



Osteopathie bij sportblessures en sportbegeleiding

Sporten is gezond mits verstandig uitgevoerd.

Dat wil zeggen goed voorbereid en met respect voor het lichaam. De sporter luistert naar de signalen van zijn/ haar lichaam en probeert blessures of overbelasting zoveel mogelijk te voorkomen. Meestal gaat dit niet helemaal zonder hulp of begeleiding. Dat is niet vreemd en ook niet erg. Hoe hoger het niveau van sporten hoe belangrijker een adequate medische begeleiding is.

Dat weten we bijvoorbeeld uit berichten over topsporters die altijd onder medische begeleiding staan.

....sporten wordt kwelling als een goede inzet wordt beloond met een blessure....

Perfekte mentale en lichamelijke balans.

Voor sporten moet het lichaam een perfecte lichamelijke balans hebben. Dit geldt zeker voor intensieve sporters, maar recreatieve of beginnende sporters doen

Voor optimale balans in je lijf.

er ook goed aan hun lichaam voor te bereiden op sporten.

....inzicht en kennis van het eigen lichaam is van groot voordeel....

Osteopathie als therapie en als preventie.

Zoals aangegeven is osteopathie een uitstekende therapie bij de behandeling van blessures als gevolg van sport, maar is zij ook bij uitstek geschikt om deze te voorkomen door u geregeld preventief te laten testen op mogelijke belemmeringen in het systeem. Veel blessures ontstaan door een verkeerd gebruik of verstoorde balans van het lichaam. Blessures die wij vaak zien en waar osteopathie goed kan helpen zijn onder andere: liesblessures, spierblessures zoals de hamstrings strain, toestand na verstuikingen van de verschillende gewrichten, shin splints, knie en heupblessures, bekkeninstabiliteit en rugklachten, herstel na fracturen, achillespeesblessures, voetklachten waar onder hielspoor en mortense neuralgie hersenschuddingen, schouder en

elleboogklachten etc. Aangezien de osteopaat altijd het hele lichaam test krijgt hij een goed overzicht van alle versturende factoren die een goede coördinatie belemmeren. Ingezette spierkracht en beweging worden overgedragen via krachtenlijnen in het lichaam. Wervelblokkades, beperkingen in beweeglijkheid van gewrichten, maar ook bijvoorbeeld slecht functionerende organen kunnen deze krachtenlijnen verstoren en daarmee ook de juiste coördinatie van bewegen met als gevolg dat structuren overbelast worden.

Preventief ingezet houdt de osteopathie de sporter met slechts kleine correcties optimaal in balans.

Osteopathie is een zeer veilige behandelmethode. Een osteopaat werkt samen met (sport)fysiotherapeut, podoloog, sportarts.

Voor meer informatie verwijzen wij naar onze website: www.osteopathie-scharn.nl of neemt u telefonisch contact op: 06 5111 6564