

Trainieren mit Verletzungen?

Ein gesunder Körper ist wahrscheinlich das wertvollste Gut, das man besitzen kann. Gesundheit und verletzungsfrei zu sein wird jedoch oft zu wenig geschätzt. Es ist einfach selbstverständlich. Erst, wenn man eine Verletzung erleidet, merkt man, wie eingeschränkt und oftmals hilflos man plötzlich ist.

Eine Verletzung bedeutet meist, der Körper kann nicht mehr in seinem üblichen Funktionsumfang gebraucht werden. Aber müssen dann auch sämtliche (sportlichen) Aktivitäten unterbrochen werden? Muss der gesamte Körper pausieren?

Vielfach ist das die Empfehlung oder sogar das Gebot des behandelnden Arztes. Ich masse mir auch gar nicht an, diese Order zu hinterfragen und behaupte hier keinesfalls, dass der Rat des Arztes ignoriert werden soll. Aber wenn man sich verletzt hat, ist die Zeit gekommen, in der man beim Training Erfindungsgeist zeigen, Fragen stellen und verschiedene Trainingsmethoden und/ oder Übungen ausprobieren sollte.

Nachdem man sich eine Verletzung zugezogen hat, wird in der Regel sofort empfohlen, zusätzlich zu den medizinischen und evt. therapeutischen Massnahmen, eine längere Ruhephase einzulegen. Das heisst, kein spezifisches Training. Ohne weiteres Training, ist es jedoch naheliegend, dass die ganzen, bisher erzielten Trainingsfortschritte, wieder verloren gehen, oder zumindest stark reduziert werden. Das muss nicht sein!

Eine Ruhephase bedeutet, keine Aktivitäten zu unternehmen, die den Schmerz in dem verletzten Körperbereich verstärken. Stattdessen soll man sich auf ein Rehabilitations- und Trainingsprogramm, das den Heilungsprozess fördert, den Schmerz verringert und den körperlichen Bewegungsbereich verbessert, konzentrieren. Dadurch sollen weitere Verletzungen vermieden werden und - am wichtigsten - der Rest des Körpers soll in Form bleiben.

Eine Möglichkeit dafür besteht darin, sich auf Muskelgruppen zu konzentrieren, die nicht direkt von der Verletzung betroffen sind. Sollte eine Schulter das Problem sein, dann nutze die Zeit und Energie, um Oberschenkel vorn und hinten, Waden, Bauchmuskeln, sowie den unteren Rücken zu trainieren. Konzentriere dich auf Übungen, die die Schulter nicht schmerzhaft strapazieren. Es ist ausserdem eine gute Gelegenheit, das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und mehr Ausdauertraining zu absolvieren. Falls du meinst, die Muskeln würden dahinschwinden, wenn du leichtes und lang andauerndes Ausdauertraining betreibst, dann versuche es mal mit Intervalltraining, um die anabolen Hormone zu stimulieren und den Fettabbau auszulösen.

Sollte z.B. eine Beinregion von einer Verletzung betroffen sein, dann konzentriere dich auf deinen Oberkörper und mach Übungen für deine Brust-, die Rücken-, die Schulter- und deine Armmuskeln. Falls die Verletzung es zulässt, natürlich auch den Bauch und den unteren Rücken. Ich habe schon oft Trainierende gesehen, die mit den Krücken von Gerät zu Gerät gehumpelt sind. Du musst es nur wollen!

Einige andere Methoden, die du bei Verletzungen anwenden kannst:

- Trainiere mit leichten Gewichten
- Verringere das Trainingspensum
- Ändere den Bewegungsbereich (auf einen schmerzfreien Bereich verkürzen)
- Verändere den Winkel, aus dem du die Gewichte hebst
(Kurzhandeln verwenden oder durch unterschiedliche Hand- und Fussstellungen)

Versuche es auch mal mit Übungen, die du normalerweise nicht absolvierst und die den Schmerz in dem verletzten Körperbereich nicht verschlimmern. Ein Training mit hoher Wiederholungszahl (20 bis 100) und mit ultraleichten Gewichten ist äusserst anspruchsvoll. Oft werden dadurch die Gelenke nicht so sehr strapaziert, wie mit sieben bis zwölf schweren Wiederholungen.

Die verordnete Therapie oder das Rehabilitationsprogramm solltest du als Training betrachten. In den Anfangsphasen werden oft Behandlungsmethoden wie Ultraschall, elektrische Stimulation, Eis- und/oder Wärmebehandlungen, sowie Übungen für den Bewegungsbereich (Gelenkigkeit) angewandt. Aber auch manuelle Therapietechniken wie Gelenkaktivierung, die Mobilisierung des Weichgewebes und therapeutische Übungen sollten schrittweise miteinbezogen und gesteigert werden. Nachdem die akute Phase deiner Verletzung vorbei ist und die Symptome anfangen nachzulassen, sollte der therapeutische Übungsabschnitt deines Reha-Programmes auf jeden Fall intensiviert werden.

In den letzten Phasen des Reha-Programmes solltest du damit beginnen, dein ursprüngliches Trainingsprogramm einzubeziehen - vielleicht mit einigen Veränderungen, so dass du dich nicht erneut verletzt. Die Reha-Übungen können als Teil deines Trainingsprogramms absolviert werden. Einige dieser Übungen sollten auch nach der Ausheilung der Verletzung weiterhin praktiziert werden, falls muskuläres Ungleichgewicht oder Probleme hinsichtlich der Gelenkigkeit auftreten und um zu gewährleisten, dass die Verletzung nicht wieder auftritt.

Abschliessend zu bemerken ist, dass es in der Verantwortung jedes einzelnen liegt, wie schnell und gut eine Verletzung ausheilt und ob die notwendigen Massnahmen befolgt werden. Ein weiterführendes Training und regelmässige Bewegung können dabei den Heilungsprozess der verletzten Körperregion fördern und aktiv beschleunigen.

Die Trainer(-innen) des SUN-Fitness unterstützen dich bei den verschiedenen Massnahmen und stehen dir innerhalb unseres Betreuungskonzeptes für Fragen gerne zur Verfügung.

Auszüge im Text von Guillermo Escalante aus der Sportrevue 12/09