

Nicht Warten – dafür Handeln!!

Du bist Sportler:in und im Sportverein oder in der Freizeit aktiv. Du hast Beschwerden, während du deine Sportart ausübst. Indem du wartest, steigt das Risiko einer Chronifizierung der Beschwerden. Handle sofort und zögere nicht, dich mit deinen Beschwerden bei uns vorzustellen. Dafür bieten wir die Sportlersprechstunde an: [Sportlersprechstunde – Physiotherapiezentrum am Dorfplatz](#)

Verletzungsprävention durch Physiotherapie im Sport

In unserem Alltag als Physiotherapeut:innen haben wir es täglich mit akuten Verletzungen bis hin zu chronischen Reizzuständen zu tun. Was häufig vergessen geht, ist die **Prävention**. Physiotherapie hilft nicht nur nach einer Verletzung, sondern kann durch gezielte Übungen im Voraus das Verletzungsrisiko senken. Gerade im Sport sind Verletzungen ein stetiges Thema. Die Trainer:innen der Athlet:innen sind heutzutage mittels J & S Kursen und anderen Weiterbildungen immer besser ausgebildet. Die Individualität der einzelnen Athlet:innen hat jedoch im Gruppen-Training wenig Platz. Sei es die individuelle Gestaltung der Trainingsmethode und -intensität, oder aber auch die Bedürfnisse der Athlet:innen.

In unserer Praxis betreuen einzelne Physiotherapeut:innen bereits Sportvereine im Training. Mit ihrem Know-how werden Trainingsstrukturen optimiert und mit den Trainer:innen die Bewegungsmuster der diversen Athleten analysiert. Durch dieses 4 Augen Prinzip wird sowohl das **sportspezifische Bewegen** (Trainer:in), als auch das **normale Bewegen** (Physio) in den Trainingseinheiten integriert. Bei allfälligen körperlichen Defiziten oder Beschwerden einzelner Athlet:innen werden Übungen und Intensität individuell angepasst.

Durch diese **Zusammenarbeit zwischen Trainer:innen und Physios** kann ein wesentlicher Beitrag an der Prävention von Verletzungen beigetragen werden. Eine Investition für jede:r Sportler:in um sein Hobby ohne Beschwerden, dafür mit viel Spass ausüben zu können.

Falls du eine Frage hast, dann schreib uns doch ein Mail an info@physioamdorfplatz.ch.