

FUNCTIONAL MOVEMENT UND TENNIS-ALL-IN



Torsten Hunold



Andreas Köhler

Funktionale Bewegung im Tennis – Verletzungen und Schmerzen individuell behandeln und vorbeugen

Andy:

Hallo Torsten, mir hast du ja schon ein wenig von Dir erzählt, magst Du dich unseren Lesern einmal kurz vorstellen?

Torsten:

Hi Andy, klar. Ich bin Torsten aus Berlin und arbeite als Körpertherapeut und Heilpraktiker hauptsächlich mit Tennisspielern und helfe ihnen ihre Schmerzen im Bewegungsapparat nachhaltig wieder loszuwerden. Ich war schon immer in heilenden Berufen tätig, ...24 Jahre lang als Intensivpfleger in der Charité in Berlin und jetzt, nachdem ich wiederholt im Burnout gelandet war, als Therapeut in eigener Praxis. Als Zivi hab ich auch Erste-Hilfe Kurse unterrichtet. Zur Arbeit mit dem Bewegungsapparat bin ich aber durch eine persönliche Krise gekommen. Über Wellness Massagen bin ich zu struktureller Arbeit mit Haltung und letztendlich folgerichtig zur Arbeit mit funktionaler Bewegung gekommen. Haltung ist statisch und sagt alleine wenig aus, daher sind Bewegungsabläufe und deren Analyse deutlich effektiver zur Erkennung der Schmerzursache.

Andy:

...womit wir schon mitten im Thema sind. In unserem Gespräch sagtest Du, daß es einen Unterschied gibt, zwischen dem „Grund“ für die Schmerzen und der „Ursache“.

Torsten:

Genau. Das war für mich auch ein Aha-Effekt in meiner Ausbildung zum Functional Movement Practitioner. Nehmen wir mal das Impingement der Schulter, ein Klassiker bei allen Überkopf-Sportarten, wo das enge Schulterdach dafür sorgt, daß die Sehne gereizt wird und Schmerzen verursacht. Häufig setzt die Behandlung am „Grund“ der Schmerzen, also an der Enge im Schulterdach an mit dem Ziel dieses wieder zu öffnen. Ist im Prinzip auch nicht falsch, greift aber zu kurz. Denn die Frage ist ja, warum hat sich das Schulterdach denn verengt? In der Regel sind die umliegenden Faszienstrukturen verhärtet und verkürzt, daher hilft Massage häufig, aber nur kurzfristig. Fragen wir weiter, warum denn die Strukturen verhärtet sind, komme ich bei meiner Klienten häufig auf mangelnde

Rotation der BWS oder/und ein instabiles Schulterblatt. Folglich wird die mangelnde Beweglichkeit oder Stabilität mit Kraft ausgeglichen und die Faszien überlastet. Daher macht es für mich Sinn neben dem Grund immer auch die Ursache herauszufinden.

Andy:

Aber für viele kommen die Beschwerden sehr plötzlich?

Torsten:

Das ist richtig, denn meistens ist Schmerz ein Schwellen Phänomen und hat, wie ich eben beschrieben habe, eine Vorgeschichte. Wenn ich mir wie Zverev in Paris den Knöchel verletze dann natürlich nicht, aber in der Regel ist die „eine Bewegung“ nur der Tropfen der das Fass zum Überlaufen bringt oder wie der Amerikaner sagt: „The straw that broke the camels back“. Dazu kommt, daß mit zunehmendem Alter unser Faszienapparat mit jedem Jahr deutlich mehr Pflege braucht. Roger Federer sagte mal in einem Interview, da war er glaube ich 30, daß er jetzt doppelt so viel für seine



Bild: Torsten Hunold

Fitness und Beweglichkeit tun muss als noch vor 5 Jahren. Das entspricht tatsächlich den Ergebnissen in der Faszienforschung.

Andy:

Gegen das Älterwerden kann man aber nicht wirklich viel tun...

Torsten:

(lacht)...nein, ich brauche ja mit Ü50 auch eine Brille beim Lesen, was mich schon ein wenig ärgert. Aber mal ernsthaft. Ein wenig Instandhaltung zu betreiben lohnt sich natürlich immer. Und es ist besser jeden Tag 20 min. zu machen als einmal die Woche 3 Stunden. Und da die meisten Nicht-Profis nur begrenzte Zeit haben, ist es wichtig genau zu wissen, von welchen Übungen ich am meisten profitiere. Und da jeder Spieler andere Baustellen hat, sieht ein Trainingsplan für jeden anders aus. Wir gehen unser ganzes Leben zu Vorsorgeuntersuchungen. In der Schulzeit gehen wir zum Schulzahnarzt, als Erwachsene zu diversen Krebsvorsorgen, aber niemand geht zu einer Vorsorgeuntersuchung des Bewegungsapparates. Da fand ich die Idee aus einem Deiner letzten Magazine mit der Überschrift Tennis-TÜV vom Prinzip her ganz passend. Ich würde es daher mal den „Bewegungs-TÜV nennen.

Andy:

Wie finde ich denn raus wo meine „Baustellen“ sind und welche Übungen mir helfen?

Torsten:

Dafür gibt es klare wissenschaftlich untersuchte Indikatoren die man recht einfach austesten kann. Einer davon ist eine vorherige Verletzung, daher ist es immer wichtig eine Verletzungsgeschichte zu erstellen. Ein verstauchter Knöchel knickt leichter wieder um. Die Anderen sind Asymmetrien und Defizite und der Mobilität und Stabilität. Dabei sollte man wissen: Beweglichkeit heisst nicht zwangsläufig gut gedehnt und Stabilität hat nicht viel mit Kraft zu tun. Mein Lieblingsbeispiel für Letzteres ist Justine Henin, wer sie noch kennt, das „Halbe Hemd mit dieser mörderischen einhändigen Rückhand“.

Andy:

Ja, die kenne ich auch noch, klar. Ein Wunder wo sie diese Power hergeholt hat.

Torsten:

(grinnt)... Jein, denn letztendlich ist es Biomechanik und keine Religion.

Andy:

Du sagtest vorhin, daß Du nicht nur therapeutisch, sondern auch präventiv arbeitest. Wie sieht das bei Dir aus?

Torsten:

Egal ob therapeutisch oder präventiv, im Mittelpunkt steht immer die genaue Analyse der Bewegungsmuster. Daraus ergibt sich, wo wir den Hebel ansetzen.

Therapeutisch arbeite ich überwiegend mit Erwachsenen, präventiv meist mit Jugendlichen, obwohl ich auch beobachte, daß schon viele Jugendliche mit Beschwerden spielen, weil sie noch im Wachstum und damit besonders anfällig sind. Sie sind eigentlich permanent verkürzt, denn Muskeln und Sehnen wachsen nicht automatisch mit wenn Knochen wachsen und der sich ständig nach oben verlagernde Körperschwerpunkt erfordert permanente Anpassung an Balance und Stabilisierung. Hier macht eine regelmässige Kontrolle besonders Sinn.

Ich arbeite mit einzelnen Spielern, oder mache Workshops mit Gruppen. Hier in Berlin stelle ich gerade ein Modellprojekt in einem grossen Verein auf die Beine wo wir planen langfristig mit einer Jugendmannschaft zu arbeiten. Letztes Jahr haben mein Freund Timo Schwarzmeier und ich zwei Workshops in der Schweiz gegeben. Da haben wir dann unsere beiden Expertisen, das Mentaltraining, Verletzungsprävention und funktionale Athletik in einem Format zusammengebracht. Das hat viel Spass gemacht.

Andy:

Für wen, denkst Du, ist diese Herangehensweise besonders geeignet.

Torsten:

Profitieren können alle Menschen. Dafür sind diese Konzepte auch entwickelt worden, denn vorbeugen ist besser als auf die Schuhe „weinen“. Mein ältester Klient war über 80 Jahre alt mit Schmerzen in der Hüfte, die etwas Arbeit mit den Sprunggelenken und Core-Stabilisierung erfordert hat und meine „Jüngsten“ sind 11 und 12 Jahre alt und berichten mir von deutlich mehr Gefühl von Stabilität und mehr Beweglichkeit auf dem Platz. Das präventive Screening ist übrigens fester Bestandteil der Arbeit in der Athletikabteilung beim FC Bayern München ist und wurde ursprünglich als vorbeugende Massnahme für High School Schüler entwickelt. ...und natürlich macht es trotzdem einen Unterschied ob ich mit einer Dysfunktion in der BWS 20 Aufschläge pro Wocher mache, oder 500. Will heissen, je mehr ich in den Leistungsbereich komme, umso mehr Konsequenzen haben auch weniger auffällige Mobilitäts- oder Stabilitätsinschränkungen. Einer meiner Lehrer nennt das, das „Tiger-Woods-Prinzip“, weil es, von aussen gesehen, einen relativ kleine Dysfunktion war, die ihm aber dadurch,

daß er was-weiss-ich-wieviel tausend Abschlägen pro Woche macht, zu Schmerzen in der Hüfte geführt hat.

Andy:

Was möchtest Du mit Deiner Arbeit erreichen?

Torsten:

Kurzfristig möchte ich natürlich weiterhin meinen Klienten helfen wieder schmerzfrei auf dem Platz zu stehen und weniger verletzt zu sein, damit sie einfach Spass haben können. In der besten aller Welten hält diese Art Arbeit einen viel grösseren Einzug auch in unseren Alltag. Das fängt schon dabei an, daß wir schon in der Schule verstehen lernen, wie unser Bewegungsapparat tatsächlich funktioniert und nicht nur wie all die Muskeln und Knochen heissen. Da kann man mit vernetztem Lernen, ich hab ja auch mal Pädagogik studiert, viel erreichen. Die Ausbildung in die Funktionsweise des eigenen Bewegungsapparates ist eine wichtige Säule in meiner therapeutischen Arbeit. Nur wenn mein Klient versteht, warum er dies oder jenes tun soll, wird er motiviert und in der Lage sein, sich langfristig selbst zu helfen. Und das ist letztendlich was ich mit meiner Arbeit erreichen will.

Andy:

Danke Torsten für dieses interessante Gespräch und viel Erfolg.

Torsten:

Danke Andy, daß Du Dir die Zeit genommen hast für dieses Interview.

Torsten Hunold
kontakt@torsten-hunold.de
Tennis Health | Mysite
torsten-hunold.de
+49 176 6402 6497



Bild: Torsten Hunold