

TCM und Schulmedizin: Behandlungsmethoden bei Sportverletzungen

Dr. med. René Ochsenbein ist schulmedizinischer Chefarzt bei den MediQi-Zentren für TCM und Rheumatologie mit eigener Praxis.

Verletzungen beim Sport sind nicht nur bei Spitzen- sondern auch bei Hobbysportlern häufig. Neben Unfällen mit Muskelzerrungen, Muskelfaserrissen oder Verstauchungen sind vor allem auch Fehl- oder Überbelastungen der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder die Ursache. Beispiele dafür sind je nach Belastung Rücken-, Knie- oder Schultergelenkschmerzen, Tennisellbogen, Achillessehnenentzündungen oder Schleimbeutelentzündungen.

Wegen der oft hartnäckigen Schmerzen muss die sportliche Betätigung häufig unterbrochen werden und die mühsam er-

worbene Kraft und Fitness gehen wieder verloren.

Neben den üblichen Behandlungen wie schmerzstillende Medikamente oder Kortisonspritzen, welche oft rasch, aber nicht anhaltend wirken, wird von Hobby- aber auch von Spitzensportlern immer häufiger die Traditionelle Chinesische Medizin in Anspruch genommen, um Verletzungen vorzubeugen oder sie rascher abheilen zu lassen.

In erster Linie kommen dabei die Akupunktur und die Tui-Na Massage zum Einsatz, aber auch chinesische Arzneimittel

zur innerlichen oder äusserlichen Anwendung.

Sowohl akute wie auch bereits chronische Schmerzen können mit TCM sehr effektiv und vor allem auch lange anhaltend gelindert werden.

Es wird aber nicht nur der lokale schmerzhafte Prozess behandelt, sondern durch die Therapie kann eine allgemeine Stärkung und Harmonisierung der körperlichen und mentalen Funktionen erreicht werden. Deshalb eignet sich die Behandlung auch als Kombination zur Schulmedizin ausgezeichnet.

Sportmedizin: Sportverletzungen und Behandlungsmöglichkeiten

Gespräch mit Dr. med. Christian Schlegel, Leiter Fachbereich Sportmedizin Medizinisches Zentrum, Grand Resort Bad Ragaz AG und Chief Medical Officer der Schweizer Olympia-Delegation Vancouver 2010.

Forum: Welche Sportverletzungen werden in Bad Ragaz behandelt?

Dr. Schlegel: Wir behandeln bei uns das ganze Spektrum von Sportverletzungen, aber auch von sportmedizinisch bedingten Problemen wie Infekte, Übertraining und chronische Übermühdungszustände.

Wie werden die Sportverletzungen behandelt?

Dr. Schlegel: Die Behandlungsmethoden umfassen die gesamten medizinischen

Möglichkeiten, einerseits aus dem schulmedizinischen Bereich mit Medikamenten, operativen Behandlungen, Bandagen, physikalische Behandlungen wie Physiotherapie, Massagen, Elektrophysiotherapien sowie Spezialtherapien der neuesten Generation mit Injektionen von biologischen Heilmitteln, Stosswellentherapie etc. Andererseits wenden wir aber auch alternativmedizinische Methoden aus dem Bereich der Phytomedizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin an. Die Behandlungsmethoden wer-

den einerseits der Verletzung oder dem Krankheitstyp angepasst, andererseits auch den Ansprüchen des Patienten.

Was für Übungen würden Sie zur Verhinderung von Sportverletzungen besonders empfehlen?

Dr. Schlegel: An erster Stelle zur Reduktion von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch zur Reduktion der Verletzungshäufigkeit durch Übermüdung steht das Ausdauertraining in Form von Radfahren, Langlaufen oder Lauftraining. Idealerweise erfolgt das Ausdauertraining eher in schwierigem Gelände, so können die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeiten verbessert werden. Dazu sollte ein- bis zweimal die Woche ein intensives Krafttraining durchgeführt werden.

Wo sehen Sie die Einsatzmöglichkeiten der TCM?

Dr. Schlegel: Die Traditionelle Chinesische Medizin wird bei uns häufig ergänzend eingesetzt. Dies war auch an den olympischen Spielen in Vancouver der Fall, als ich erstmals eine TCM-Therapeutin mitgenommen hatte.



Information zum Thema Sportverletzungen: Prävention, Behandlung und Rehabilitation

Nr. 13



Li Zhaohong, Facharzt für TCM Verletzungen, Prävention Seite 2



Roger Furrer, Golf Professional und Golf Manager: Spitzensport und TCM Seite 3



Dr. med. Christian Schlegel Spektrum der Sportmedizin Seite 4



Dr. med. René Ochsenbein TCM und Schulmedizin Seite 4



MediQi: Behandlung bei Sportverletzungen

Das Thema Sport deckt ein breites medizinisches Spektrum ab. Vorbeugen von Verletzungen, Sportverletzungen in der Akutphase sowie Rehabilitation werden in der chinesischen Medizin separat wie auch als Ergänzung zur Schulmedizin behandelt. Zudem beinhaltet das Behandlungskonzept der MediQi-Fachärzte für TCM die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, welche wiederum eine optimale Basis für die Ausübung des Sports ist.

Lassen sie sich von unseren Fachärztinnen und Fachärzten für TCM beraten.

Konsultations-Gutschein

Anmeldung erforderlich.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.mediqi.ch

Bei diesen gesundheitlichen Problemen erzielt die Traditionelle Chinesische Medizin gute Behandlungserfolge:

Schmerzen

- Kopfschmerzen/Migräne
- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen, Diskushernie
- Arthrose
- Rheuma

Allergien/Immunsystem

- Heuschnupfen
- Asthma
- Ekzeme
- Neurodermitis
- Häufige Erkältungen
- Chronische Sinusitis
- Morbus Crohn, Colitis ulcerosa (entzündliche Magen-Darm-Erkrankungen)

Funktionelle Magen-Darm-Störungen

- Blähungen
- Durchfall/Verstopfung
- Reizdarm/Reizmagen
- Sodbrennen
- Übelkeit und Erbrechen

Beschwerden der Harnwege

- Anfälligkeit auf Blasenentzündungen
- Blasenkrämpfe

Frauenbeschwerden

- Zyklusstörungen
- Menopause
- Postmenopause

Psychisch/Psychosomatisch

- Angst-/Panikstörungen
- Burn-out
- Schlafstörungen
- Leichte Depressionen

Diverse

- Raucherentwöhnung
- Müdigkeit
- Erschöpfungszustände
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Energielosigkeit
- Gestörtes Allgemeinbefinden
- Unterstützung bei Kinderwunsch (kein organisches Leiden)
- Unterstützung bei der Geburtsvorbereitung

Kinder-Erkrankungen

- Bettnässen
- Bauchkoliken
- Verstopfung
- Hyperaktivität
- Neurodermitis, Ekzeme

Weitere Indikationen und eine persönliche Beratung unter Telefon 0800 80 33 66 oder mediqi.ch.

TCM-Erkenntnisse: Sportverletzungen und Prävention

Li Zhaohong ist Facharzt für TCM. Sein Spezialgebiet ist die Tui-Na Massage.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das Thema Sportverletzung unter dem Begriff «Shang-Jin» erwähnt bzw. behandelt (Sehnenverletzung und Weichteilverletzung). Bei einer Sportverletzung treffen im Normalfall folgende Ursachen zu: Traumas, Abnützungen sowie krankmachende Faktoren wie Wind, Kälte und Feuchtigkeit.

Anwendungsgebiete der TCM in der Sportmedizin

Die Anwendung von TCM eignet sich für die meisten akuten und chronischen Sportverletzungen. Je früher man mit der Therapie beginnt, desto besser sind die Erfolgschancen. Dabei werden verschiedene Methoden wie Akupunktur, Tui-Na Massage (Manipulation) und chinesische Arzneimittel eingesetzt. Im Falle einer akuten Verletzung ist die prioritäre Massnahme, die Entzündung und Schmerzen zu lindern. Bei einer chronischen Verletzung wird der Blutfluss angeregt, die Blockade eliminiert und somit der Heilungsprozess gefördert.

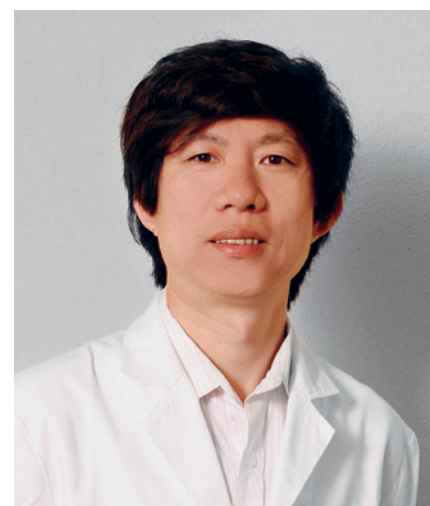
TCM in der Rehabilitation zum Beispiel nach einer Knieverletzung

In der Rehabilitation sind die Methoden der TCM in allen Phasen sinnvoll und effizient. In der akuten Phase wird mit Hilfe der TCM verhindert, dass die Beschwerden chronisch werden und zu eventuellen Bewegungseinschränkungen führen. Später liegt der Schwerpunkt der Behandlung auf der Linderung der Schmerzen und der Verbesserung der Bewegungsfunktionen. Nach einer Knieverletzung kann man in der Anfangsphase mit Akupunktur die Entzündung von Weichteilen und die Schwellungen lindern, um eine mögliche Verhärtung und

Verwachsung auszuschliessen. Durch Akupunktur und Tui-Na Massage wird in den späteren Phasen die Produktion von Gelenkflüssigkeit gefördert und somit die Abheilung von verhärtetem und erkranktem Gewebe unterstützt.

TCM zur körperlichen und mentalen Stärkung und zur besseren Konzentration

Zur Vorbeugung von Sportverletzungen sollte man vor dem Sport konsequent Aufwärmübungen durchführen. Zur Vorbereitung für den Sport eignet sich auch die sogenannte «Selbst-Akupressur» an bestimmten Akupunkturpunkten. Um eine bessere Konzentrationsfähigkeit zu erreichen, massiert man Akupunkturpunkte wie z. B. Bai-Hui und Ren-Zhong. Zur Lockerung der Muskulatur benutzt man Akupunkturpunkte wie z. B. Cheng-Shan, Fu-Tu, Liang-Qiu, Xue-Hai, Jian-Yu und Shou-San-Li. Bei der Behandlung wird auf diese Punkte näher eingegangen und die MediQi-Fachärzte für TCM geben dazu bei Fragen gerne weitere Informationen.



MediQi – das übernimmt die Krankenkasse

Unsere Fachärzte und Therapeuten für TCM sind EMR-, ASCA- und NVS-angemerkt. Das heisst, ihre Leistungen werden mit einer Zusatzversicherung für Komplementärmedizin üblicherweise von den Krankenkassen anteilmässig übernommen. Dasselbe gilt für die verordneten chinesischen Arzneimittel. Die schulmedizinischen Leistungen werden gemäss den kantonal gültigen Tarifen TARMED abgerechnet und von den Krankenkassen gemäss Grundversicherung zurückerstattet.

Spitzensport: TCM stärkt und harmonisiert die physischen und mentalen Funktionen

Roger Furrer Golf Professional und Golf Manager.



Als erfolgreicher Amateur-Golfspieler und langjähriges Nationalmannschaftsmittglied der Schweiz und später als Golf Professional, spielte Roger Furrer auf allen Kontinenten Turniergolf. Er ist mehrfacher Schweizermeister und vertrat die Schweiz an diversen Europa- und Weltmeisterschaften (u.a. 4. Platz WM Puerto Rico und in England gewann er mit seinen Nationalmannschaftskollegen die erste Amateur-EM-Medaille für die Schweiz). Als Playing Professional spielte Roger Furrer weltweit auf verschiedenen Touren und qualifizierte sich erster und bisher einziger Schweizer für die unter der Obhut der US PGA Tour stehende PGA Tour Canada. Er spielte während dreier Jahre vorwiegend auf dieser Tour in Nordamerika. Seit anfangs 2015 ist er als Golf Manager des Lucerne Golf Clubs tätig.

Roger Furrer, anders als in den USA hat der Golfsport in der Schweiz noch ein Image als «Senioren-sport». Wie sieht das Trainingsprogramm eines Golf Playing Professional konkret aus?

Als Professional trainierte und spielte ich 6 Tage pro Woche Golf, oft bis zu 7 Stunden täglich. Dazu kamen Mentaltraining und je nach Saison 3 bis 6 Fitnessseinheiten pro Woche (Kraft, Ausdauer, Koordination, Stretching). Bei dieser körperlichen Belastung und den dazukommenden Reisetrapazen (als Golf Pla-

ying Professional ist man zehn Monate pro Jahr unterwegs) ist eine aktive und passive Erholung sehr wichtig, vor allem auch zur Vermeidung von Verletzungen.

Welche Arten von Sportverletzungen gibt es im Golfsport?

Im Golfsport kommen oft Verletzungen vor, die auf eine Fehl- oder Überbelastung zurückzuführen sind. Dabei sind vor allem Bänder, Sehnen und Muskeln betroffen. Auch Gelenkverletzungen können vorkommen.

Wenn Sie zu Hause sind, lassen Sie sich im MediQi-Zentrum behandeln. Wie unterstützt Sie die TCM in Ihrem Sportlerleben?

Die Fachärzte von MediQi haben sehr wirksame Therapiemöglichkeiten anzubieten. Dabei ist für mich die Kombination Akupunktur, Tui-Na Massage

und chinesische Arzneimittel am effektivsten. Akupunktur wird vor allem nach einer Überbeanspruchung oder in einer Rekonvaleszenz-Phase eingesetzt. Nach einem intensiven Trainingsintervall oder nach einer langen Turnierphase war die Tui-Na Massage für meinen Körper besonders wohltuend. Muskeln, Sehnen und das Bindegewebe werden massiert, gelockert und gedehnt. Die chinesischen Arzneimittel sind geschmacklich gesehen nicht meine Favoriten. Sie tragen jedoch zur Stärkung der physischen Kräfte bei, fördern die Konzentrationsfähigkeit und unterstützen somit die Trainingseinheiten im mentalen Bereich positiv.

Impressum

Herausgeber: MediQi AG
Gäuggelstrasse 6 · 7000 Chur
Telefon +41 81 257 11 77
www.mediqi.ch · info@mediqi.ch

Fragen? Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie, Tel. 0800 80 33 66.



Ihr MediQi-Konsultations-Gutschein

In der Konsultation von MediQi wird aufgrund einer Puls-Zungen-Diagnose und eines persönlichen Gesprächs mit der Fachärztin oder dem Facharzt für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) abgeklärt, ob eine Therapie mit TCM sinnvoll ist.

Termin-Vereinbarung unter 0800 80 33 66