

Olympia: Leichtathleten in den Händen von Osteopathen

„Zunehmende Nachfrage nach Osteopathie“

Verband der Osteopathen Deutschland (VOD) e.V.: Interviewfragen an Christian Ziegler, Leitender Therapeut des Deutschen Leichtathletikverbandes

Herr Ziegler, Sie sind Osteopath aus Mannheim, Mitglied des Verbandes der Osteopathen Deutschlands und leitender Verbandsphysiotherapeut des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV). Nach der für die deutschen Athleten überaus erfolgreichen Europameisterschaft in Helsinki sind Sie nun gemeinsam mit drei Kollegen und 77 qualifizierten Leichtathleten nach London gefahren. Sind alle Sportler gesund und leistungsfähig?

Christian Ziegler: Ich darf davon ausgehen, dass alle nominierten Athleten gesund sind, wobei Gesundheit im Hochleistungssport ein relativer Begriff ist! Bis Ende Juli wurden in einzelnen Disziplinen nochmals Gesundheitschecks bzw. Leistungschecks durchgeführt. Seit Jahren nehmen wir zu internationalen Wettbewerben nur gesunde, das heißt einsatzfähige Athleten mit. Verletzte Athleten, deren Einsatz infrage steht, würden zu viel medizinische Betreuung abverlangen, sodass für die leistungsfähigen Athleten mit ihren kleineren Problemchen keine therapeutischen Valenzen mehr zur Verfügung stehen würde – das geht mit negativem Einfluss auf andere Team-Mitglieder einher! Der DLV ist davon überzeugt, eine leistungsfähige Mannschaft gemäß den Nominierungsrichtlinien zusammengestellt zu haben.

Welche Aufgaben hatten Sie als Osteopath in der Vorbereitungszeit?

Christian Ziegler: Olympia wird eigentlich bereits nach den letzten Olympischen Spielen, also im Zyklus von vier Jahre, vorbereitet. Wir begleiten Kader-Athleten während des Jahres wohnortnah. Darüber hinaus insbesondere in Trainingslagern wie auch bei nationalen und internationalen Wettbewerben, sodass immer wieder für Athleten bekannte, das heißt in bestimmte, sportartspezifische und verletzungsbedingte Problematiken eingewiesene Therapeuten vor Ort sind. Darüber hinaus sehe ich den Osteopathen auch in der Funktion des medizinischen Co-Trainers in Fragen des Belastungsaufbaus.

Was heißt das in konkreten Einzelfällen?

Christian Ziegler: Da ich in leitender Position im medizinischen Team des DLV bin, geht es sowohl um konzeptionelle, wie auch organisatorische Gesichtspunkte, die innerhalb eines solchen Zyklus' zu beachten sind. Vor Ort, in Sportmed Reha in Mannheim, betreuen wir bis zu fünf für Olympia nominierte Athleten. Das heißt, in enger Abstimmung mit einem ganzen Netzwerk an Spezialisten wie Trainer, Ärzten, Trainingswissenschaftler, Physiotherapeuten, Ernährungswissenschaftler, Biomechaniker, Orthopädiemechanikermeister werden zeitnah Entwicklungen des Athleten überprüft und Behandlungsstrategien abgestimmt.

Welche Vorteile hat die Osteopathie im Leistungssport?

Christian Ziegler: Osteopathie betrachtet den Menschen, egal ob als Patient oder Sportler, ganzheitlich. Im Unterschied dazu gilt es, im Hochleistungssport die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit auf höchstem Niveau zu halten, hier wird letztlich über Sieg oder Niederlagen entschieden. Osteopathisch findet regelmäßig

eine ganzheitliche Überprüfung und Behandlung von strukturellen oder funktionellen Störungen und Mobilitätseinschränkungen, die sich im Hochleistungssport (Trainingsstereotypen) sehr schnell einstellen, aber auch persistierend (fortbestehend) bleiben können, ohne dass es der Sportler primär bemerkt. Hier können wir an kleinsten Stellschrauben drehen, mittels Techniken, die wir von Still, Sutherland, Mitchell, Jones u.a. gelernt haben. Auch Faszientechniken finden im Sport zunehmend an Bedeutung. Die Behandlung kann innerhalb kurzer Behandlungszeiten punktgenaue Behandlungserfolge erzielen, wie wir es gerade in jüngster Vergangenheit während der Leichtathletik-Europameisterschaft erleben konnten.

Aber wie ich bereits betont habe, Osteopathie ist nicht das Allheilmittel, nur im Verbund mit anderen Spezialisten können wir unseren Beitrag zum Erfolg der Athleten beitragen!

Sie waren ja bereits 2004 bei Olympia in Athen und 2008 in Peking dabei. Wie viele Stunden hat Ihr Arbeitstag während der Olympiizeit erfahrungsgemäß? Gibt es freie Stunden?

Christian Ziegler: Unser Arbeitstag könnte durchaus bis zu 18 Stunden dauern, unterbrochen von kurzen „Powernappings!“ Wir haben morgens überwiegend die Vorwettkämpfe therapeutisch abzudecken, das heißt aufstehen gegen sechs Uhr. Nach der Betreuung der Hauptwettkämpfe, die überwiegend bis in den späten Abend andauern und abschließender medizinischer Besprechung kann der Arbeitstag durchaus erst um 24 Uhr zu Ende gehen.

Aber der Zeitraum ist überschaubar und auch mental werden wir uns darauf vorbereiten!

Freie Stunden wird es wenig geben, möglicherweise gegen Ende der Spiele. Vielleicht haben wir dann die Möglichkeit, andere Wettbewerbe anzusehen oder kulturell unterwegs zu sein.

In Ihrem Alltag konzentrieren Sie sich vor allem auch auf die Nachbehandlung von Sport- und Unfallverletzungen. Wie können Sie den Leichtathleten bei Olympia in London helfen?

Christian Ziegler: Bei Olympia, aber auch generell bei länger andauernden Wettbewerben muss die Arbeit bereits davor getan sein! Innerhalb der Wettkämpfe haben wir nur an kleineren Stellschrauben zu drehen, wie Überprüfung und Korrektur einzelner Gelenke, Myofasziale Integration, Muskel- Energietechniken bzw. Releasetechniken, Überprüfungen des viszeralen bzw. cranosacralen Systems, wie aber auch Verbands- oder Tapeanlagen.

Die präventive Behandlung und mögliche Verletzungstherapie von Kugelstoßerinnen wie Nadine Kleinert ist ja eine völlig andere als die von Zehnkämpfer Pascal Behrenbruch oder Diskuswerfer Robert Hartung. Wie und wo haben Sie sich dafür ausbilden lassen?

Christian Ziegler: Einerseits werden wir in der Sportphysiotherapie in Biomechanik ausgebildet, andererseits in der engen Zusammenarbeit und persönlicher Auseinandersetzung mit bestimmten Sportarten, die man betreut.

Welche Probleme hat zum Beispiel ein Weitspringer wie Sebastian Bayer, aktueller Europameister, oder eine Hochspringerin wie Ariane Friedrichs?

Christian Ziegler: Beides sind Sprungsportarten! So generell kann man das nicht sagen, hier spielen zunächst individuelle Voraussetzungen eine Rolle. Denken wir Osteopathen gesamtheitlich, so ist die gesamte Sprungkette, beginnend vom Fuß, über Knie- und Hüftgelenk, Beckenring, Wirbelsäule bis Cranium primär zu überprüfen und möglicherweise zu behandeln.

Was halten die Leichtathleten von der Osteopathie?

Christian Ziegler: Im DLV bemerken wir eine zunehmende Nachfrage an Osteopathie. Eine Vielzahl an Athleten hat vor Ort einen betreuenden Osteopathen, den sie in regelmäßigen Abständen aufsuchen. In London sind zwei von vier Therapeuten ausgebildete Osteopathen. Dabei hat die klassische Physiotherapie nicht an Stellenwert verloren!

Wo gibt es Grenzen der Osteopathie?

Christian Ziegler: Neben den klassischen Kontraindikationen, die selbstverständlich auch für den Hochleistungssport gelten, sind bei Wettkämpfen Techniken, die anschließend einer längeren und auch intensiveren Selbstheilungszeit bedürfen, meines Erachtens nicht angezeigt!

Vielen Dank für das Interview!

Bildunterschrift:

Der Weitsprung-Europameister Sebastian Bayer (liegend) ist ein deutscher Medaillen-Kandidat. Behandelt wird er vom Osteopathen Christian Ziegler, dem leitenden Therapeuten des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) Foto: Olympiastützpunkt

Abdruck honorarfrei