

# Die Heilung beginnt im Kopf

Verletzungen führen häufig nicht nur zu einer Sportpause und zu Schmerzen, sie bilden auch häufig die Grundlage für zukünftige Verletzungen. Wiederkehrende Verletzungen werden von Sportlern dann allzu oft als Teil einer normalen Sportlerkarriere betrachtet.

*Von: Dr. Markus Klingenberg*

21.12.2015 | Rehabilitation

Ob im Training oder im Wettkampf – eine Sportverletzung kann jederzeit auftreten. Die meisten Sportler mit denen ich mich unterhalte haben sich irgendwann schon einmal verletzt oder überfordert. 20% aller Unfälle in Deutschland sind Sportunfälle. 2011 gab es in Deutschland 3,1 Millionen Sport-/Freizeitunfälle. Dazu addieren sich noch statistisch nur unzureichend erfasste Beschwerden durch Über- und Fehlbelastungen beim Sport.

Verletzungen führen häufig nicht nur zu einer Sportpause und zu Schmerzen, sie bilden auch häufig die Grundlage für zukünftige Verletzungen. Wiederkehrende Verletzungen werden von Sportlern dann allzu oft als Teil einer normalen Sportlerkarriere betrachtet.

Es gibt viele Artikel, die sich mit der Prävention von Verletzungen auseinandersetzen und noch mehr Artikel, die sich mit der Behandlung und Regeneration von Sportverletzungen befassen. In diesem Beitrag geht es mir darum, Strategien für den Sportler im Umgang mit Verletzungen zu beschreiben. Ist der Sportler erst einmal verletzt, so lässt sich diese Verletzung nicht unmittelbar rückgängig machen. Es beginnt eine Phase der Heilung und Regeneration, bei der sich der Patient meistens in die Hände seiner behandelnden Therapeuten begibt. Ein entscheidender Aspekt der Regeneration sind neben der körperlichen Heilung auch die mentale Einstellung und der Umgang des Sportlers mit seiner Verletzung. Im Hochleistungssport werden aus diesem Grund in den letzten Jahren

zunehmend Sportpsychologen zur Unterstützung der Sportler eingebunden.

Grundsätzlich kann der Sportler selbst entschieden, wie er auf eine Verletzung reagiert und was er daraus lernt. In einer Situation, in der der Sportler im Rahmen der Behandlung häufig passiv auf externe Hilfe durch Ärzte und Physiotherapeuten angewiesen ist, hilft diese Erkenntnis dem Patienten zu einem Perspektivenwechsel.

## **Die Stimme in unserem Kopf**

Ca. 70.000 zum größten Teil unbewusste Gedanken hat jeder Mensch im Schnitt pro Tag. Die eigene Stimme im Kopf ist deshalb maßgeblich für unsere Einstellung und für unserem Umgang mit Verletzungen verantwortlich. Jeder Sportler kennt das Gefühl, einer bestimmten Leistung oder Zielsetzung nicht gewachsen zu sein. Ein permanent wiederholtes. „*Das schaffe ich nicht!*“ Im Kopf des Athleten führt aber nur in den seltensten Fällen zu einem Erreichen der gesetzten Ziele. Das Gegenteil ist der Fall, es erhöht sich vielmehr das Verletzungsrisiko des Athleten. Laut Prof. Kleinert von der Abteilung für Gesundheit und Sportpsychologie der Deutschen Sporthochschule in Köln lassen sich ca. 5-10% der Sportverletzungen gut durch psychologische Faktoren erklären, wobei die Dunkelziffer vermutlich viel höher ist.

Eine positive innere Einstellung ist umgekehrt keine Garantie für einen Erfolg, jedoch eine wesentliche Voraussetzung. Diese innere Stimme ist es, mit sich der Athlet erfolgreich programmieren kann. Sie sorgt dafür, dass er auch morgens früh aufsteht und bei Regen laufen geht, sich seine Regeneration gönnt und sich zielgerichtete ernährt. Sie ist ein Kompass der dem Athleten die Richtung weist.

Jeder kennt die Situation, dass sich der Puls beschleunigt, wenn wir an eine geliebte Personen oder eine emotionale Situation denken. Es gibt aber auch weitaus unbewusstere Reaktionen des Körpers. Negative Gedanken und Gefühle haben eine unmittelbare physiologische Auswirkung auf den menschlichen Körper. Ein gut untersuchtes Beispiel sind Zellbotenstoffe

(Zytokine), die von Zellen freigesetzt werden und über die Blutbahn und Lymphgefäße im gesamten Körper wirken. Auf diese Weise nehmen sie unter anderem auch Einfluss auf unser Immunsystem. Optimisten produzieren auch weniger Stresshormone und haben im Durchschnitt einen niedrigeren Blutdruck als Pessimisten. Eine negative Einstellung beeinflusst auch direkt den Umgang des Sportler mit einer Verletzung und verlängert die Heilung.

### **Negative Sätze und Gedanken die eine schnelle Regeneration behindern sind beispielsweise:**

- Immer passiert mir das!
- Das ist nicht fair!
- Jetzt verpasse ich meinen Wettkampf!

### **Positive Leitgedanken die eine Regeneration fördern können sind:**

- Ich schaue einmal, wie es zu meiner Verletzung gekommen ist und was ich zukünftig in meinem Training verbessern kann, damit das nicht erneut passiert!
- Ich nutze die Chance jetzt Teilbereiche zu verbessern, die vor dem aktuellen Wettkampf nicht optimal waren (Ernährung , Mobilität,...)!
- Diese Situation ist eine Herausforderung und ich werde sie gekräftigt bewältigen!

## **7 Tipps zum positiven Umgang mit Sportverletzungen**

### **1. Akzeptiere die Verletzung**

Es klingt simpel, aber es ist der erste wichtige Schritt: Akzeptiere, dass du verletzt bist und entschieße dich, nach vorne zu schauen.

### **2. Analysiere die Verletzung**

Nachdem der Sportler die Verletzung als solche angenommen hat analysiert er, wie es dazu gekommen ist und welche Schritte unternommen

werden können, zukünftige Verletzungen zu vermeiden.

*Ist es ein technischer Fehler im Bewegungsablauf, der zu einer chronischen Überlastung geführt hat?*

*Habe ich mich überschätzt?*

*Habe ich eine relevante Sicherheitsregel nicht beachtet?*

...

### 3. Trainiere im Kopf

Du kannst Bewegungsabläufe auch mental trainieren. Gerade komplexe Bewegungen lassen sich auf diese Weise auch ohne körperliche Ausführung verbessern. Visualisiere deine sportliche Technik, bestimmte Wettkampfsituationen und Stresssituationen so exakt wie möglich.

### 4. Klare Zielsetzung

Die erste Frage vieler Sportler nach einer Verletzung lautet: „*Wann kann ich wieder normal trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen?*“ Die realistische ärztliche Einschätzung demotiviert den Sportler anschließend, wenn es sich um einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten handelt. Setze dir deshalb Zwischenziele im Rehabilitationsverlauf. Diese sollten möglichst klar und eindeutig formuliert sein und überprüfbar sein. Das Erreichen von Zwischenzielen motiviert dich und stärkt dein Selbstvertrauen.

### 5. Optimierte die Rehabilitation

Informiere dich selber über mögliche Behandlungsmethoden und nutze alle sinnvollen angebotenen Rehabilitationsmassnahmen um die Regeneration zu optimieren. Berücksichtige dabei bitte, dass das Internet zwar einerseits eine unfassbare Menge an Informationen zur Verfügung stellt, sie andererseits aber häufig keine Garantie für die Qualität der dort getätigten Aussagen haben. Ein Team bestehend aus einem Trainer/Athletiktrainer, einem Physiotherapeuten einem erfahrenen

Sportmediziner, die sich gegenseitig und ihre Arbeit schätzen ist die Basis für eine erfolgreiche und schnelle Regeneration. Machen die erfolgreiche Genese zu deinem Trainingsziel.

## 6. Verwandle deine Schwächen in Stärken

In vielen Fällen ist ein alternatives Training unter Schonung der verletzten Region möglich. Trainiere die Schwächen und Bereiche, die du im Trainingsalltag vielleicht vernachlässigst (Core Training, Mobilität, Gleichgewicht, ...) und beziehe die Aspekte Ernährung und mentales Training mit ein. Vermeide ein Training „um die Verletzung herum“ unter Abfälschen der Bewegungsabläufe. Nach einer Verletzung der Hardware – also der Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder – verändert sich auch immer die Software – die Bewegungssteuerung/Bewegungsmuster.

Aus zahlreichen Studien wissen wir, dass eine Sportverletzung bei unvollständiger Heilung der Hard- und Software der Hauptrisikofaktor für weitere Verletzungen ist. Nutze also wichtige Tools der Bewegungsanalyse (z.B. Functional Movement Screen, Y-Balance Test, Return-to-Play Testverfahren) um nach der Rehabilitation und vor einem Wiedereinstieg in den intensiven Sport optimal vorbereitet zu sein.

## 7. Soziales Netzwerk

Halte einen engen Kontakt zu deinen Trainingskollegen, deinem Therapeuten und zu deinem behandelnden Arzt. Lasse dich motivieren und beteilige dich in deinem sportlichen Umfeld, um deine Motivation hoch zu halten.

## **Krise oder Herausforderung?**

Der Sportler kann seine Verletzung als Krise oder als eine Chance und Herausforderung sehen – diese Entscheidung trifft er selbst!

Optimismus ist wichtig für die Prophylaxe und Therapie von Verletzungen! *Form follows function* – „die Form folgt der Funktion“ heißt es im Training. Trainiere deine Geschwindigkeit, so wirst du schneller und

trainierst du deine Muskeln, so wirst du kräftiger. Trainiere deine Einstellung und deine Gedanken und du wirst insgesamt erfolgreicher. Denke an deine innere Stimme und sei nett zu dir selbst!

*Zitate:*

*Zermürbend sind nicht die Berge die vor einem liegen, sondern der Kiesel im Schuh.*

*Muhammed Ali*

*Champions werden nicht in Trainingshallen gemacht. Champions werden durch etwas gemacht, das sie in sich tragen: ein Verlangen, einen Traum, eine Vision. Sie brauchen außergewöhnliche Ausdauer, sie müssen ein wenig schneller sein, sie brauchen die Fähigkeiten und den Willen. Aber der Siegeswille muss stärker sein als die Fähigkeiten.*

*Muhammad Ali*

Euer [Dr. Markus Klingenberg](#)

(Visited 9.531 times, 33 visits today)

**Functional Training Magazin**