

Chiropraktiker

Regelmäßige Behandlungen beim Chiropraktiker können die sportliche Leistung verbessern

Sportler, die sich regelmäßig zu einem Chiropraktiker in Behandlung begeben können ihre sportlichen Leistungen um rund zehn Prozent verbessern – davon ist der New Yorker Chiropraktiker Dr. Anthony Lauro überzeugt. Und tatsächlich sind nicht nur Leistungssportler, sondern auch immer mehr Hobbyläufer ein bis zwei Mal pro Jahr bei der Chiropraktik, um ihre Wirbelsäule „justieren“ und Gelenkblockaden beseitigen zu lassen.

Ein Chiropraktiker – andere Bezeichnungen sind unter anderem Chirotherapeut oder Manueller Therapeut – ist ein Heilpraktiker, der sich mit der Diagnose, Behandlung und Vorbeugung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates befasst und den Auswirkungen von Gelenkblockaden auf das Nervensystem. Hauptbestandteil der chiropraktischen Behandlung, die hauptsächlich mit den Händen des Therapeuten erfolgt, ist die Justierung der Wirbelsäule und der Extremitäten.

Den im Altertum gebrauchten Ausdruck „Knocheinrenker“ verdanken die Chiropraktiker sicher nicht zuletzt der Tatsache, dass sich quasi als hörbarer Erfolg ihrer Behandlung ein deutliches Knacken vernehmen lässt, wenn vorher gegeneinander verschobene Wirbel wieder in ihre Normalposition zurückspringen. Seit Einführung der modernen Chiropraktik durch Daniel David Palmer (1845 – 1913) geht es allerdings bei einer manuellen Therapie so sanft zu, dass sich kein Sportler zu fürchten braucht, diese Behandlungen in Anspruch zu nehmen.

Warum Sportler von einer chiropraktischen Behandlung profitieren

Durch einseitige Belastungen im Beruf, langes Sitzen oder auch einfach eine ungeschickte Bewegung kann es schnell zu einer Blockade in den Wirbeln und Gelenken kommen, die nicht nur die sportliche Leistung beeinträchtigen, sondern auch mit teilweise erheblichen Gelenkbeschwerden und Bewegungseinschränkungen einhergehen können. Durch eine eingeschränkte Gelenkbeweglichkeit oder komplette Gelenkblockaden leiden alle Bewegungsabläufe eines Läufers, was nicht nur zu einer Verschlechterung des Laufstils führt, sondern sich auch negativ auf das Lauftempo auswirkt.

Da Läufer und andere Sportler nur dann die bestmögliche Leistung erbringen können, wenn sie gesund und beschwerdefrei sind, gehört für viele von ihnen der regelmäßige Check beim Chiropraktiker mit zum Trainingsplan. Für Leistungssportler wie Eliteläufer sind chiropraktische Behandlungen – vor allem zu Beginn der Wettkampfsaison – selbstverständlich. Mindestens zwei Mal pro Jahr lassen sie sich die Wirbelsäule justieren und haben damit auch gleich einen optimalen Schutz vor überlastungsbedingten Laufverletzungen. Hobbyläufern wird empfohlen, sich wenigstens ein Mal im Jahr in die Chiropraxis zu begeben, wobei Laufanfänger sich noch vor dem Einstieg in den Laufsport gründlich auf Wirbel- und Gelenkblockaden hin untersuchen und behandeln lassen sollten. Sehr oft reicht eine einzige 30-minütige chirotherapeutische Behandlung schon aus, um wieder völlig beschwerdefrei zu sein!

Wie sieht eine chiropraktische Behandlung aus?

Für den Chiropraktiker steht die Beseitigung der Ursachen in Vordergrund und nicht nur die Behandlung der Symptome, die von Hüftgelenkschmerzen, Knieschmerzen und Rückenschmerzen bis hin zu Kopfschmerzen reichen können. Da im Rückenmark die wichtigsten Nervenbahnen verlaufen, steht die Wirbelsäule im Mittelpunkt der chirotherapeutischen Behandlungsmethoden. Die Wirbelsäule zu justieren, den Extremitäten wieder zur vollen Funktionalität zu verhelfen und so muskuläre Dysbalancen zu beseitigen, ist für Läufer, die ihre Wirbel und Gelenke (vor allem in den Knien) stark beanspruchen, eine wichtige Maßnahme, um ihre Laufleistung zu optimieren und Sportverletzungen vorzubeugen.

Um Wirbel, Gelenke und Muskeln wieder voll funktionstüchtig zu machen und Schmerzen und Verspannungen zu beseitigen, benutzt der Chiropraktiker lediglich seine Hände: Zuerst untersucht er den Bewegungsablauf der gesamten Wirbelsäule und konzentriert sich danach auf die Stellen, an denen er Blockaden und Dysbalancen erspürt hat. Um diese Blockaden zu lösen, setzt der Chiropraktiker einen Hochgeschwindigkeitsimpuls, bei dem er nur minimale Kraft anwendet. Anschließend stimuliert der Therapeut die Muskulatur mit einem gezielten nervalen Reiz, der eine ähnliche Wirkung hat wie das Drücken eines Reset-Knopfes, durch den ein System in den Ausgangszustand zurück versetzt werden kann. Übertragen auf die Chiropraktik bedeutet das, dass sich der vorher blockierte und verspannte Gelenkmuskel nun wieder entspannen kann, und die Gelenkbeweglichkeit wiederhergestellt ist.

Welchen Sportlern die Chiropraktiker nicht helfen können

Die Chiropraktik hilft, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen, Chirotherapeuten dürfen allerdings keine Medikamente verschreiben und auch keine chirurgischen Eingriffe vornehmen, weshalb Patienten mit ernsten Erkrankungen an Ärzte und Fachärzte verwiesen werden.

Sportler, die unter Osteoporose oder Hämophilie (Bluterkrankheit) leiden, sowie all diejenigen, die extreme Gelenkfehlstellungen aufweisen oder einen Bandscheibenvorfall erlitten haben, sollten von chiropraktischen Anwendungen absehen. Das gilt umso mehr bei bösartigen Wirbelsäulenerkrankungen wie Krebs.

Ansonsten gesunde Sportler brauchen bei gut ausgebildeten und erfahrenen Chiropraktikern aber keine ernsthaften Nebenwirkungen zu befürchten, wenn von äußerst selten vorkommenden Nerven- oder Blutgefäß-Verletzungen einmal abgesehen wird.

Fazit

- Durch Fehlhaltungen im Alltag und starke Belastungen der Gelenke beim Laufsport, kann es zu Wirbel- und Gelenkblockaden kommen, die die Behandlung durch einen Chiropraktiker erforderlich machen
- Ein Chiropraktiker justiert die Wirbelsäule und mobilisiert die Gelenke, indem er mit seinen Händen Hochgeschwindigkeitsimpulse und Reize setzt, durch die die Blockaden sich lösen und die Gelenkbeweglichkeit wiederhergestellt wird
- Sportler können durch regelmäßige Checks beim Chiropraktiker ihre Leistungen verbessern und gleichzeitig Sportverletzungen vorbeugen
- Hobbyläufer sollten wenigsten ein Mal pro Jahr die Chiropraxis aufsuchen und Elitesportler mindestens alle sechs Monate – vor allem zu Beginn der Wettkampfsaison

<http://www.joggen-online.de/anfaenger/gesundheit/chiropraktiker.html>

ANMERKUNG: Wenn die Läufer dann noch PCI`s nutzen, wird sich der Erfolg weiter steigern!