

Physiotherapie auf dem Trainingsplatz

Viele Sportverletzungen müssten nicht entstehen, wenn schon früh im Trainingsprozess Warnsignale wahrgenommen oder gezielte Verletzungsprophylaxen betrieben würden. Damit solche Vorzeichen besser erkannt werden können oder schon zu Beginn einer Trainingsphase die richtigen Schritte eingeleitet werden können, bietet das NLZ Bern / Magglingen die Möglichkeit die Physiotherapeutin auf den Sportplatz zu holen.

Unsere Physiotherapeutin auf dem Trainingsplatz ist:

Name: Susanne Berger
Alter: 37 Jahre
Ausbildung: Dipl. Physiotherapeutin (1998)
Sportphysiotherapeutin ESP
(European Sports Physiotherapy Education Network, 2004)
Master of Sports Physiotherapy (University of Queensland, Australia, 2007)
Mitglied des Swiss Athletics Medical Teams



Motivation: Einen Beitrag zur Professionalisierung des Trainingsprozesses zu leisten, Erfahrungen aus der Sportphysiotherapie und aus der Leichtathletik zu verbinden

Unser Angebot ist:

① Überprüfung der Bewegungsqualität

Die Physiotherapeutin beobachtet Athletinnen und Athleten während des Trainings und führt eine Bewegungsanalyse durch.

Nutzen: Falsche Bewegungsmuster werden erkannt und korrigiert, was zu verringertem Verletzungsrisiko und somit zu kontinuierlichem Trainingsaufbau führt. Gleichzeitig wirkt sich effiziente Bewegung positiv auf die Leistung aus.

② Functional Movement Screen (FMS)

Dieser Test wurde bei der Sichtung der Kandidatinnen und Kandidaten für das Swiss Athletic Talents-Kader eingesetzt. Mittels dieses Tests können Schwachpunkte im Bereich des Bewegungsapparates (Beweglichkeit/ Stabilität) festgestellt werden.

Nutzen: Jegliche Art von Dysbalance führt zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Nach dem Definieren der Schwachstellen werden den Athleten gezielte, genau umschriebene Übungsprogramme instruiert und abgegeben. Somit erhalten die Athleten ein Werkzeug um selbständig ihre Defizite zu korrigieren. Der FMS ist ein standardisierter Test, der wiederholt werden kann und somit die Fortschritte nachvollziehbar macht.



③ **Beweglichkeits- und Gelenktest**

Physiotherapeutische Gelenk- und Beweglichkeitstests

Nutzen: Potentielle Schwachstellen der Belastbarkeit erkennen und beheben.

④ **Trainingsinterventionen**

Von Tests 1-3 können Trainingsinterventionen aus physiotherapeutischer Sicht abgeleitet werden:

- Rumpfttraining
- Krafttraining
- Sinnvolles Aufwärmen
- Lauftechnik
- stabile Beinachse

Hast Du an einer solchen Intervention Interesse? Dann melde Dich unter folgender Adresse:

Adrian Rothenbühler, Mail: adrianrothenbuehler@swiss-athletics.ch, Phone: 079 746 21 47