

Trainieren die Schweizer Ski-Frauen falsch?

Für den Basler Arzt Christian Larsen wären viele Sportverletzungen mit anderen Trainingsmethoden vermeidbar.

Von Robert Wildi

Knieverletzungen verhinderten den Olympiastart von Fränzi Aufdenblatten und Martina Schild. Und im Gegensatz zu Dominique Gisin erholten sich Lara Gut und Sandra Gini von Operationen nicht schnell genug für eine Teilnahme. Das Unglücksquartett fehlt auch, wenn ab morgen Freitag in Crans-Montana der Weltcup in seine finale Phase geht.

«Das müsste nicht sein», sagt Christian Larsen. Der Basler Arzt hat in den 90er-Jahren das medizinisch-therapeutische Bewegungs- und Trainingskonzept Spiraldynamik entwickelt. Das System basiert auf der spiral- oder rotationsförmigen Anordnung der Muskulatur. «Die Spirale ist der rote Faden unseres Bewegungssystems», sagt Larsen. Er ist überzeugt, dass dieser Tatsache in den Trainingsmethoden der Spitzensportler zu wenig Beachtung geschenkt wird. Die eindimensionalen Übungen an den gängigen Trainingsgeräten würden dem Spiralprinzip nicht gerecht. «Es werden damit zwar Muskeln aufgebaut, die Stabilisierung der Gelenke kommt hingegen zu kurz.» Der gezielte Einsatz von Spiraldynamik könne Fehldrehungen im Knie vermeiden.

In Medizinerkreisen um den Schweizer Spitzensport ist Spiraldynamik bekannt. Er habe sich bei Larsen schon selber fortbilden lassen, berichtet Christian Schlegel, Chefmediziner bei Swiss Olympic in Vancouver. Spiraldynamik könne auf jeden Fall einen Teil zur besseren Verletzungsprävention beitra-

gen, glaubt er. Zu viel dürfe man sich im Spitzensport davon trotzdem nicht versprechen. Für Schlegel liegen die Ursachen der aktuellen Verletzungen bei den Ski-Frauen zu 80% bei technischen Komponenten wie Skibau, Schuhmaterial, Pistenbau, Fahrweise und vor allem Tempo. «Biomechanisch haben wir im Skisport eine obere Belastungsgrenze für die Fahrer erreicht.» Der medizinische Aspekt mache bei der Prävention heute nur noch 20% aus.

Muskelgleichgewicht gesucht

Larsen glaubt, dass mit gezieltem Training deutlich mehr zu erreichen wäre. Im Swiss Olympic Medical Center (Movemed) in Zürich teilt man seine Auffassung, dass die stabilisierenden Faktoren im Muskelaufbau-Training noch zu wenig verankert sind. Chefarzt Walter O. Frey bestätigt, dass der Aufbau einer stabilisierenden Tiefenmuskulatur heute für jeden Spitzensportler unabdingbar sei. Die Spiraldynamik sei eine von verschiedenen Therapieformen zur Erreichung dieses Ziels.

Bei Movemed, wo Fränzi Aufdenblatten die Rehabilitation ihres Kreuzbandrisses absolviert, setzt man jedoch auf das Prinzip «Kinetic Control/Muscle Balance». Die Therapie ist an allen Körperteilen anwendbar, führt zu einem Muskelgleichgewicht und behebt damit Fehlbelastungen. Aufdenblattens Tiefenstabilisation der Muskulatur soll damit gefördert und künftigen Verletzungen vorgebeugt werden.

Prävention ist für Frey oberstes Gebot. Oft brauche es auch Überzeugungskraft, um Sportler umzugewöhnen, sagt er. «Wenn vor Kraft strotzende Spitzensportler plötzlich vergleichsweise harmlose Turnübungen machen sollen, statt Gewichte zu heben, bedingt das auch im Kopf eine Umstellung.»