

Profisport

## Verletzungen vermeiden – dank ganzheitlicher Betrachtung

Im glanzvollen Universum des Profisports sind Verletzungen die unausweichlichen Schatten, die Karrieren verdunkeln und Träume zerstören können. Jeder Sprung, jeder Lauf, jeder Schlag birgt das Risiko eines abrupten Endes einer vielversprechenden Karriere. Dr. Matthias Meier, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, sieht täglich die Folgen dieser Risiken.

In der amerikanischen Zeitschrift «Med-Tech Outlook» wurde er als einer der Top 10 Ärzte in Europa für regenerative Medizin ausgezeichnet. Er hat einen ganzheitlichen Therapieansatz entwickelt, der darauf abzielt, das Nervensystem zu entlasten und zu stärken, um die Selbstheilungs- und Selbstregulierungsmechanismen des Körpers zu verbessern. Ein Experte in der rekonstruktiven Chirotherapie. Er konzipierte «Das 5-Säulen-Modell» und vermittelt die grundlegenden Säulen der Selbstheilung.

Als Gründer der «Impulse Health Management», einer Praxis, die sich der ganzheitlichen Behandlung und Prävention von Sportverletzungen widmet, hat Meier tiefgehende Einblicke in das Dilemma, dem AthletInnen regelmässig gegenüberstehen.

*«SportlerInnen sind ständig auf der Gratwanderung zwischen Spitzenleistung und körperlichem Kollaps.»*

Sein Ansatz betont nicht nur die Wiederherstellung nach Verletzungen, sondern vor allem die Prävention, um die AthletInnen so lange wie möglich im Spiel zu halten und ihre Karrieren zu schützen.

### Verletzungsfall:

#### Warum SportlerInnen fallen

Die Ursachen für Sportverletzungen im Profibereich sind vielfältig und komplex, genau wie die Sportarten selbst. Übertraining, das oft durch den unermüdlichen Drang nach Perfektion und Wettbewerbsvorteilen verursacht wird, führt häufig zu Erschöpfungszuständen und den damit verbundenen Verletzungen.

*«Ebenso gefährlich sind die unerwarteten Zusammenstöße und Stürze, die besonders in Kontaktsportarten alltäglich sind.»*

Diese Unfälle resultieren oft aus dem hohen Tempo und der Intensität der Spiele, die kaum Raum für Fehler lassen. Technische Mängel in der Ausrüstung oder suboptimale Trainingsbedingungen können ebenfalls zu Verletzungen führen, die nicht nur die Karriere der AthletInnen unterbrechen, sondern auch langfristige gesundheitliche Folgen haben können. Die Kunst liegt darin, das Training so zu gestalten, dass es den Körper fordert, ohne ihn zu überfordern, und eine Umgebung zu schaffen, die sowohl die Sicherheit als auch die Leistungsfähigkeit der SportlerInnen maximiert.

### Revolution in der Sportmedizin

Die Behandlung von Sportverletzungen wird durch innovative Ansätze, wie von Meier angewendet, neu definiert. Mit seiner fundierten Ausbildung und zusätzlichen Kenntnissen in der physikalischen Therapie richtet der Mediziner seinen Fokus auf die Korrektur biomechanischer Fehlstellungen und die Stärkung der körpereigenen Heilungsprozesse.

*«Diese Methoden gehen über die traditionelle Schmerzlinderung hinaus und zielen darauf ab, die Genesung zu beschleunigen und die Resilienz gegenüber zukünftigen Verletzungen zu verbessern.»*

Durch die Anwendung dieser ganzheitlichen Ansätze auf reale Fälle zeigt Meier, wie eine tiefere biomechanische Einsicht in Verbindung mit fortgeschrittenen Behandlungstechniken zu nachhaltigeren Ergebnissen für SportlerInnen führen kann. Diese Praktiken stellen nicht nur eine unmittelbare Antwort auf Verletzungen dar, sondern sind auch Teil eines präventiven Ansatzes, der langfristig zur Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Athleten beiträgt.

### Schmerz und Fortschritt:

#### Das Doppelleben

Sport ist ein zweischneidiges Schwert: Einerseits fördert er Gesundheit und körperliche Fitness, andererseits kann intensives Training zur Gewebeerstörung führen. Diese scheinbar negative Auswirkung ist jedoch ein natürlicher und notwendiger Prozess. Durch die Belastung entstehen Mikroverletzungen in Muskeln, Sehnen und anderen Geweben, die dem Körper signalisieren, Reparatur- und Verstärkungsprozesse einzuleiten. Während der Regenerationsphase, vorrangig im Schlaf, repariert der Körper das beschädigte Gewebe und lässt es oft stärker nachwachsen. Eine Schlüsselrolle in diesem Prozess spielt das autonome Nervensystem, das eng mit der Wirbelsäule und dem Becken verbunden ist. Es steuert die Reparatur und Regeneration, indem es gezielte Signale an die betroffenen Bereiche sendet.

Jeder Sprung, jeder Lauf, jeder Schlag birgt das Risiko.



«Das Verständnis und die Einhaltung dieses natürlichen Rhythmus von Belastung und Erholung sind dabei entscheidend, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden und die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit von AthletInnen zu sichern.»

### Biomechanik verstehen

Im Kontext der Regeneration und des Wiederaufbaus von Gewebe spielt auch die Biomechanik des menschlichen Körpers eine entscheidende Rolle. Dieses komplexe System aus Bewegung und Struktur muss stets in einem dynamischen Gleichgewicht gehalten werden, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von AthletInnen zu gewährleisten. Ein prägnantes Beispiel hierfür bietet ein Triathlet, der in der Praxis von Dr. Matthias Meier behandelt wurde. Der Athlet litt unter einseitigen Achillessehnenbeschwerden, die auf den ersten Blick durch Überbelastung verursacht wurden, so schien es zumindest. Die tiefere Ursache war jedoch eine biomechanische Störung im Beckenbereich, welche eine unterschiedliche Belastbarkeit der Achillessehnen bedingte und daher auch nur einseitige Beschwerden auftraten. Die Belastung war symmetrisch, aber die Belastbarkeit nicht. Die Behandlung dieser Störungen ist also entscheidend, um nicht nur die Symptome zu lindern, sondern auch, um eine nachhaltige Heilung und Prävention weiterer Beschwerden zu erreichen.

### Durchhalten ohne Unterbrechen

Kontinuität im Training ist ein fundamentaler Aspekt der sportlichen Entwicklung und Gesunderhaltung. Für ProfisportlerInnen bildet ein regelmässiges und wohl abgestimmtes Trainingsprogramm die Basis, um Spitzenleistungen zu erzielen und gleichzeitig das Verletzungsrisiko zu minimieren. Besonders im Triathlon, wo Athleten sich den unterschiedlichen physischen Anforderungen von Schwimmen, Radfahren und Laufen stellen müssen, ist die Balance zwischen Belastung und ausreichender Regeneration entscheidend. Vernachlässigen SportlerInnen die notwendigen Erholungsphasen oder wird eine biomechanische Störung nicht korrekt adressiert, steigt das Risiko ernsthafte Verletzungen. Diese können dann zu erzwungenen Pausen führen, die wiederum die Leistungsfähigkeit und Karriere erheblich beeinträchtigen. Ein durchdachtes Trainingsmanagement, das sowohl die körperliche Belastbarkeit als auch die notwendigen Ruhephasen berücksichtigt, ist daher essenziell, um die AthletInnen dauerhaft im Wettkampf zu halten und ihre Gesundheit zu schützen.

### Die Zukunft der Sport Therapie

Moderne Therapien integrieren nicht nur die Expertise von OrthopädInnen und ChiropraktikerInnen, sondern auch das Fachwissen von PhysiotherapeutInnen und ErnährungsberaterInnen, um eine umfassende Betreuung zu gewährleisten. Diese interdisziplinäre Herangehensweise ermöglicht es, nicht nur spezifische Verletzungen zu behandeln, sondern auch präventive Massnahmen zu stärken, die langfristig die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der AthletInnen sichern. Der Einsatz fortschrittlicher Technologien, wie die Biophotonentherapie, die körpereigene Stammzellen aktiviert und so die natürliche Heilung unterstützt, markiert einen spannenden Fortschritt in der Behandlung und Prävention von Sportverletzungen. Solch innovative Ansätze eröffnen neue Perspektiven für die medizinische Betreuung von SportlerInnen und versprechen eine effektivere und nachhaltigere Förderung ihrer körperlichen Integrität.

Dr. Matthias Meier

*«Die Zukunft der Sportmedizin bewegt sich zunehmend in Richtung ganzheitlicher Behandlungsansätze, die den Körper als ein vernetztes System betrachten, in dem alles miteinander verbunden ist.»*

Dr. Matthias Meier

Impulse Health Management Dr. Matthias Meier  
Orthopädie, Prävention & Rehabilitation in Ulm  
+49 (0)731 20648633 | [www.impulse-hm.de](http://www.impulse-hm.de)