzen lindern kann. Das breite Anwendungsspektrum beinhaltet u. a. Muskelverspannungen und Gelenkinstabilitäten.

Das leistungsfähige und moderne Kinesio-Taping-Therapiekonzept hat sich im Profisport fest etabliert. Es ermöglicht dem Patienten eine vollständige Bewegungsfreiheit, er bleibt mobil, seine Lebensqualität steigt. Trainingseinheiten sind trotz Verletzung möglich und Rehabilitationszeiten verkürzen sich. Kaum eine Profisportart verzichtet daher heute noch auf diese effiziente Therapie. Sie begleitet den Sportler im Training, in der Prävention und der Rehabilitation.

Die Kinesio-Taping Therapie ist vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) anerkannt.



KINESIO-TAPING International Academy

Weitere Informationen zum Therapiespektrum und der Ausbildung zum Kinesio-Taping Therapeuten erhalten Sie unter:

Tel. +49 (0) 231 - 73 12 79

eMail: info@kinesio-taping.de

www.kinesio-taping.eu