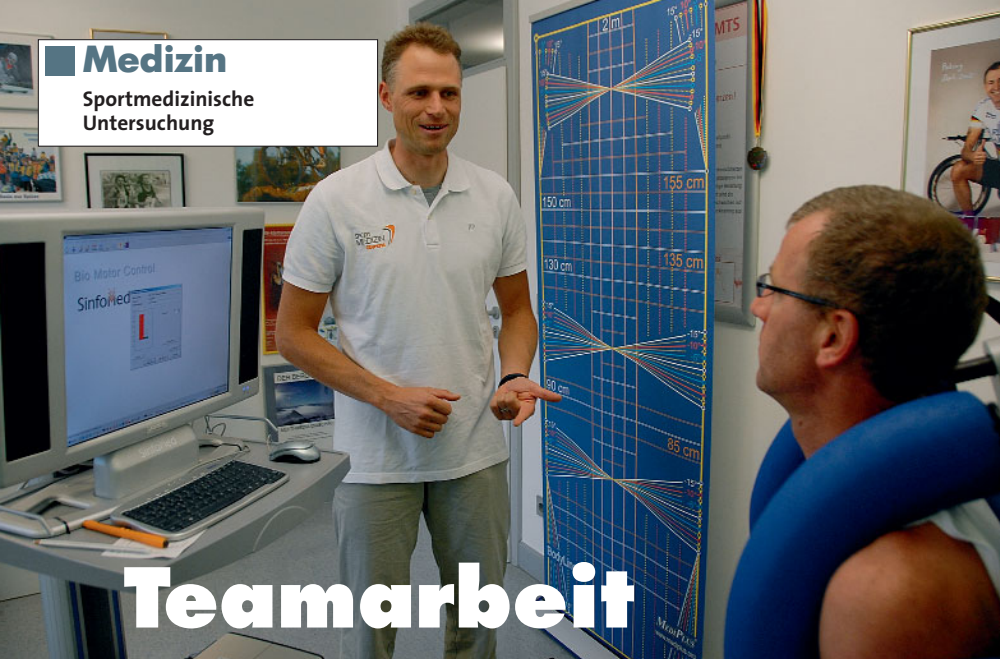


MEDIZIN



Teamarbeit



Oben: Diplomsportwissenschaftler Matthias Laar erklärt die Daten der Wirbelsäulenvermessung.
Unten: Vermessung der Wirbelsäule mit der Spinal Mouse®, MFT S3-Körperstabilitätstest

Sportmedizinische Untersuchung für einen gesunden, leistungsfähigen Körper

Das Trainingstagebuch lügt nicht, dokumentiert genau, wie viele Tage der Sportler trainiert hat. Wie viele Stunden er auf z. B. auf dem Mountainbike, dem Rennrad, beim Laufen, im Fitnessstudio oder im Winter auf den Tourenski verbracht hat. Eine Bilanz, die beeindruckt.

TEXT Dr. Maximilian Meichsner, Petra Thaller
FOTOS UND GRAFIKEN Archiv PThaller, SportMedizin Oberland®

Doch irgendwann ist auch der trainierte Körper am Ende der Leistungsverbesserung angekommen. Schmerzen in Rücken und Knie oder ein Ziehen der Adduktoren beim Laufen. Der Körper signalisiert: Ich bin nicht mehr in der Balance. Ich brauche Hilfe. Es ist an der Zeit, die Belastungen zu überdenken, den gesamten Körper einem Check zu unterziehen.

Hierbei steht zunächst die Untersuchung des Bewegungsapparates im Vordergrund. Wie ist es um das Zusammenspiel der Muskelketten bestellt? Stimmt die Fußstellung und damit das Fundament unserer Körperstatik? Ist die Fußmuskulatur auch ausreichend kräftig, die Dehnbarkeit und Kraft für die jeweiligen Sportart wichtigen Mus-

kelgruppen ausreichend? Liegen die Probleme in Achsenfehlstellungen der Kniegelenke? Bestehen Fehlhaltungen und Muskelungleichgewichte (sog. Dysbalancen)? Dies sind wichtige Fragen, denen eine fundierte, ganzheitliche sportmedizinische Untersuchung nachgeht.

Dr. Maximilian Meichsner, Orthopäde und Sportmediziner von der SportMedizin Oberland® in Bad Tölz tut dies zusammen mit einem Team von Spezialisten (Dr. H. O. Gronau und Diplomsportwissenschaftler M. Laar) seit 2001. Und die Erfolge geben ihm Recht.

Die orthopädische Untersuchung bei Dr. Meichsner umfasst folgende Punkte: Anamnese und Sportanamnese (medizinische

v.l.n.r.: Fußscan, Dr. Meichsner erläutert die Befunde nach der Untersuchung des Bewegungsapparates.

und sportliche Vorgeschichte). Frage nach den sportlichen Zielen. Eine eingehende Untersuchung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates inklusive wichtiger Muskelfunktionstest (Dehnfähigkeit, Muskelkraft, Körperbalance und -stabilität). Ergänzt wird die Untersuchung durch eine apparative Diagnostik: Fußscan (gibt Aufschluss über die Fußstatik), Spinal Mouse® (röntgenstrahlenfreie) Vermessung der Wirbelsäule (WS) zur Dokumentation und Beurteilung der Stellung und Entfaltung der WS, MFT S3-Körperstabilitätstest (Koordinationsstest, Erhebung der Gleichgewichtsfähigkeit) sowie Rumpfkraftmessstuhl (Analyse des Ist-Zustandes der Rumpfmuskulatur, um darauf aufbauend ein spezifisches Trainingsprogramm zu erstellen). Durch die körperliche Untersuchung in Kombination mit den geräteunterstützten Untersuchungen können Defizite aufgedeckt und konstruktiv angegangen werden. Auf Grund-



Warum sind sportmedizinische Untersuchungen wichtig?

Zielgruppen:

- Kinder und Jugendliche
- Leistungs- und Hochleistungssportler
- (Wieder)-Einsteiger
- Seniorensportler

Ist Ihr Kind fit und geeignet für den leistungsorientierten Sport?

Während der körperlichen Reifung unterliegt der Körper einem permanenten Wandel. Für den Bewegungsapparat ändern sich die Hebelverhältnisse damit ständig. Je nach Sportart sind die Sehnenansätze häufig bereits erheblichen Belastungen ausgesetzt. Gerade in Phasen von Wachstumsschüben können in diesem Bereich in Verbindung mit muskulären Verkürzungen Probleme auftreten. Diese sog. Problemzonen sollten frühzeitig erkannt und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden. Nur so können chronische Überlastungsreaktionen mit morphologischen Veränderungen vermieden werden. Ein entsprechendes Talent vorausgesetzt, ermöglicht die kontinuierliche sportmedizinische Begleitung den Eintritt der Kinder und Jugendlichen ins sog. Leistungsalter. Das Risiko, Langzeitschäden zu erlangen, kann somit reduziert werden. Im leistungsorientierten Sport ist in den letzten Jahren ein bemerkenswerter Trend zu beobachten: In vielen Sportarten werden im nationalen und vor allem internationalen Vergleich zunehmend höhere Trainingsbelastungen bei immer jüngeren Sportlern gefordert. Die Talentsuche und Förderung verschiebt sich immer weiter nach vorne. Auf der anderen Seite nimmt die allgemeine Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen durch die zivilisatorischen Umstände und Lebensgewohnheiten kontinuierlich ab. Dieser problematische Trend wurde bereits wissenschaftlich belegt. Die SportMedizin Oberland® möchte in diesen

Fällen beratend klären, wie es um die individuelle ›Leistungsfähigkeit‹ der Kinder und Jugendlichen bestellt ist.

Ist Leistungs- und Hochleistungssport noch gesund?

Leistungs- und Hochleistungssportler (Spitzen- und Profisportler) mit zum Teil drei Trainingseinheiten am Tag und weit mehr als 20 Trainingstunden pro Woche sind extremen Belastungen ausgesetzt. Die SportMedizin Oberland® unterstützt diese Sportler durch regelmäßige Untersuchungen und Leistungskontrollen in ihrem Bestreben, die Leistungsgrenze immer weiter hinauszuschieben. Ein ausgeglichenes Training in Verbindung mit absoluter körperlicher Fitness und Gesundheit sind dazu allerdings Grundvoraussetzungen. In vielen Sportarten kommt es jedoch zwangsläufig zu einer Einseitigkeit der körperlichen Belastung. Der SportMedizin kommt hier die wichtige Aufgabe zu, Problembereiche frühzeitig zu erkennen und dem Sportler und Trainern Hilfestellungen zu geben. Dabei werden auch Fragen nach den richtigen Regenerationsmaßnahmen immer wichtiger.

Wie steht es um die körperlichen Voraussetzungen bei Sportlern in der sog. Lebensmitte und den sog. Wiedereinsteigern?

Dieser wichtigen Zielgruppe steht die SportMedizin Oberland® mit Rat und Tat zur Seite. Durch lange Sportkarenz und verschiedenste Lebensumstände (die bekannte Trias Stress-Bewegungsmangel-Fehlernährung) sind häufig bereits Veränderungen am Bewegungsapparat und den inneren Organen eingetreten. Durch den Wunsch und die Erkenntnis wieder mehr Fitness zu erlangen, ist bei diesem Personenkreis die Motivation

enorm hoch! Was für körperliche Voraussetzungen liegen allerdings vor? Lauern hier besondere Gefahren einer Überforderung mit negativen Folgen für den Körper? Eine eingehende Gesundheitsuntersuchung und Beratung in der Wahl der geeignetsten Sportart und der richtigen Dosierung ist vor der Sportaufnahme unbedingt ratsam. Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) empfiehlt entsprechende Vorsorgeuntersuchungen

- für alle asymptomatischen Personen über 35 – 40 Jahren, die neu mit intensivem Sport beginnen wollen.
- Personen ohne manifeste Erkrankungen, jedoch mit einem oder mehreren Risikofaktoren
- bei asymptomatischen Personen mit mehr als einem Risikofaktor
- Personen mit durchgemachten Erkrankungen, speziell des Herzkreislaufsystems

Hohe Leistungsansprüche im Seniorenalter!

Senioren-sport boomt! Bei den ›jungen Alten‹ besteht ein zunehmendes Anspruchsdenken in Bezug auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Gerade in den klassischen Ausdauersportarten werden im Seniorenbereich immer noch beachtenswerte Leistungen vollbracht, von denen Jugendliche und Menschen im sog. ›besten Alter‹ nur träumen können. Die Ausdauerfähigkeit lässt sich bekanntlich bis ins hohe Alter durch regelmäßiges Training verbessern. Die Elastizität des Gewebes lässt nach, die Muskelmasse nimmt kontinuierlich ab. Wo liegen aber die Grenzen der Belastbarkeit? Auch hier ist die SportMedizin Oberland® ein wichtiger Berater und Begleiter, um möglichst lange den Lieblingssport ausüben zu können.

lage der Ergebnisse werden von dem Team der SportMedizin Oberland® schließlich detaillierte Empfehlungen für die weitere Belastungsgestaltung des Sportlers gegeben. Der Sportler erhält alle seine Befunde übersichtlich und allgemein verständlich aufgearbeitet in einer Befundmappe. Die Mappe enthält auch eine CD mit wertvollen allgemeinen Informationen, Erläuterungen zum Untersuchungsergebnis, Informationen zu Trainingspraxis sowie individuellen Übungsanleitungen und Wichtiges zum Thema Sport und Ernährung. Natürlich sollte eine eingehende Diagnostik nicht nur den Bewegungsapparat umfassen. Von zentraler Bedeutung ist natürlich auch ein Check auf ›Herz und Lunge‹. Leider führen im Vorfeld nicht erkannte Erkrankungen


Persönliches Übungsprogramm

SPORT MEDIZIN Oberland

Für: Dehnung & Kräftigung
 Betreut durch: Datum: 02.10.2009

Bauchlage, ein Tuch/Band um ein Fussgelenk geknüpft.


Die Beuchmuskulatur anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Mit beiden Händen das Band Richtung Kopf ziehen, bis ein Dehnungsgefühl am vorderen Oberschenkel entsteht.

 Diese Stellung 30 Sekunden halten, 3 mal pro Seite wiederholen.

©PhysioTiss Ltd

Stehen, sich an einer Wand/Stuhl festhalten. Ein Fussgelenk mit der Hand heften lassen. Das Knie zeigt Richtung Boden.


Den Fuss Richtung Gesäss ziehen, ohne ein zu starkes Hohlkreuz zuzulassen, bis ein Dehnungsgefühl am vorderen Oberschenkel entsteht.

 Diese Stellung 30 Sekunden halten, 3 mal pro Seite wiederholen.

©PhysioTiss Ltd

Sitzenlagen, das untere Bein stark gebeugt. Mit der Hand das Fussgelenk das obere Becken fassen.


Den Fuss Richtung Gesäss ziehen, bis ein Dehnungsgefühl am vorderen Oberschenkel entsteht. Ein Hohlkreuz vermeiden.

 Diese Stellung 30 Sekunden halten, 3 mal pro Seite wiederholen.

©PhysioTiss Ltd

Stehen, das zu dehnende Bein auf einem Stuhl, die Ferse über die Kante hängend.

Die Hüfte der anderen Seite nach vorne Richtung zu dehnendes Bein drehen und den Rumpf gerade nach vorne neigen.

 Diese Stellung 30 Sekunden halten, 3 mal pro Seite wiederholen.

©PhysioTiss Ltd
 Built on TopSoft RG
 02.10.2009
 1/3

am Herz-Kreislaufsystem immer wieder zu dramatischen Zwischenfällen bei Sportveranstaltungen mit entsprechend negativen Schlagzeilen in der Presse. Deshalb darf eine Untersuchung auf internistischem Fachgebiet nicht fehlen!

Mehr zur Internistischen Untersuchung und zum Thema Leistungsdiagnostik lesen Sie in der nächsten **allmountain**.



Dr. Maximilian Meichsner
 SportMedizin Oberland®
sportmedizin-oberland.de