

Körperliche „Schwachstellen“ genauestens beobachten

Dr. Sanjay Weber-Spickschen gibt Tipps zur Trainingsoptimierung

Die Sportmedizin erhält eine immer größere Bedeutung. Die Verletzungsfahrer für Fußballer steigt, da das Spiel immer schneller wird und auch im konditionellen Bereich einiges abverlangt wird. Ob Profi oder Fußballer im Amateurbereich: Sie müssen topfit und der Körper austrainiert sein. Das Fußball-Journal Niedersachsen wird in loser Folge Artikel über Sportmedizin veröffentlichen. Autor ist Dr. Sanjay Weber-Spickschen vom sportmedizinischen Institut der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie in Gehrden. Nachfolgend Beitrag Nr. 1:

Das Functional Movement Screening oder kurz FMS wurde 1996 von Physiotherapeuten und Sportwissenschaftlern in den USA entwickelt. Ursprünglich sollte es die Ursachen vieler Verletzungen von Leistungssportlern herausfinden und diesen gezielt vorbeugen.

Auch die deutsche Fußballnationalmannschaft und viele Vereinsmannschaften haben es getestet. Mittlerweile wenden jedoch längst nicht mehr nur Profis das FMS an, sondern immer mehr Breiten- und Hobbysportler profitieren von der Trainingsoptimierung durch FMS.

Grundlage des FMS bilden folgende sieben Übungen:

- Kniebeuge
- Schritt über Hürde
- Ausfallschritt-Kniebeuge
- Schulterbeweglichkeit
- Gestrecktes Beinheben in Rückenlage
- Rumpfstabilitäts-Liegestütz
- Rotationsstabilität horizontal

Es werden also grundlegende Bewegungsmuster getestet, um zu sehen, ob es Störungen im Bewegungsablauf oder Unterschiede zwischen der linken und rechten Seite gibt.

Dabei wird ein einfaches Punktesystem eingesetzt. Drei Punkte gibt es, wenn die Übung perfekt durchgeführt werden kann. Bei leichten Kompensations-/Ausweichbewegungen gibt es zwei Punkte, bei deutlichen Kompensations-/Ausweichbewegungen gibt es einen Punkt. Sollten Schmerzen bei der Übung auftreten, gibt es null Punkte. Maximal können also 21 Punkte erreicht werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen an Leistungssportlern haben gezeigt, dass sich das Verletzungsrisiko um mindestens das Zwei- bis Dreifache erhöht, wenn nur 14 oder weniger Punkte erzielt wurden. Das Gleiche gilt bei einer Asymmetrie, das heißt, einem Punkteunterschied zwischen der linken und rechten Seite und zwar unabhängig von der Gesamtpunktzahl!

Die Erkenntnisse des FMS ergeben ein ganzes System an Korrekturübungen, mit



Dr. Sanjay Weber-Spickschen. Fotos: privat

denen man die individuellen Schwachstellen in der Bewegung gezielt korrigieren kann. Untersuchungen bewiesen, dass das Korrigieren der individuellen Schwachstellen, die im Test zum Vorschein kamen, die Verletzungshäufigkeit von Sportlern deutlich senken konnte.

Wer gesünder, belastbarer und leistungsfähiger sein möchte, sollte seinen körperlichen „Schwachstellen“ immer genügend Aufmerksamkeit schenken. Wenn das schwächste Glied in der Kette aufgibt, spielt die Kraft der anderen Kettenglieder

keine Rolle mehr. Überlastungen und Verletzungen zwingen immer zur Trainingspause und gehen mit einem Leistungsverlust einher.

Zu Beginn eines effektiven Trainings sollte eine Funktionsanalyse des Körpers durchgeführt werden, um fehlerhafte Bewegungsmuster und Schwachstellen zu entdecken und gezielt korrigieren zu können.

Schwache Kettenglieder, die Ihre Leistungsfähigkeit einschränken und das Verletzungsrisiko erhöhen, sind beispielsweise chronische Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur, eine zu geringe Beweglichkeit in den Sprung- und Hüftgelenken oder eine zu geringe Stabilität der oberen oder unteren Rumpfmuskulatur.

Widmet man sich gezielt der Verbesserung der individuellen Schwächen und der Stärkung des schwächsten Kettengliedes, führt dies automatisch zu einer Verbesserung bzw. Kräftigung der gesamten Kette. Der ganze Körper profitiert davon im Sinne einer verbesserten Gesundheit, eines verringerten Verletzungsrisikos und einer Leistungssteigerung. Werden jedoch umgekehrt die ohnehin schon starken Kettenglieder gestärkt, werden dadurch die Schwächeren im Verhältnis noch schwächer und die Verletzungsfahrer steigt.

Durch das Functional Movement Screening werden individuelle Schwächen erkannt, um das individuelle Training zu optimieren. Dadurch sinkt das Verletzungsrisiko und die Leistungsfähigkeit steigt. Durch eine zusätzliche sportorthopädische Untersuchung können Verletzungen vermieden werden, um ein gesundheitsförderndes Training zu ermöglichen.

Dr. Sanjay Weber-Spickschen
Kontakt:
weber-spickschen@web.de



Auch die kubanische Nationalmannschaft wurde 2009 während des Trainingslagers in der Sportschule Barsinghausen in Gehrden medizinisch betreut.