

Weg mit der «ISG-Blockade»!

Wiederkehrende Verletzungen am gleichen Bein? Die Ursache einfach beheben!

Ob Hobby-Athleten oder Spitzensportler, viele Menschen in jedem Alter leiden an Beinverletzungen. Und häufig ist immer wieder das gleiche Bein verletzt. Oft lautet die Diagnose Muskelzerrung am Haemstring oder an der Wadenmuskulatur, oder sie betrifft das Kniegelenk (Springerknie, Läuferknie).

Wird die Ursache der wiederkehrenden Verletzungen nicht erkannt, bedeutet das für viele Sportler das Ende ihrer Karriere.

Doch wiederkehrende Beinverletzungen lassen sich oft verblüffend einfach vermeiden, sofern sie nicht durch Gegnereinfluss oder zu intensives Training entstanden sind. Wichtig ist, dass sich die Behandlung nicht auf die einzelne Verletzung fokussiert, sondern den Bewegungsapparat als Ganzes erfasst.

Die Blockade des Iliosakralgelenks als Ursache für wiederkehrende Verletzungen.

Ursache ist in vielen Fällen eine Blockade des Iliosakralgelenks (ISG), gefolgt von einer Scheinverkürzung des dominanten Beins.

Das Iliosakralgelenk ist ein wahres Wundergelenk im hinteren Becken, und die gute Nachricht ist: Eine ISG-Blockade lässt sich meist mit einfachen Übungen beheben. Täglich drei Minuten genügen, um die Blockade zu lösen und sich selber zu mobilisieren.

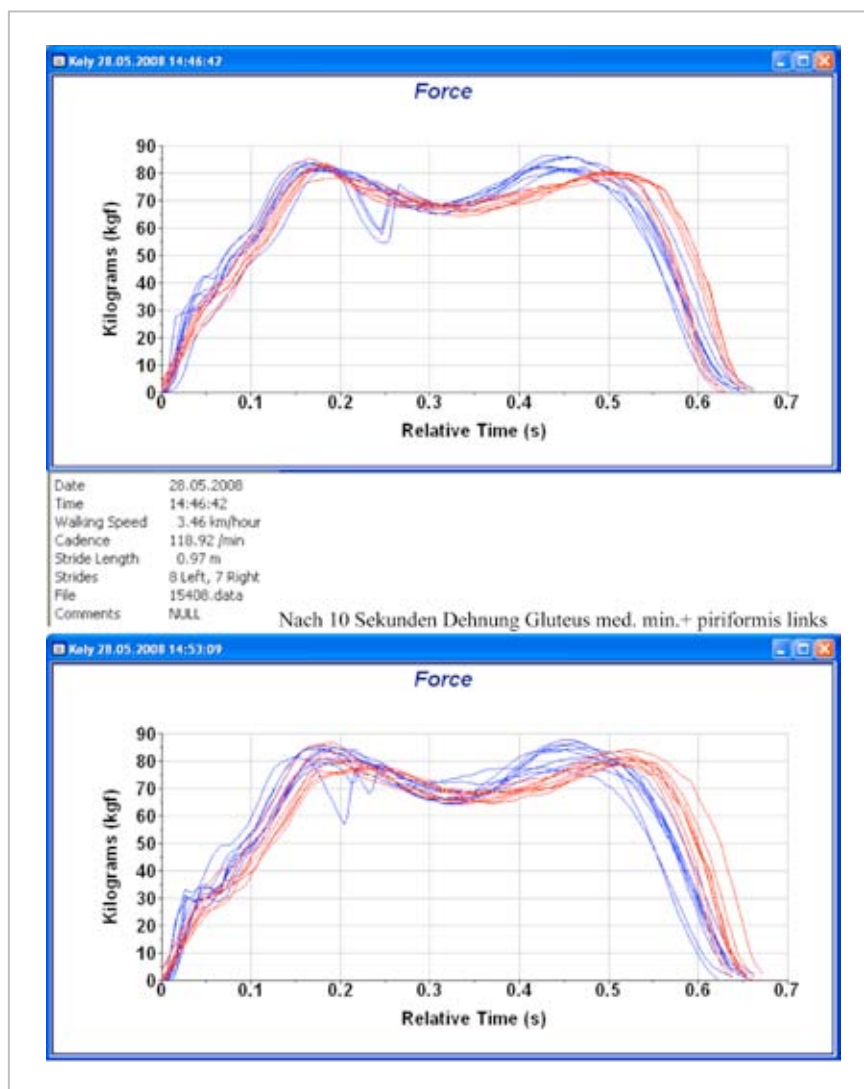
Eindrückliche Beispiele

Im Mai 2008 erhielt ich in meiner Praxis Besuch von Urs Kolly. Bei einem Motorradunfall verlor er den rechten Unterschenkel, betrieb auch mit seiner Behinderung weiterhin intensiv Sport und wurde 2004 zum Schweizer Behindertensportler des Jahres gewählt. Nun wollte er seine Leistung so weit steigern, dass er an den 13. Sommer-Paralympics 2008 in Peking teilnehmen konnte.

Als erstes zeichneten wir mit dem computergesteuerten Laufband (Gaitway) sein individuelles Gehverhalten auf. Die Kraftmessplatte im Laufband misst dabei die Bodenreaktionskräfte beim Laufen. Das individuelle Kurvendiagramm dokumentiert unterschiedlichste Beschwerden. Die Messungen ermöglichen es, die Belastung

des Stütz- und Bewegungsapparats einzuschätzen und, gestützt darauf, die Lauftechnik schrittweise zu verändern.

Bei Urs Kolly zeigte das Kurvendiagramm deutlich den Ausfall der tiefen Gesässmuskulatur in der linken Gesässhälfte. Das führte zu gestörten Bewegungsabläufen im Beckengürtel.



Nach einer abschliessenden MT-Untersuchung (Manuelle Therapie) war ich mir sicher, dass das linke Iliosakralgelenk von Herrn Kolly blockiert war.

Mit einfachen Übungen, 2 Mal täglich durchgeführt, gelang Urs Kolly rasch eine gute Selbstmobilisation. Er steigerte seine Leistung in kürzester Zeit so sehr, dass er an den Sommer-Paralympics 2008 in Peking teilnehmen konnte und eine Bronze-Medaille im Pentathlon holte.

2010 wurden drei weitere Spitzensportler Schweizer Meister in ihren Disziplinen, nachdem sie – mit gezielten Übungen zur Selbstmobilisation, 2–4 Mal täglich durchgeführt – ihre ISG-Blockade lösen konnten.

Da durch ein einzelnes sehr intensives Training die Möglichkeit besteht, dass die ISG-Blockade kurzfristig wieder auftritt, empfehle ich die Übungen vor und nach dem Training. Alle oben erwähnten Sportler blieben als Folge davon von wiederkehrenden Beinverletzungen verschont.

Die Beispiele zeigen: Mit gezielten Übungen können Sie die Ursache der wiederkehrenden Verletzungen eliminieren und wieder mit Freude Sport betreiben!

Auch in diesem Bild von Novak Djokovic versteckt sich möglicherweise eine Blockierung des ISG.

(Quelle: NZZ vom 4. Juli 2011)



Nach dem Gewinn des Wimbledon Finals 2011 gegen Rafael Nadal lag Novak Djokovic einen Moment lang auf dem Rücken. Bei voller Entspannung ist das linke Bein im Hüftgelenk deutlich weniger ausrotiert als das rechte Bein. Ein wahrscheinlicher Hinweis auf eine linksseitige Blockierung des ISG.

Erfahrungshintergrund

Seit 1978 befasse ich mich als diplomierter Sportlehrer und Physiotherapeut intensiv mit Sport- und Knieverletzungen aller Art. Von 1980 bis 1985 behandelte ich in der Klinik W. Schulthess in Zürich ausschliesslich Patienten mit Kniegelenkverletzungen. 1985 eröffnete ich meine eigene Physiotherapie-Praxis in Zürich und werde seither von Sportlern rege besucht.

Bereits in den 1980er Jahren interessierte ich mich zudem für die Manuelle Therapie (MT). In all den Jahren vertiefte ich laufend und mit grosser Freude mein Wissen auf diesem Gebiet.

Dank den Erfahrungen als Physiotherapeut und dem Wissen aus der Manuellen Therapie durfte ich in vielen Fällen helfen, eine ISG-Blockade und die damit verbundene Scheinverkürzung des dominanten Beines zu überwinden und wiederkehrende Beinverletzungen zum Verschwinden zu bringen.

Dusan Radovanovic
September 2011