

Schutzschild gegen Sportverletzungen

Bindegewebe stärken – Sportverletzungen vermeiden

Etwa 1,5 Millionen Sportler verletzen sich jedes Jahr in Deutschland. Stark begünstigt werden Verletzungen von einem schwachen Bindegewebe. Die beste Prophylaxe ist ein gezieltes Training dieses »unbekannten Organs«. Denn ein starkes Bindegewebe hält den Bewegungsapparat auch bei sportlichen Höchstleistungen fest zusammen und schützt vor Verletzungen.

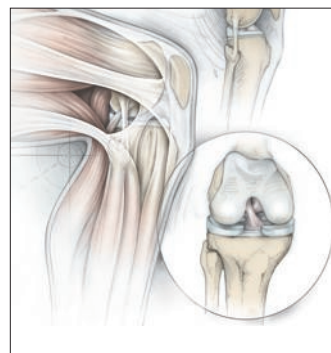
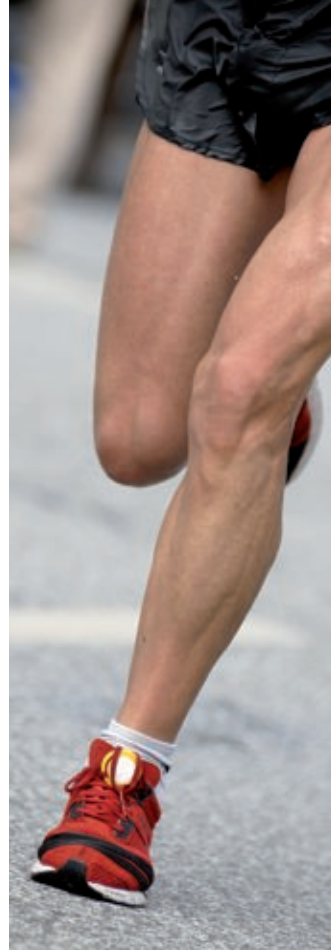
Sportunfälle kommen nicht aus heiterem Himmel: Die Ursache für Muskelzerrungen, Bänderdehnungen oder sogar Sehnenrisse und Knorpelschäden ist oft ein schwaches oder in seiner Funktion gestörtes Bindegewebe. Darauf weist die [formula] Müller-Wohlfahrt Health Research Group in München hin. Die größten Risikofaktoren sind fehlende Bewegung, unausgewogene Ernährung und der Missbrauch von Alkohol und Nikotin.

Nicht nur ein ästhetisches Problem

Ein schwaches Bindegewebe ist – entgegen landläufiger Meinung – kein ästhetisches Problem: Das Bindegewebe transportiert Nährstoffe und leitet Schlackstoffe und Gifte in die Entsorgungskanäle des Körpers. Das Bindegewebe ist aber auch Stützkorsett für den gesamten Körper. Es sorgt dafür, dass Muskeln kräftig und elastisch, Bänder und Sehnen stark und Gelenke fest bleiben. Entscheidend dafür ist ein funktionierender Stoffwechsel im Bindegewebe. Ist er gestört, werden nicht mehr in ausreichendem Maße neue Fasern produziert; die Leitungen zwischen den Zellen verstopfen, die Stützkraft nimmt ab.

Leistungsfähig bleiben

Die grundlegende Voraussetzung dafür, dass dieses lebenswichtige »Organ« gesund und leistungsfähig bleibt, ist regelmäßige, aktive Bewegung. Bei fehlender Belastung droht dagegen ein schneller Abbau der stützenden Fasern im Bindegewebe und damit ein Verlust an Festigkeit und Elastizität. Mögliche Folge:



Dreh- und Angelpunkt Knie: Ein vorgeschädigtes Bindegewebe macht das komplizierte Gelenk anfällig für Verletzungen

Optimal zur Kräftigung des Bindegewebes: regelmäßiges Lauftraining

schwer wiegende Verletzungen schon bei geringer Belastung. Zur Vorbeugung sind Ausdauersportarten wie Radfahren oder Laufen am besten geeignet. Dabei sollten aber vor allem weniger Trainierte auf ein moderates Aufbautraining ohne einseitige Belastungsspitzen achten, bis das Bindegewebe wieder seine maximale Festigkeit und Flexibilität erreicht hat.

Der Trainingseffekt kann mithilfe einer abgestimmten Nahrungsergänzung noch gesteigert werden. Speziell auf die Bedürfnisse des Bindegewebes abgestimmt sind z. B. die Wirkstoffe in PRO COLLAGEN PLUS nach Müller-Wohlfahrt. Es führt dem Körper wesentliche Aminosäuren, Mineralien, Spurenelemente und Vitamine zu, die alle Funktionen des Bindegewebes effektiv unterstützen und Erkrankungen aktiv vorbeugen. Wesentliche Bestandteile für eine Verletzungsprophylaxe sind vor allem die essentiellen Aminosäuren L-Arginin und L-Lysin, beide unverzichtbar für Bildung und Festigkeit von Knochen und Muskeln. Die Vitalstoffe L-Glutamin und L-Methionin spielen eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel in den Zellen und stärken Abwehrkräfte und Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Jurtin Medical Maßeinlage – die perfekte Lösung

Der Name Fusswerk steht in München für individuelle Lösungen rund um den Fuß und den Bewegungsapparat – ob es um Prophylaxe und Verletzungsvermeidung beim Sport, Korrektur von Fußfehlbelastungen, Kontrollen durch eine Fußdruckmessung oder um eine Videolaufbandanalyse mit persönlicher Beratung geht. Neu im Serviceangebot ist die Jurtin Medical Maßeinlage. Orthopädienschuhmachermeister Jürgen Merk erklärt, warum das völlig neuartige Einlagensystem herkömmlichen Verfahren überlegen ist.

Herr Merk, was ist das Besondere an der neuen Jurtin Medical Maßeinlage?

Herr Merk: Konventionelle Einlagen werden mit verschiedenen Methoden in Abwesenheit des Kunden hergestellt. Allen bisherigen Verfahren ist gemeinsam, dass Abdrücke als Grundlage dienen, die den

Fuß in Belastung abbilden und damit nur den pathologischen Ist-Zustand widerspiegeln. Zur Diagnostik von Fußdeformitäten sind diese Abdrücke unverzichtbar. Für die Herstellung einer Maßeinlage sind sie jedoch nur bedingt geeignet, denn wie der Fuß im Zustand der Entlastung ist, kann so nicht erfasst werden.

Das ist nun möglich?

Herr Merk: Ja. Die neue Einlage nach Jurtin wird direkt am entlasteten Fuß gefertigt, wobei dieser in einer Position gehalten werden kann, in der er später auch im Schuh stehen soll. Der Fuß wird über die Ferse aufgerichtet, sodass dank der Bänderverbindungen von Fußwurzel und Mittelfußbereich auch der restliche Fuß in eine aufrechte Position gebracht wird. Die Einlage wird also individuell angepasst, und nicht, wie bisher oft üblich, nach einem standardisierten Roh-

ling gefertigt. Dies erlaubt eine optimale Korrektur der meisten Fußfehlstellungen.

Für wen sind diese Einlagen geeignet?

Herr Merk: Geeignet ist die Maßeinlage nach Jurtin vor allem für starke Knickfüße, welche durch ein instabiles Sprunggelenk hervorgerufen werden. Beim Sport verbessert die Maßeinlage die Stabilität und den Bodenkontakt des Fußes, der Bewegungsablauf wird effizienter. Auch Hallux-valgus-Probleme lassen sich mit dieser Maßeinlage zumindest lindern. Da die Maßeinlage so genau angeformt ist, wirkt sie nicht nur auf den Fuß, sondern auf die ganze Statik. Knie- und Hüftgelenk werden durch das richtige Fundament gleichmäßiger belastet, die Haltung ändert sich. So können nur über die Füße positive Effekte für den ganzen Bewegungsapparat bis hinauf zur Wirbelsäule und zum Kopf erzielt werden.

Was hat Sie davon überzeugt, das neue System in Ihrem Haus einzuführen?

Herr Merk: Wir sind stets darum bemüht, unseren Kunden qualitativ hochwertige und genau auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnittene Lösungen anzubieten. Ein Selbsttest hat mich überzeugt, daß die neue Maßeinlage nach Jurtin genau diesen Kriterien entspricht.

Nähere Infos unter:

Fusswerk GmbH
Sport- und Orthopädie-
schuhtechnik
Elisabethstraße 47,
80796 München
Tel. 089/12 00 31-78
Fax 089/12 00 31-80
E-Mail: info@fusswerk.com
Internet: www.fusswerk.com

FUSSWERK

