

Bleib am Ball, Moritz!

Diagnose „Gleitwirbel“ – ein Schock für den begeisterten Jung-Fußballer und seine Eltern. Heißt das: Aus für das Spiel mit dem runden Leder? Muss der junge Mann bald operiert werden? Der Sport-Physiotherapeut schlägt eine dritte Möglichkeit vor: Gezieltes Muskel-Training mit begleitender Ultraschallkontrolle.

Von Eva Rohrer



Mit gezielten sportlichen Übungen wird der Gleitwirbel stabilisiert



Jede freie Zeit nutzt der Elfjährige für seine Lieblingsbeschäftigung: Im Mittelfeld den großen Kickern nachzueifern. Schmerzen hat er keine, sofern er nicht durch Foul auf Tuchfühlung mit dem Rasen geht.

Umso überraschender stellt sich bei einem Sportcheck, die Basis für den Leistungssport, Wirbelgleiten heraus. „Und zwar bewegt sich der fünfte Lendwirbel am Kreuzbein drei Millimeter nach vorne und belastet dadurch

die Bandscheibe. Das macht sich nicht sofort bemerkbar, bringt aber im Alter Probleme, bei Sportlern oft schon viel früher. Bei schweren Formen kann schon im Jugendalter operiert werden“, berichtet Sportphysiotherapeut M.App.Sc. Stefan Podar von „tophysio“ Wien. Doch wer will das schon.

Oder man kräftigt permanent die Muskeln. Letzteres für Kinder und Jugendliche mitunter eine „fade“ Angelegenheit. Nicht so, wenn man da-

bei sehen kann, was im Körperinneren passiert.

Stefan Podar hat für Moritz nun ein Spezialprogramm zusammengestellt, mit dem jene Muskeln gekräftigt werden, die dem betroffenen Wirbel ausreichend Halt geben, damit dieser sich nicht (so leicht) verschiebt. Das Besondere dabei, der Einsatz eines Ultraschallgerätes.

„Zunächst erfolgt ein Wirbelsäulentest in Seitenlage. Damit wird festgestellt, welches Segment überbeweglich

ist, dann folgen Kontrollen der Beckenbeweglichkeit und Hüftbeugermuskeln“, so der Experte.

Moritz verfolgt interessiert am Monitor, wie sich seine Muskeln bewegen. Anspannen – locker lassen. Er sieht, ob er die Muskeln in der Tiefe richtig aktiviert. Das Training wird auf die Erfordernisse beim Kicken abgestimmt: für stabile Haltung beim Schuss und Zweikampfverhalten.

„Die Tiefenmuskulatur, auf die es bei der Stabilisierung vor-

allem ankommt, ist schwer zu kontrollieren. Manche glauben, dass sie die Bewegung richtig ausführen, der Blick auf den Bildschirm beweist aber, dass dies oft gar nicht stimmt. Das wird alles mit der Ultraschall-Methode sichtbar“, erklärt Stefan Podar.

Auf diese Weise werden nicht nur Kinder motiviert, auch Er-

wachsene entwickeln Ehrgeiz, die Übungen möglichst perfekt zu machen.

Ein spielerisch aufgebautes Gesamt-Training ergänzt die wichtigen Einzelübungen für Moritz. Er ist übrigens Top in Form, vielleicht wird er einmal ein ganz Großer. Jetzt steht ihm ja nichts mehr im Wege ...

INFO Der Echtzeit-Ultraschall wird in der Physiotherapie eingesetzt, um Kraft und Aktivität der tiefliegenden Muskelgruppen (stabilisieren Bauch-, Rücken und Becken) zu beurteilen und bei Bedarf mit Hilfe des visuellen Feedbacks zu trainieren. www.echtzeit-ultraschall.at
www.top-physio.at

Bleib am Ball, Moritz!

von Eva Rohrer; Kronen Zeitung, 15. Juni 2013.

Diagnose „Gleitwirbel“ – ein Schock für den begeisterten Jung-Fußballer und seine Eltern. Heißt das: Aus für das Spiel mit dem runden Leder? Muss der junge Mann bald operiert werden? Der Sport-Physiotherapeut schlägt eine dritte Möglichkeit vor: Gezieltes Muskeltraining mit begleitender Ultraschallkontrolle.

Jede freie Zeit nutzt der Elfjährige für seine Lieblingsbeschäftigung: Im Mittelfeld den großen Kickern nachzueifern. Schmerzen hat er keine, sofern er nicht durch ein Foul auf Tuchfühlung mit dem Rasen geht.

Umso überraschender stellt sich bei einem Sportcheck, die Basis für den Leistungssport, Wirbelgleiten heraus. „Und zwar bewegt sich der fünfte Lendenwirbel am Kreuzbein drei Millimeter nach vorne und belastet dadurch die Bandscheibe. Das macht sich nicht sofort bemerkbar, bringt aber im Alter Probleme, bei Sportlern oft schon viel früher. Bei schweren Formen kann schon im Jugendalter operiert werden“, berichtet Sportphysiotherapeut M.App.Sc. Stefan Podar von „topphysio“ Wien.

Doch wer will das schon.

Oder man kräftigt permanent die Muskeln. Letzteres für Kinder und Jugendliche mitunter eine „fade“ Angelegenheit. Nicht so, wenn man dabei sehen kann, was im Körperinneren passiert.

Stefan Podar hat für Moritz nun ein Spezialprogramm zusammengestellt, mit dem jene Muskeln gekräftigt werden, die dem betroffenen Wirbel ausreichend Halt geben, damit dieser sich nicht (so leicht) verschiebt. Das Besondere dabei, der Einsatz eines Ultraschallgerätes. „Zunächst erfolgt ein Wirbelsäulentest in Seitenlage. Damit wird festgestellt, welches Segment überbeweglich ist, dann folgen Kontrollen der Beckenbeweglichkeit und Hüftbeugermuskeln“, so der Experte.

Moritz verfolgt interessiert am Monitor, wie sich seine Muskeln bewegen. Anspannen – locker lassen. Er sieht, ob er die Muskeln in der Tiefe richtig aktiviert. Das Training wird auf die Erfordernisse beim Kicken abgestimmt: für Stabile Haltung beim Schuss und Zweikampfverhalten.

„**Die Tiefenmuskulatur**, auf die es bei der Stabilisierung vor allem ankommt, ist schwer zu kontrollieren. Manche glauben, dass sie die Bewegung richtig ausführen, der Blick auf den Bildschirm beweist aber, dass dies oft gar nicht stimmt. Das wird alles mit der Ultraschall-Methode sichtbar“, erklärt Stefan Podar.

Auf diese Weise werden nicht nur Kinder motiviert, auch Erwachsene entwickeln Ehrgeiz, die Übungen möglichst perfekt zu machen.

Ein spielerisch aufgebautes Gesamt-Training ergänzt die wichtigsten Einzelübungen für Moritz. Er ist übrigens Top in Form, vielleicht wird er einmal ein ganz Großer. Jetzt steht ihm ja nichts mehr im Wege...

Info:

Der Echtzeit-Ultraschall wird in der Physiotherapie eingesetzt, um Kraft und Aktivität der tiefliegenden Muskelgruppen (stabilisieren Bauch-, Rücken und Becken) zu beurteilen und bei Bedarf mit Hilfe des visuellen Feedbacks zu trainieren.

www.echtzeit-ultraschall.at

www.top-physio.at