

PHYSIOTHERAPIE – Mehr als nur ein „Feuerlöscher“

& die Rolle der Eltern in der Betreuung von Nachwuchssportathleten

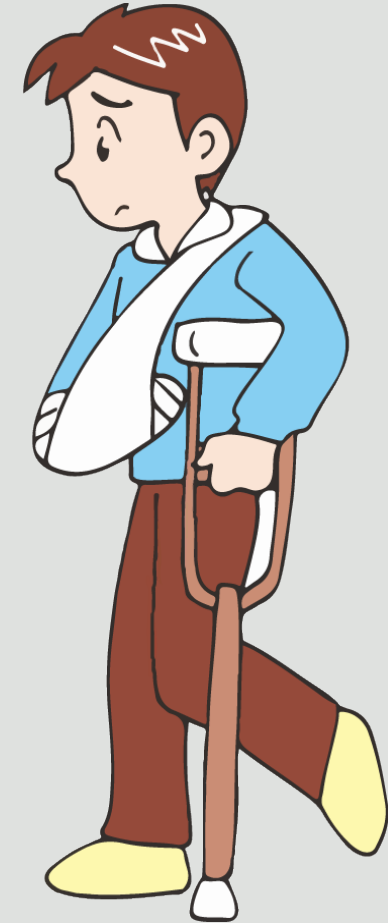
Vorwort

Viele von Ihnen kennen die Physiotherapie wahrscheinlich als erste Anlaufstelle, wenn eine Verletzung bereits passiert ist.

Physiotherapie ist nicht nur dafür da, Schäden zu reparieren- Ihre große Stärke liegt darin, zu verhindern, dass diese erst gar nicht entstehen.

Je weniger Verletzungen, je weniger Vorschäden, desto belastbarer sind Athleten auf ihr ganzes Sportlerleben betrachtet.

Leben nach dem Spitzensport = Vorteil, weniger Vorschäden zu haben.



Wir sind *nicht nur* Feuerlöscher

Nachwuchsatleten haben hohe körperliche & mentale Belastungen

Sie sind besonders verletzungsanfällig, weil Ihr Körper sich noch in der Entwicklung befindet

Viele Verletzungen entstehen oft nicht durch einen einmaligen Vorfall oder Unfall, sondern durch Überlastung, falsche Bewegungsmuster und / oder mangelnde Regeneration

Oft sehen wir immer wiederkehrende Verletzungen, die sich mit den richtigen präventiven Maßnahmen hätten vermeiden lassen

Physiotherapie als präventiver Begleiter

Die 3 wichtigsten Aufgaben der Physiotherapie in der Prävention

1. Bewegungsanalysen & Haltungsschecks
2. Individuelle Präventionsprogramme erstellen
3. Regenerations- und Belastungssteuerung

1. Bewegungsanalysen & Haltungsschecks

Früherkennung von
Fehlhaltungen &
Fehlbelastungen

Aufklärung über
Bewegungsmuster, die
langfristig Probleme
verursachen können

Individuelle Anpassung
von Trainingsübungen –
& Trainingsplänen

2. Individuelle Präventionsprogramme erstellen

Stabilitäts &
Koordinationstraining

Mobilitätstraining

Kraftübungen für eine
bessere
Bewegungstoleranz

3. Regenerations- & Belastungssteuerung



HM Termine an der Schule wahrnehmen



Tipps für eine optimale Erholung durch gezielte Übungen, Dehnungen & Mobilisationen



Athleten & Eltern lernen, wie sie Überlastungen frühzeitig erkennen



ZIEL IST:

Richtige Kombination aus Belastung & Regeneration für eine langfristige Leistungsfähigkeit

Die Rolle der Eltern – mehr als nur Taxi oder Motivator

Für Ausgleich sorgen:

Nicht nur der Sport alleine zählt – Bewegungsvielfalt ist wichtig!

Auf Erholung achten:

Schlaf, Ernährung & mentale Entlastung sind ebenso entscheidend wie Training.

Frühzeitige Signale erkennen:

Schmerzen oder veränderte Bewegungsmuster sind **immer Warnsignale**.

Mit Experten zusammenarbeiten:

Ärzte, Physiotherapeuten, Trainer, Ernährungsberater, Psychologen.

Handlungsempfehlungen für Eltern

Bewegung & Ausgleich allg. fördern

- Unterstützt vielseitige Bewegungen - nicht nur den Hauptsport
- Fördert Koordination und Stabilität
- Regelmäßige Faszien- Mobility Arbeit (5-10 Min. Abendroutine aufbauen)

Handlungsempfehlungen für Eltern

Regeneration ernst nehmen

- Signale des Körpers: **Schmerzen** sind kein normaler Bestandteil des Sports – sie sind ein **Warnsignal!**
- Wenn ihr Kind regelmäßig über Verspannungen, Muskelschmerzen oder einseitige Beschwerden klagt, sollte frühzeitig gegengesteuert werden.
- Ausreichend Schlaf (8-10 Stunden)
- Nach intensiven Trainingstagen/ Wettkämpfen für aktive Erholung sorgen.
- Stress minimieren: Mentaler Druck kann sich körperlich auswirken.

Handlungsempfehlungen für Eltern

Frühzeitig Betreuung nutzen

- Regelmäßige Check- Ups bei Physios, um Schwachstellen zu erkennen.
- Fehlhaltungen frühzeitig identifizieren.
- Physiotherapie als Prävention **nutzen** – Sie ist nicht nur für Verletzte da.
- Physiotherapie als Trainingsergänzung sehen, sie nimmt nicht wertvolle Trainingszeit des Kindes weg.
- Vereine haben mittlerweile auch oft Physios - diese Ressource nutzen!

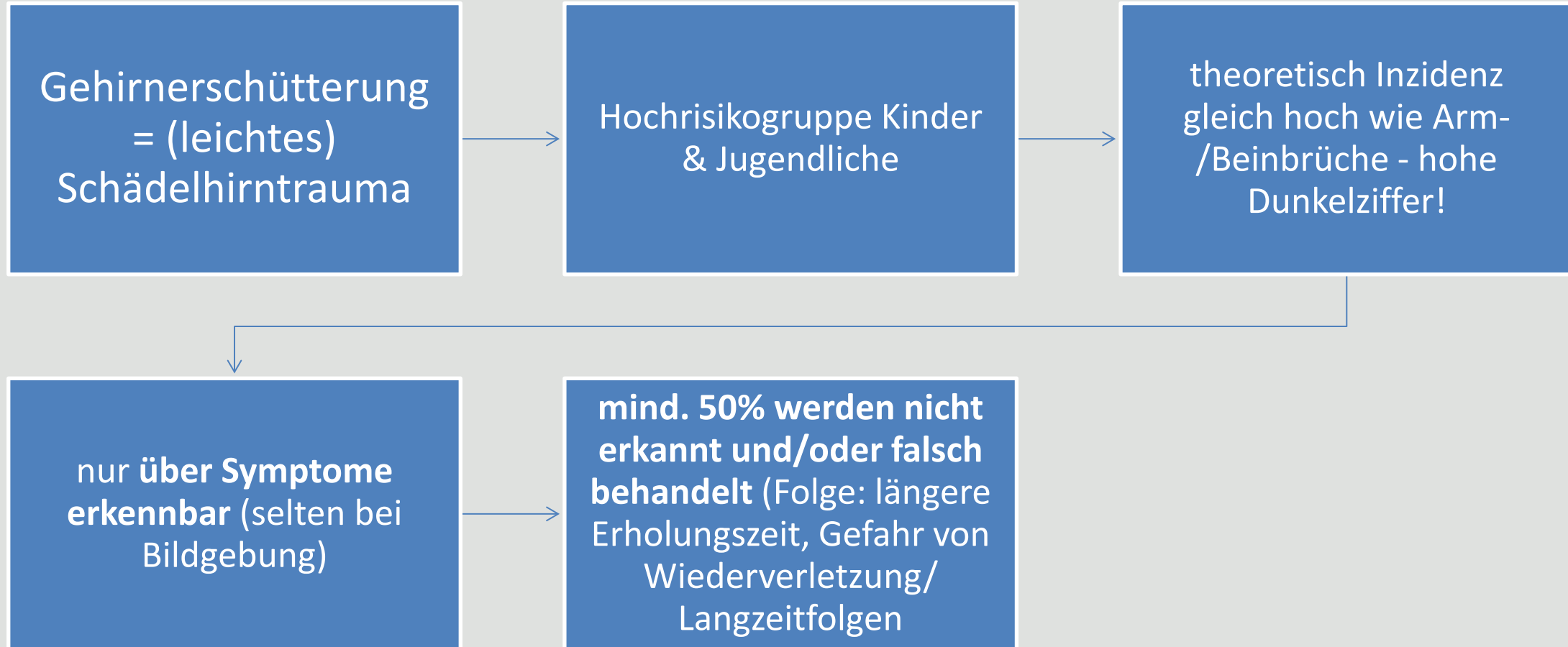
Fazit

Gemeinsam
für
langfristige
Gesundheit

- Eltern sind ebenso keine Feuerwehrleute – sie können bereits präventiv unterstützen.
- Durch bewusstes Fördern von Ausgleich, Regeneration und professioneller Begleitung können Verletzungen vermieden werden.

Concussion = Gehirnerschütterung

Concussion



Concussion

Gründe für hohe Dunkelziffer:

Mädchen tendenziell
weniger diagnostiziert >
in Folge schlechter
versorgt

Nicht angegeben von
Athleten

Wissensdefizit: bei
Athleten, Eltern,
Trainer, Ärzte

Symptome können
verzögert auftreten >
ersten 48-72h sind
am wichtigsten



Frühe Erkennung = schnellere Genesung

Concussion



Unfallmechanismus + 1 Symptom = Concussion

Concussion



Symptome- **RED FLAGS**

- Nackenschmerz - / Nackeninstabilität
- Doppelbilder
- Bewusstlosigkeit, Bewusstseinsbeeinträchtigung
- Erbrechen
- Unruhe/ Agitiertheit / Aggression
- Epileptische Anfälle
- Starke Kopfschmerzen/ zunehmende Kopfschmerzen
- Schwäche Arme/ Beine, Gehschwäche

Wenn **Red Flags** vorliegen unbedingt medizinisch abklären!!

Concussion



Sonstige Symptome

- Übelkeit ohne Erbrechen
- Schwindel/Benommenheit
- verschwommenes Sehen
- Gleichgewichtsprobleme
- Lichtempfindlichkeit, Geräuschempfindlichkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten, Gereiztheit
- Schläfrigkeit
- Emotionalität, Ermüdung

Concussion



QR Code Scannen
und App Downloaden



Hilfreiche Tools zur Diagnose/Einschätzung:

- SCAT6 (Sport Concussion Assessment Tool ab 13 Jahren)
 - Child SCAT6 (Kinder -12 Jahre)
- Für medizinisches Fachpersonal zu verwenden

- CRT6 (Concussion Recognition Tool)
- Für nicht medizinisch geschulte Personen

- GET-App (Gehirn Erschütterungs Test)
- Für Eltern, Trainer, Betreuer - App für Anfänger

Concussion



1. Leichte körperliche Aktivität –Symptom limitierend 24-48h



2. Leichtes Ausdauertraining - Ergo Training



3. Intensiveres Ausdauertraining, Ergometer je nach Sportart evtl. Krafttraining



4. Sportspezifisches Training: z.B. Laufen bei Fußball



5. Training mit vollem Körperkontakt, normales Training nach medizinischer Abklärung



6. Rückkehr Wettkampfgeschehen

Therapeutische Möglichkeiten

- **2x Woche Physiotherapie Einheiten**

Frühtrainingszeiten Dienstags & Donnerstags

8 Einheiten pro Schuljahr /Schüler

- **2x Woche Heilmassage Einheiten**

Dienstag & Donnerstag 16:00-18:00

(Selbstbehalt 10€ pro Einheit)

- Verletzungen, die eine längere Betreuung erfordern, können über eine **Therapie Verschreibung** abgerechnet werden
- „**Rent a Physio**“ Termine, mehrere Einheiten pro Semester – Rücksprache mit Trainern möglich durch direkten Kontakt

VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT

