

FUNCTIONAL MOVEMENT UND TENNIS-ALL-IN



Torsten Hunold



Andreas Köhler

Funktionale Bewegung im Tennis – Verletzungen und Schmerzen individuell behandeln und vorbeugen

Andy:

Hallo Torsten, mir hast du ja schon ein wenig von Dir erzählt, magst Du dich unseren Lesern einmal kurz vorstellen?

Torsten:

Hi Andy, klar. Ich bin Torsten aus Berlin und arbeite als Körpertherapeut und Heilpraktiker hauptsächlich mit Tennisspielern und helfe ihnen ihre Schmerzen im Bewegungsapparat nachhaltig wieder loszuwerden. Ich war schon immer in heilenden Berufen tätig, ...24 Jahre lang als Intensivpfleger in der Charité in Berlin und jetzt, nachdem ich wiederholt im Burnout gelandet war, als Therapeut in eigener Praxis. Als Zivi hab ich auch Erste-Hilfe Kurse unterrichtet. Zur Arbeit mit dem Bewegungsapparat bin ich aber durch eine persönliche Krise gekommen. Über Wellness Massagen bin ich zu struktureller Arbeit mit Haltung und letztendlich folgerichtig zur Arbeit mit funktionaler Bewegung gekommen. Haltung ist statisch und sagt alleine wenig aus, daher sind Bewegungsabläufe und deren Analyse deutlich effektiver zur Erkennung der Schmerzursache.

Andy:

...womit wir schon mitten im Thema sind. In unserem Gespräch sagtest Du, daß es einen Unterschied gibt, zwischen dem „Grund“ für die Schmerzen und der „Ursache“.

Torsten:

Genau. Das war für mich auch ein Aha-Effekt in meiner Ausbildung zum Functional Movement Practitioner. Nehmen wir mal das Impingement der Schulter, ein Klassiker bei allen Überkopf-Sportarten, wo das enge Schulterdach dafür sorgt, daß die Sehne gereizt wird und Schmerzen verursacht. Häufig setzt die Behandlung am „Grund“ der Schmerzen, also an der Enge im Schulterdach an mit dem Ziel dieses wieder zu öffnen. Ist im Prinzip auch nicht falsch, greift aber zu kurz. Denn die Frage ist ja, warum hat sich das Schulterdach denn verengt? In der Regel sind die umliegenden Faszienstrukturen verhärtet und verkürzt, daher hilft Massage häufig, aber nur kurzfristig. Fragen wir weiter, warum denn die Strukturen verhärtet sind, komme ich bei meiner Klienten häufig auf mangelnde

Rotation der BWS oder/und ein instabiles Schulterblatt. Folglich wird die mangelnde Beweglichkeit oder Stabilität mit Kraft ausgeglichen und die Faszien überlastet. Daher macht es für mich Sinn, neben dem Grund immer auch die Ursache herauszufinden.

Andy:

Aber für viele kommen die Beschwerden sehr plötzlich?

Torsten:

Das ist richtig, denn meistens ist Schmerz ein Schwellen Phänomen und hat, wie ich eben beschrieben habe, eine Vorgeschichte. Wenn ich mir wie Zverev in Paris den Knöchel verletze dann natürlich nicht, aber in der Regel ist die „eine Bewegung“ nur der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt oder wie der Amerikaner sagt: „The straw that broke the camels back“. Dazu kommt, daß mit zunehmendem Alter unser Faszienapparat mit jedem Jahr deutlich mehr Pflege braucht. Roger Federer sagte mal in einem Interview, da war er glaube ich 30, daß er jetzt doppelt so viel für seine



Bild: Torsten Hunold