

## Mehr Freude am Sport durch vorbeugende Tests

Defizite erkennen: Schmerzen lassen sich vermeiden und die Leistung kann bis zu 20 Prozent gesteigert werden.

Der Frühling ist da und die ersten Sonnenstrahlen laden dazu ein, sich unter freiem Himmel zu bewegen. Viele ziehen ihre Laufschuhe an und eröffnen die Sportsaison. Manch einer, der über den Winter Grundlagentraining betrieben hat und nun leistungsorientiert am Tempo arbeitet, manch anderer, der die überflüssigen Pfunde abarbeiten will, oder derjenige, der aus Freude an der Bewegung etwas für seine Gesundheit tun möchte.

Alle fordern ihren Bewegungsapparat mit neuer Intensität. Das Resultat ist oft Schmerz, der an verschiedenen Stellen auftreten kann. Dieser Schmerz gefährdet bei einem „das zarte Pflänzchen der Motivation zur Bewegung“ und bei leistungsorientierten bremsst er oder lässt den Sport-

ler komplett ausfallen. So rückt das angestrebte Ziel in weite Ferne.

Mein Ziel als Sportmediziner ist es, möglichst alle Hindernisse auf dem Weg zu mehr gesunder Bewegung zu beseitigen, so dass jeder seinen Bedürfnissen entsprechend Freude an seinem Sport erleben kann.

### Möglichkeiten den Schmerz kurzfristig zu beseitigen

Grund für diese Beschwerden sind oft dem alltäglichen Leben geschuldete muskuläre Verkürzungen und Dysbalancen. Wir sitzen viel und lange, nehmen einseitige Haltungen ein und vernachlässigen oft die Bewegung.

Könnte der Organismus diese Störungen bisher kompensieren, so löst die vermehrte Belastung nun Warnsignale



Sport ist gesund. Damit er aber auch Spaß macht und die Leistung stimmt, sollte man sich vorbeugend medizinisch untersuchen lassen.

des Körpers aus. In den meisten Fällen lassen sich die Schmerzursachen sehr schnell beheben, so dass der Fortsetzung des Training nichts im Wege steht.

Für leistungsorientierte Sportler kommt ein weiterer Effekt der Untersuchung und Therapie zum Tragen, denn Verkürzungen der Muskulatur können zu einer deutlichen Leistungseinschränkung führen. Es ist, als ob man gegen einen erhöhten Widerstand anlaufen würde. Die Schrittlänge ist kurz und das gesamte Laufbild wirkt nicht rund und elastisch.

Dieses Phänomen ist auch für viele andere Sportarten bedeutsam. Wie soll zum Beispiel ein Tennisspieler rechtzeitig den Ball erreichen, wenn ihm ständig der Weg nach vorne erschwert wird?



Dr. Ingo Barck ist Sportmediziner.

### Prävention – schnell und einfach

Selbst wenn noch keine Beschwerden spürbar sind, macht es Sinn, sich vorbeugend einmal untersuchen zu lassen. Mittels einfacher Testmethoden lassen sich Defizite

### Kontakt

Privatärztliche Praxis  
Dr. Ingo Barck  
Sportmediziner  
**Tätigkeitsschwerpunkte:**  
Schmerzbehandlung,  
Ganzheitliche Medizin,  
Gesundheitscoaching

**Adresse:**  
Arnoldstr. 13a  
47906 Kempen  
**Tel.:** 02152 - 95 99 0 99  
**Homepage:**  
[www.dr-barck.de](http://www.dr-barck.de)

schnell aufdecken und Maßnahmen zur Behebung ergreifen.

Dieser Sommer wird vermutlich sehr lang und so schafft die Natur die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Sportsaison. Autos werden regelmäßig vom TÜV geprüft. Ein „sportmedizinischer TÜV“ macht durchaus ebenfalls Sinn! Ich wünsche Ihnen eine erfolgreiche Saison.