

Workshop Verletzungen

Der Workshop Verletzungen mit 17 Milas im Restaurant Traube in Rebstein.

Freitag, 11. Januar 2019 - von Jeannine Oehler

Für den Workshop «Verletzungen» haben sich 17 Milas im Restaurant Traube in Rebstein am 10.01.2019 zum Erfahrungsaustausch getroffen. Berni begrüsst alle ganz herzlich zu diesem Workshop. Zielsetzung dieses Anlasses sind der persönliche Erfahrungsaustausch, mögliche Ursachen der Verletzung zu suchen und präventives vorgehen anzustreben.

Jeder Teilnehmer schildert kurz seine Geschichte zur eigenen Verletzung (auch aus der Vergangenheit). Leider gab es eine ganze Palette davon. Von Fersensporn, Wadenproblemen über Muskelfaserrisse, Knie, Achillessehne und Rückenbeschwerden in LWS-Bereich. Berni teilt die Gruppen ein, all diejenigen die gleichen Vorkommnisse hatten wurden zusammengesetzt.

Es bildeten sich fünf Gruppen. Es sind dies Gruppe Fuss, Gruppe Waden Achillessehne, Gruppe Knie, Gruppe Rumpf/Lendenbereich und zu guter Letzt die Gruppe Verletzungsfreier.

In einer Gruppenarbeit wurde in allen fünf Bereichen die Ursachen der Verletzungen und die Präventivmöglichkeiten diskutiert. Es wurde rege diskutiert und artikuliert.

Elke präsentierte die Gruppe Fuss. Es wurden folgenden Ursachen gefunden: «Fehlbelastung, anatomische Anomalie, Überbelastung und zu einseitiges Training». Als Präventivmassnahmen wurden genannt: «Auf den Körper hören, Dehnen, optimale Ernährung, auch einmal pausieren, Barfuss gehen und eventuell den Laufstil ändern (Laufstilanalyse).» Guido präsentierte das Ergebnis aus der Gruppe Waden/Achillessehne. Möglichkeiten für die Beschwerden könnten eine verkürzte Wadenmuskulatur sein, Laufstil/Technik, Temperatur/Witterung und evtl. Medikamente. Auch hier wurde einiges zur Vorbeugung genannt. Dehnen, Gymnastik machen, geschmeidig bleiben, Wechselbäder kalt/warm, richtiges Schuhwerk, langsamer Aufbau des Trainings und Alternativsportarten machen z.B. Velo/Biken, Schwimmen oder Krafttraining. Die Gruppe Knie wurde von Norbert erläutert. Ursachen für Beschwerden könnten ein verkürztes Band, verkürzte Adduktoren, Überbelastung und ungeeignetes Schuhwerk sein. Präventiv empfiehlt Norbert seriöses Dehnen/Faszien, Kräftigungsübungen, Massage gegen Verhärtungen, pausieren und auf Körpersignale zu achten und Supplements/Ernährung. Die zweitletzte Gruppe Rumpf/Lendenbereich von Reto präsentiert findet, dass die Anatomie eine Rolle spielt, nicht jeder ist für jede Sportart geeignet. Zu viele sitzende Tätigkeiten und zu einseitiges Training, keine Erholung und falsche oder zu alte Sportschuhe könnten der Auslöser sein. Präventiv zu nennen sind evtl. auch auf eine gute Matratze zu schauen, Sitz- und Gesundheitskissen zu verwenden. Selbstverständlich gehören da auch Rumpf- und Rückenstärkung dazu. Im Speziellen Pilates, Yoga und Krafttraining.

Wir sind alle gespannt auf die verletzungsfreie Gruppe. Markus und Fredy haben die Präsentation übernommen. Es sind eigentlich Voten die wir alle schon kennen. In den Körper hineinhören, Wahrnehmung, eine gesunde Ernährung, regenerieren und pausieren, auch einmal längere Zeit. Die Lauftechnik hinterfragen, Trainingspläne erstellen und Krafttraining. Fredy empfiehlt die Slackline wärmstens.

Nach kurzer Pause widmen wir uns den Bewegungskillern. Das Internet und die Technik lassen uns faul und bequem werden. Wie wir es schon gehört haben, sitzen wir viel zu viel während des ganzen Tages. Die Zeitung könnte man auch im Stehen lesen, oder Treppe anstatt Lift, Velo anstatt Auto. Es gäbe noch viele solcher Beispiele.

Abschliessend sagt Berni, Bewegung findet immer und überall statt, der Körper ist geschaffen um sich zu bewegen. Somit beendete er den Workshop. Ein grosses Dankeschön an Berni, der sehr viel Vorbereitungsarbeit hatte und uns mit vielen seiner wertvollen Tipps hoffentlich verletzungsfrei weiterbringt.

Fotos: Norbert Amann und Jeannine Oehler





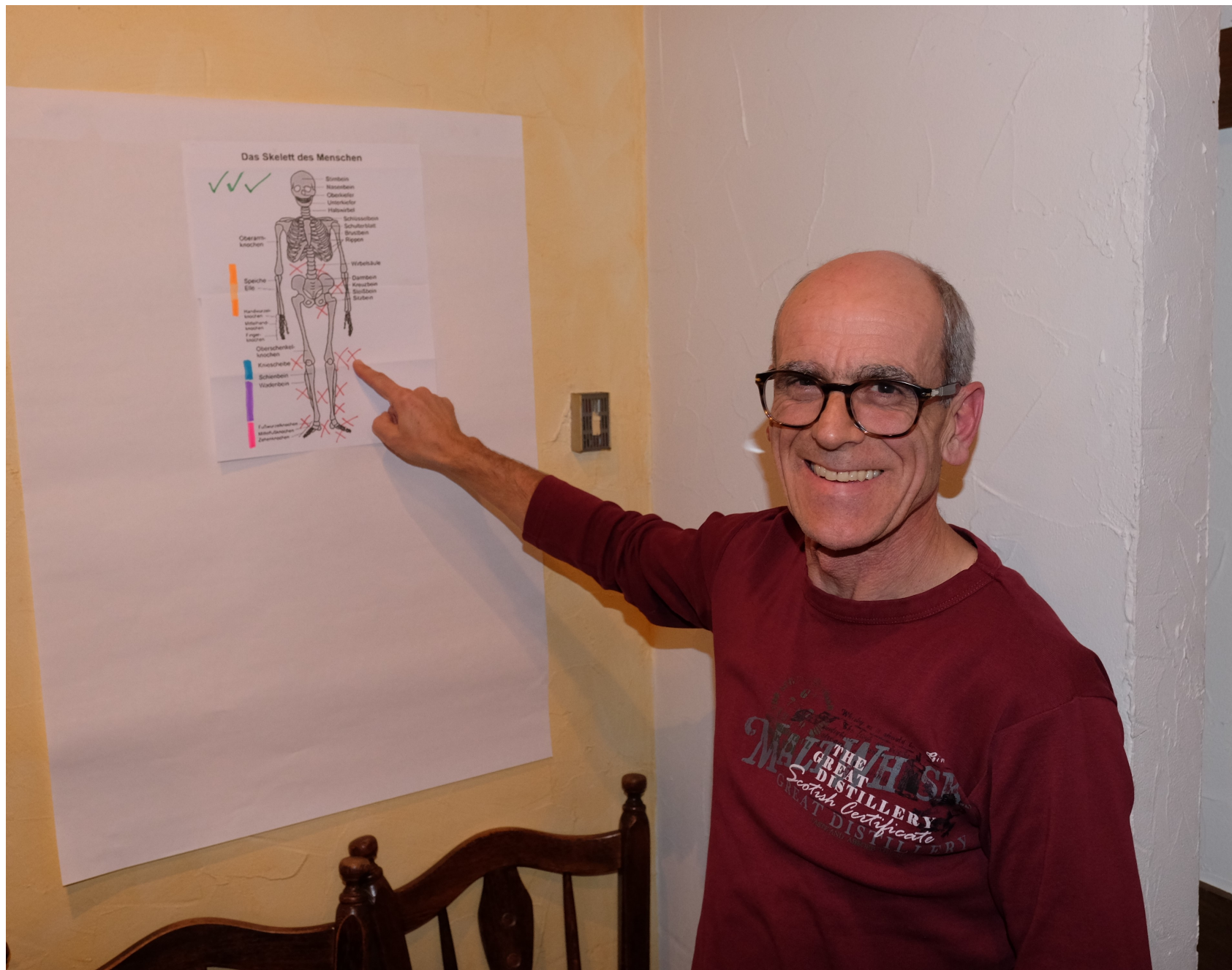












Das Skelett des Menschen



- Skull: Schädelknochen, Oberkiefer, Unterkiefer, Halswirbel
- Upper Limb: Oberarmknochen, Speiche, Elle, Handwurzelknochen, Mittelhandknochen, Fingerknochen
- Lower Limb: Oberschenkelknochen, Kniegelenk, Schenkelknochen, Wadenknochen, Fußwurzelknochen, Mittelfußknochen, Zehenknochen
- Torso: Schlüsselbein, Schulterblatt, Brustbein, Rippen, Wirbelsäule, Lendenwirbel, Kreuzbein, Steißbein, Hüftknochen









