



## HURT NOT HARM!

Hurt not Harm – das war eine der Take-Home-Messages aus der Fortbildung „RunSmart: A Comprehensive Approach To Injury-Free Running“ mit Allan Besselink, Austin/TX, zur Jahreshauptversammlung des DVMT e.V. am 24./25. September 2016.

In den zwei Tagen führte uns Allan durch die komplexen Aufgabenbereiche der Physiotherapie in der Analyse, Therapie und Prävention von Laufsport induzierten Verletzungen / Beschwerden. Dabei verwies Allan zunächst auf die eklatanten Diskrepanzen zwischen dem aktuell typischen Management solcher Beschwerden und der vorliegenden Evidenz. Wie in anderen Bereichen der Physiotherapie scheint hier besonders erschreckend, wie lange diese Diskrepanzen bereits existieren und wie konsequent diese bis heute ignoriert werden.

Einen Schwerpunkt im Umgang mit Laufsportlerinnen und -sportlern legt Allan auf die sorgfältige Prüfung und Gestaltung eines adäquaten Trainingsplans. Ich kann wohl getrost behaupten, dass diese Fähigkeit unter uns Physiotherapeuten üblicherweise deutlich defizitär vorhanden ist. Entsprechend sorgfältig hat Allan uns durch die Prinzipien der Trainingsplanerstellung geführt. In der Gruppe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürften seine Ausführungen dieses Defizit jedenfalls mehr als behoben haben und zu einem Erneuerungsprozess des therapeutischen Handelns führen. War doch für viele der Einsatz von hochintensiven, gewichtstragenden Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen eher fremd. Ähnlich überraschte Allan mit dem frühen Einsatz von schnellen Laufintervallen, und zwar vor dem Aufbau einer allgemeinen Ausdauerfähigkeit. Die Argumentation dahinter ist so simple wie logisch: Schnelleres Laufen verbessert gegenüber langsamem und langem Laufen die Technik und führt so zu einer verbesserten Biomechanik. Das Auftreten von Schmerz (*hurt*) stellt dabei nicht unbedingt ein Hindernis dar. Solange die Symptome nicht zunehmen oder anhaltenden Charakter haben, muss kein Schaden (*harm*) befürchtet werden. Erholungsphasen gehören im RunSmart Projekt genauso fundamental zum Trainingsplan wie einzelne Workouts. Die

Effektivität der Erholung wird daher sorgfältig geprüft. Als Kontrollinstrumente verwendet Allan eine Erschöpfungsskala für die Workouts, genauso wie eine Erholungsskala für die Erholungszeiten.

Auch wenn Allan im Wesentlichen über das Management von Sportlerinnen und Sportlern gesprochen hat, kommt diesem Thema m.E. eine ähnliche Bedeutung für unser gesamtes Klientel zu. Nach meiner Beobachtung wird die Mehrheit unserer Klient/Innen von uns Therapeutinnen und Therapeuten systematisch mit zu geringer Dosierung trainiert und eine konsequente Steigerung der Belastung i.d.R. gar vollständig ausgespart. Das Wochenende sollte dem zumindest in der Gruppe der Teilnehmer/Innen ein Ende gesetzt haben.

Last but not least – auch wenn dieses Jahr gegenüber den Vorjahren eher weniger Anmeldungen vorlagen, ist es doch immer wieder schön mit bekannten und neuen Kolleginnen und Kollegen zusammenzukommen. Der gemeinsame Abend nach der JHV im Restaurant ist regelmäßig ein Highlight des Wochenendes.