

Sportphysiotherapie

Sportler beanspruchen Muskulatur, Bänder, Gelenke und andere Strukturen stark. Und manchmal leider zu stark. Nach Verletzungen und Operationen können unsere spezialisierten Sportphysiotherapeuten dabei helfen, so schnell wie möglich wieder das **ursprüngliche Leistungsvermögen** zurückzuerlangen.

Sportphysiotherapeuten zeichnen sich durch spezifische **Kenntnisse der Anatomie und der Biomechanik** von Gelenk und Bewegungsabläufen aus, die sie in einer zweijährigen Zusatzausbildung erlernt und durch die Erfahrung in der Praxis vertieft haben. Das Verständnis der Entstehung und Behandlung von Verletzungen kommt **nicht nur Spitzenathleten und Hobbysportlern** zugute, sondern sämtlichen Patienten, deren Bewegungsapparat im Alltag nicht mehr allen Belastungen standhält.

Die Aufgabe des Sportphysiotherapeuten kann man in vier Gebiete zusammenfassen:

1. **Akute Intervention:** Sofortige Hilfe auf dem Sportplatz und in der ersten Phase nach der Verletzung beeinflussen den Heilungsverlauf positiv.
2. **Rehabilitation:** Am meisten zu tun hat der Sportphysiotherapeut im Rahmen der Rehabilitation nach einer Verletzung oder einer Operation. Neben den klassischen passiven Massnahmen auf der Behandlungsliege spielt die aktive Arbeit im Trainingsraum die wichtigste Rolle, ob ohne oder mit Geräten.
3. **Verletzungsprävention:** Verletzungen zu vermeiden sollte eigentlich am Anfang stehen. Leider kommt der Sportphysiotherapeut aber meist erst ins Spiel, wenn der Schaden bereits angerichtet ist. Nach einer Verletzung ist es besonders wichtig, Rückfälle zu verhindern.
4. **Leistungssteigerung:** Leistungstests bilden die Grundlage für einen massgeschneiderten, sportartspezifischen Trainingsplan. Mit gezieltem Training (und gezielten Pausen) lassen sich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination gezielt verbessern. Ziel dieser Phase ist, dass im Alltag oder beim Wiedereinstieg in das sportliche Training wieder alles funktioniert, wie es sollte.

Die Einzelbehandlung durch den Sportphysiotherapeuten geht meist nahtlos in die [Medizinische Trainingstherapie \(MTT\)](#) über, bei welcher der Patient auf Anweisung des Therapeuten selbstständig trainiert.