



WER RICHTIG DEHNT WIRD BELOHNT!

Mehr Beweglichkeit durch Dehnen

Vor oder nach dem Sport, mit und ohne Aufwärmen, allein oder mit einem Trainingspartner, welche Dehnmethode ist die richtige? Neue Erkenntnisse und Tipps helfen, sich richtig zu verhalten und so Verletzungen zu vermeiden.

Was bewirkt Dehnen wirklich?

Durch regelmäßiges Stretching kann die Dehnungstoleranz des Muskels erhöht werden, welches die Beweglichkeit nachweislich verbessert. Strukturelle Veränderungen im Muskel finden jedoch nicht statt. Nachfolgende positive Wirkungen werden dem Dehnen zugerechnet, können aber nicht einwandfrei wissenschaftlich belegt werden: Vorbeugen von Verletzungen, Verminderung von Muskelungleichgewichten (Muskeldysbalancen), Erhöhung der Muskelleistung, Reduzierung von Muskelverkürzungen und -spannungen. Es gibt verschiedene Dehnübungen. Dabei kommt es darauf an, diese richtig auszuführen.

Fünf Dehnmethoden im Überblick

Muskeldehnungen können selbstständig (aktiv), mit Hilfe eines Partners (passiv), in fester Endstellung (statisch) und mit Bewegung in der Endstellung (dynamisch) durchgeführt werden.

Aktives statisches Dehnen:

Langsame Bewegung bis in die Endstellung. Diese Position zehn bis 30 Sekunden halten.

Aktives dynamisches Dehnen:

Wiederholte rhythmische Bewegungen in Dehnrichtung, die langsam und schmerzfrei ausgeführt werden.

Passives statisches Dehnen:

Ein Therapeut oder Trainingspartner kontrolliert die Bewegungen und führt diese langsam bis in die Endstellung aus, die 30 Sekunden gehalten wird.

Passives dynamisches Dehnen:

Wiederholte rhythmische Bewegungen in Dehnrichtung werden vom Trainingspartner oder Therapeuten unterstützt. Die Schmerzgrenze wird nicht überschritten und die Bewegungen gleichmäßig und langsam ausgeführt.

Anspannen-Entspannen-Dehnen:

Langsame Bewegung bis kurz vor der Endstellung. In dieser Position den betreffenden Muskel mit mittlerer Intensität zehn Sekunden anspannen. Zwei bis drei Sekunden entspannen und anschließend zehn bis 30 Sekunden in der Endstellung dehnen.

Tipps für die praktische Anwendung

Zur Verletzungsprophylaxe ist ein lockeres Aufwärmen der Muskulatur vor jeder körperlichen Belastung am sinnvollsten. Dehnen ist nicht dazu geeignet, das Aufwärmen zu ersetzen oder gar zu ergänzen. Auch Muskelkater kann durch Dehnübungen nicht verhindert werden, vielmehr wird er dadurch provoziert. Verkürzungen können mit Dehnen nicht korrigiert werden. Hierfür ist eine Kräftigung des Gegenspielers, also des Muskels, der die entgegengesetzte Bewegung ausführt, angezeigt. Im Gesundheitssport ist regelmäßiges Dehnen wichtig, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu steigern. Dies kann als Hauptzweck des Dehnens verstanden werden. Unmittelbar vor oder nach einem Ausdauer- oder Kraftleistungstraining, bei dem es zu kleinsten Verletzungen in der Muskulatur kommen kann, ist Dehnen als zusätzliche mechanische Belastung nicht sinnvoll. Durch vorheriges Dehnen würde die Kraftleistungsfähigkeit herabgesetzt und ein Dehnen nach dem Training verstärkt den Muskelkater und verlangsamt die muskuläre Regeneration. Daher sollte man ein eigenes Dehntraining an einem trainingsfreien Tag einrichten.

Welche Dehnmethode ist die richtige?

Die Empfehlung einer bestimmten Dehnmethode ist nicht sinnvoll, da es bisher noch keine eindeutigen Vorzüge einer bestimmten Methode gibt. Das persönliche Dehnprogramm sollte sich nach der bevorzugten sportlichen Aktivität und den eigenen Stärken und Schwächen richten. Bei regelmäßig durchgeführten Dehnprogrammen kann die Intensität durch geringfügige Änderungen der Dehnposition intensiviert werden. Eine Dehnübung sollte immer mit langsamen und kontrollierten Bewegungen durchgeführt werden und darf außer einer spürbaren Dehnung keine Schmerzen verursachen. Währenddessen sollte ein entspanntes Atmen fortgesetzt werden.

In Anlehnung an den Artikel „Dehnen“,
 pt_Zeitschrift für Physiotherapeuten, 06-2008,
 Thomas Gutmann, Physiotherapeut (Bc PT, MSc Phys)

Fragen Sie gern im Ambulanten Therapiezentrum nach weiteren Vorbereitungen und Gruppenangeboten.

Ihr Physiotherapeuten-Team

Anmeldung

Montag bis Freitag, 08:00 bis 12:30 Uhr

Telefon 040 / 25 46 - 22 27

Sie finden uns im Haus 2 des Marienkrankenhauses im Untergeschoss.

Alfredstraße 9 • 22087 Hamburg

www.marienkrankenhaus.org

