# Sportmedizinische Leistungen

## Ursachenforschung statt Symptombehandlung.

In unseren sportmedizinischen Abteilungen bieten wir Ihnen vier verschiedene Untersuchungen rund um die Beweglichkeit, Sportlichkeit und Ausdauer an. Ihr behandelnder Orthopäde berät Sie gern, welche der Untersuchungen perfekt auf Sie und Ihre Ziele zugeschnitten ist.

### Ausdauerdiagnostik

Die Analyse richtet sich an Hobby-, Breiten- und Leistungssportler aller Altersklassen und bietet damit eine solide Grundlage für zukünftig angestrebte Trainingsziele. Die Ausdauerdiagnostik erfolgt durch stufenweise ansteigende Belastung des Patienten auf dem Fahrradergometer oder Laufband. Dank der durchgeführten Laktatmessungen lässt sich die anaerobe Schwelle ableiten. Führen Sie ein bis zwei Tage vor dem Test bitte keine ausdauerbelastenden Aktivitäten durch. Vermeiden Sie bitte unmittelbar vor dem Test große Mengen an Koffein, generell Alkohol und fettige Nahrungsmittel. Während der gesamten spiroergonomischen Untersuchung wird eine Atemmaske aus Silikon getragen.

### Haltungs- und Bewegungsanalyse

Ein über Jahre hinweg antrainierter falscher Gang kann schwere Schmerzen verursachen. Auf Basis von insgesamt drei Untersuchungen erkennen unsere Sportmediziner die individuellen Gründe für Ihre Beschwerden. Dank der Analyseergebnisse können anschließend Therapiepläne oder Trainingsprogramme gemeinsam mit Ihnen entwickelt werden. Beachten Sie bitte, dass Sie sich bei einigen Inhalten der Analyse bis auf die Unterwäsche entkleiden werden (auch der BH müsste für eine kurze Dauer abgelegt werden). Sprechen Sie uns im Vorfeld gerne an, ob Sie sich einen weiblichen oder männlichen Sportwissenschaftler für Ihre Behandlung wünschen.

### Muskelfunktionstest

Das wichtigste und größte Funktionsorgan des Körpers ist die Muskulatur. Neben der Feststellung Ihrer Maximalkraft, ist das Hauptziel des Tests muskuläre Ungleichheiten zu erkennen - was bedeutet, dass nicht nur zu schwache Muskelpartien erkannt werden, sondern auch zu kräftige. Der Muskelfunktionstest liefert Informationen, wie Sie Ihr bisheriges und zukünftiges Training optimieren können. Samt Auswertung dauert die Untersuchung etwa 35 Minuten und ist absolut schmerzfrei. Im Anschluss erhalten Sie alle wichtigen Informationen zur Funktionsweise Ihrer Muskulatur. Dank der Ergebnisse kann nach den Tests beispielsweise geklärt werden, woher Ihre Schmerzen kommen und welche Therapiemöglichkeit Ihnen am besten helfen kann. Selbstverständlich halten wir einen Ausdruck Ihrer Testergebnisse für Sie bereit, um diese im Anschluss z.B. Ihrem behandelnden Physiotherapeuten oder Trainer aushändigen zu können. Zudem bekommen Sie Übungsanleitungen auf Grundlage Ihrer Schmerzsymptomatik.

### IFT (Individuelle Funktionelle Therapie)

Diese Therapie ist an Ihre individuellen Voraussetzungen, Beschwerden und Wünsche angepasst und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz zur Stärkung des Organismus. Der erste Termin dient der Erfassung Ihrer körperlichen Fähigkeiten, wie Flexibilität, Koordination, Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit. Diese Tests werden im Laufe der Therapiezeit wiederholt, um Ihre Ergebnisse fortlaufend zu optimieren.

Unsere Sportwissenschaftler unterstützen Sie so weit, dass Sie nach Beendigung der Therapiephase die Übungen selbstständig und technisch einwandfrei ausführen können.

Denken Sie bitte vor allen Untersuchungen an Sportbekleidung, ein Handtuch und Trinkwasser.



Alle Rechte vorbehalten. | OGP Orthopädische Gemeinschaftspraxen | 2021