

Osteopathie im Tennissport

Das Interesse an Osteopathen in der Sportmedizin wächst weltweit. Mittlerweile werden fast alle Nationalmannschaften von Osteopathen betreut. Das liegt daran, dass sich Hochleistungssportler wenig Zeit zur Heilung geben können.

Für einen Sportler ist es entscheidend, die Ausfallzeit zu minimieren, denn desto mehr und intensiver kann er trainieren.

Aber auch im privaten Bereich und Hobbysport hält diese ganzheitliche Behandlungsmethodik Einkehr.

Die Osteopathie im Sport reicht bis ins Jahr 1936 zurück, als eine Delegation amerikanischer und britischer Osteopathen als „First Olympic Osteoathic Committee“ die Sommerolympiade in Berlin erfolgreich behandelte.

Jede Sportart hat ihre speziellen Belastungsmuster, das hinterlässt Spuren. Sowohl durch akute Traumen als auch durch chronisch degenerative Veränderungen der Muskeln und Gelenke kann es zu Einschränkungen der Beweglichkeit kommen. Verluste der Beweglichkeit sind mit der Anpassung der Gesamtmotorik und der Funktion der benachbarten Gelenke verbunden.

Speziell im Tennissport belasten wir bestimmte Strukturen asymmetrisch. Häufig auftretende Schmerzen wie beispielsweise der Tennisarm oder einseitig wiederkehrende Muskelfaserrisse sind oftmals auf Ausgleichsmechanismen überlasteter Strukturen zurückzuführen, die an einer ganz anderen Stelle im Körper liegen können. Durch das ganzheitliche osteopathische Konzept wird die tatsächliche Ursache behandelt. So können zum Beispiel wiederkehrende Muskelfaserrisse am Oberschenkel ihre Ursache in einer lang zurückliegenden Operation im Beckenbereich haben, oder einer Verklebung der Lungehäute, die mit speziellen Techniken mobilisiert werden können.

Hier ist natürlich in jedem Fall eine intensive Untersuchung mit der entsprechenden osteopathischen Diagnose entscheidend.

Osteopathie ist eine ganzheitliche Medizin, die den Körper als Einheit versteht. Struktur und Funktion bedingen sich gegenseitig und die Fähigkeit zur Selbstregulation sind die Pfeiler des osteopathischen Gedankens.

Der Begriff Osteopathie leidet sich von den Begriffen Osteon = Knochen und Pathos = Leiden ab.

Dr. Still, ein amerikanischer Arzt, hat diese amerikanische Facharztmethode ursprünglich zur Heilung von „Krankheiten“ am Bewegungsapparat entwickelt. Diese „Krankheiten“ oder Funktionsstörungen können sowohl ihre Ursache im Bereich des Bewegungsapparat haben, als auch im Bereich der bindegewebigen Organaufhängung oder auf Ebene der Schädelknochen.

Durch die osteopathische Behandlung werden nicht erst Schäden behandelt, sondern es ist früh erkennbar, wenn bestimmte Regionen Funktionsstörungen aufweisen oder eine schlechte Versorgung bzw. Entsorgung entsteht. So lassen sich muskuläre Verletzungen nahezu komplett verhindern, wenn frühzeitig bestehende Blockaden gelöst und in ihrer Gleitfähigkeit behinderte Nerven mobilisiert werden.

Bei Sportlern aller Leistungsklassen gilt es, bei der Prävention zu beginnen und die Gesundheit zu fördern. Im Tennissport gilt es, die asymmetrischen Belastungen auszugleichen und früh Kompensationsmechanismen aufzudecken um beispielsweise die Strukturen Achillessehne, Ellbogen, Schulter und Lendenwirbelsäule präventiv zu entlasten.

Jutta Schlemmer
Dozentin für Osteopathie,
College Sutherland Wiesbaden

