

Chiropractic und Sport

Regelmäßige Bewegung ist eine der Grundvoraussetzungen für gute Gesundheit. Sportliche Aktivität jeglicher Art und Intensität ist die größte Koordinationsleistung unseres Körpers. Scheinbar simple Vorgänge, wie Laufen, gegen einen Ball treten oder Fahrrad fahren stellen enorm hohe Ansprüche an die verschiedenen Teile des Nervensystems, an den Muskel- und Gelenkapparat, an Augen und Ohren usw. All dies kann nur reibungslos zusammenarbeiten, wenn die einzelnen Systeme optimal funktionieren. Im Zentrum dieser Aktivitäten steht das Nervensystem, welches den Informationsaustausch zwischen den Systemen des ganzen Körpers koordiniert.

Chiropractic hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Funktion des Nervensystems zu optimieren. Dies geschieht mit manuellen, sanften Behandlungsmethoden – ohne den Einsatz von Medikamenten, Spritzen oder Operationen.

Woran erkennt man, dass diese Zusammenarbeit gestört ist?

Frühe Zeichen von Fehlfunktionen des Nervensystems sind oftmals Muskelverspannungen und leichte Bewegungseinschränkungen. Dem Chiropractor stehen spezifische Untersuchungs- und Behandlungsmethoden zur Verfügung, um diese Störungen frühzeitig zu entdecken und zu beheben. Damit kann verhindert werden, dass diese Störungen sich später zu chronischen Schmerzen ausweiten, die eine gesunde Beweglichkeit verhindern. Selbst wenn die Beschwerden chronisch werden, kann die Chiropractic helfen. Der Körper wird dabei immer als Ganzes gesehen und behandelt, denn nur so lässt sich das volle Potential an Beweglichkeit und Gesundheit ausschöpfen.

Wie kommt es zu Fehlfunktionen des Nervensystems und wie kann man dies feststellen?

Die Hauptursache für diese Funktionsstörungen sind minimale Bewegungsstörungen der Wirbelsäule. Oftmals reicht schon eine einseitige Betätigung im Beruf oder in der Freizeit aus, um solche Störungen hervorzurufen. Aber auch Unfälle, chronischer Stress und unausgewogene Ernährung können die Ursache für diese Probleme sein. Da diese Störungen nicht unbedingt mit Schmerzen einhergehen, werden sie anfangs oft ignoriert.

Kann ich auch mit Sportverletzungen zu einem Chiropractoren gehen?

Ja. Chiropractoren sind ausgebildet, um sämtliche Gelenke und Muskeln des Bewegungsapparates sowie das komplette Nervensystem zu untersuchen und zu behandeln.

Vor allem in den USA ist es üblich, dass die gesundheitliche Betreuung von Sportlern die Chiropractic mit einschließt. Es gibt dort kaum ein Team, welches nicht einen Chiropractoren beschäftigt. Dies beginnt auf dem Amateurlevel und geht hin bis zu den Olympiamannschaften. Die britische Mannschaft wurde bei der Olympiade 2000 in Sydney erstmals von einem Chiropractoren betreut und diese Zusammenarbeit wird derzeit weiter ausgebaut.

Im Falle einer akuten Verletzung ist eine Zusammenarbeit mit anderen Spezialisten auf dem Gebiet der Sportmedizin, wie z. B. Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Sportärzten, unerlässlich. Speziell nach der akuten Phase einer Verletzung und bei der Rückkehr zu sportlicher Aktivität ist die chiropractische Behandlung von besonderer Bedeutung, da sie sicherstellt, dass die Beweglichkeit gleichmäßig wiederhergestellt wird und somit die vorherigen Leistungen wieder erreicht werden können.

Häufig behandelt werden zum Beispiel:

- Bänderdehnungen der Knöchel und Knie
- Arthrose
- Meniskusverletzungen
- Rückenschmerzen
- Hüftbeschwerden
- Schulterbeschwerden
- Leistenschmerzen
- Fußschmerzen

Ist Chiropractic dasselbe wie Einrenken?

Nein. Die Chiropractic ist eine eigenständige Heildisziplin mit einem Behandlungsschwerpunkt auf Erkrankungen des Muskel- und Gelenkapparates. Sie bietet eine Vielzahl verschiedener Behandlungsmöglichkeiten, welche in einem 5-jährigen Universitätsstudium im Ausland gelehrt werden. Der Beruf des Chiropractors ist im Großteil der europäischen Länder und im englischsprachigen Raum ein voll anerkannter Heilberuf mit einer soliden wissenschaftlichen Basis. In all diesen Ländern ist es nur Chiropractoren vorbehalten, diese speziellen Behandlungen der Wirbelsäule („Justieren“ vom englischen ‚to adjust‘ = feineinstellen) durchzuführen.

Das so genannte Einrenken ist eine irreführende Bezeichnung. Es beschreibt ein zumeist unspezifisches, kräftiges Rucken an der Wirbelsäule, welches mit einem mehr oder minder schmerzhaften Knacken einhergeht.

Dies hat jedoch nichts mit der sanften Impulsbehandlung der Wirbelgelenke durch einen Chiropractor zu tun. Diese Behandlungsmethode ist, korrekt ausgeführt, schmerzfrei, extrem risikoarm und sehr wirkungsvoll.

In Deutschland sind zur Zeit nur ca. 120 Personen an ausländischen Universitäten zu Chiropractoren ausgebildet. Die Praxis in der Katharinenstraße 15, im Zentrum von Leipzig, ist die erste und derzeit einzige in den neuen Bundesländern. Falls Sie sich informieren möchten, ob und wie die Chiropractic Ihnen helfen kann, lade ich Sie zu regelmäßig veranstalteten Infoabenden in meinen Praxisräumen ein. Genaue Termine erfahren Sie unter 0341 462 30 34.

Timo Kaschel

Chiropractor