



Leistungssteigerung im Sport durch Osteopathie

Voraussetzung für eine optimale Belastbarkeit im Sport sind vor allem ein reibungslos funktionierendes Herz-/Kreislaufsystem, ein hohes Lungenvolumen und ein flexibler Bewegungsapparat. In vielen osteopathischen Veröffentlichungen wurde aufgezeigt, dass sich das Atemvolumen nach der Behandlung von Bewegungsstörungen von Wirbeln in Rippen erhöht. Speziell bei Sportarten, die eine hohe Anforderung an die Ausdauer richten ist dies von Bedeutung.

Weiterhin können etwa Bewegungsstörungen von Fußwurzelknochen Bewegungsabläufe verändern. Der Rückschluss darauf ist dadurch erschwert, dass entweder keine Schmerzen auftraten oder bestimmte Probleme wiederkehrend oder belastungsabhängig in Erscheinung treten. Zunächst handelt es sich um Funktionsstörungen, die ausgelöst werden können durch Blockaden, einer Fehlstatik oder einer muskulären Dysbalance. Unter der sportlichen Betätigung entsteht auf Basis der Funktionsstörungen eine Fehlbelastung, so dass Strukturen Schaden zu nehmen drohen und die Leistungsfähigkeit herabgesetzt ist. Auf diese Weise wird aus dem leichten „Ziehen“, beispielsweise an der Oberschenkelinnenseite, womöglich ein Meniskusschaden.

Ansinnen der Osteopathie ist, die funktionellen Störungen zu behandeln, um den Schaden an Strukturen erst nicht entstehen zu lassen. Darüber hinaus ist eine freie Gelenkbeweglichkeit Basis für eine abgestimmte Koordinationsfähigkeit.

Jegliche Einschränkung der Elastizität einer Gelenkkapsel bringt eine verminderte Funktion der Rezeptoren, die Information über die eigene Lage im Raum vermitteln, mit sich. Folge ist eine Störung von Bewegungsabläufen, selbst wenn diese bereits seit langem beherrscht werden.

Fazit:

Eine osteopathische Behandlung kann im Sport leistungssteigernd wirken, indem ein reibungsloses Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Gelenken angestrebt wird.

