

Return to Sport: Warum ein Screening so wichtig ist

Kunden binden und neue Mitglieder gewinnen

Warum sollte sich ein Studiobetreiber mit dem Thema „Sportverletzungen und Screening“ auseinandersetzen? Kurz gesagt: Es bietet ihm die Möglichkeit, Kunden zu binden, sinnvolle Kooperationen einzugehen und neue Mitglieder zu gewinnen. Dr. med. Markus Klingenberg erläutert, worauf es beim Screening und dem Training nach Sportverletzungen ankommt.



Foto: Photographee.eu - stock.adobe.com

Ein modernes Studio bietet hinsichtlich seiner Ausstattung und seines Personals eine hervorragende Grundlage, um Sportverletzungen vorzubeugen und deren Wiederherstellung –

ein „Return to sports“ – zu begleiten. Bei zwei bis drei Millionen Sportverletzungen pro Jahr ist der Markt in Deutschland ausreichend groß. Menschen mit Sportverletzungen stellen auch nur einen klei-

nen Bereich der potenziellen Zielgruppe dar. Rückenschmerz-Patienten und solche mit chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates profitieren von der gleichen Infrastruktur und dem gleichen Konzept.

„Alles nichts Neues“, werden jetzt sicherlich einige Leser denken. „Wir hatten verschiedene Rücken-geräte, einen Rückenzirkel und §20-Kurse ...“ Das ist richtig! Diese Angebote zeichnet vor allem ein hoher Investitions- und Platzbedarf aus. Eine Ergänzung oder Alternative stellt ein individuelles und gleichzeitig standardisiertes Screening dar. Dieses führt im optimalen Fall unmittelbar zu einer Trainingsplangestaltung.

Was bedeutete „Screening“ konkret?

Ein Screening bedeutet zunächst einmal nur, individuelle Risikofaktoren zu erkennen. Der Trainer kann anschließend versuchen, diese zu beheben. Gleichzeitig kann er bei der Trainingsplangestaltung darauf achten, Übungen zu vermeiden, für die der Sportler einfach noch nicht fit genug ist. Hier ein paar Beispiele zur Verdeutlichung.

■ **Beispiel 1:** Ein Sportler kann nicht sicher auf einem Bein stehen. „Sicher“ bedeutet, dass er mit geöffneten Augen mindestens zehn Sekunden auf einem Bein stehen kann, ohne sich festzuhalten, das andere Bein abzusetzen oder deutlich sichtbar zu korrigieren. Dieser Sportler gehört erst einmal nicht aufs Laufband. Den Crosstrainer oder das Fahrrad kann er natürlich zum Warm-up und zum Cardiotraining nutzen. Neben sitzenden Übungen an Geräten machen Übungen zur Stabilisierung der Beinachse im Stand im Fitness- oder Kursbereich Sinn.

■ **Beispiel 2:** Eine Sportlerin hatte Schulterbeschwerden beim Tennisspielen. Der Arzt gab ihr eine Spritze und jetzt geht es ihr wieder besser. Der Trainer im Fitnessstudio stellt fest, dass sich die Sportlerin in ihrer Brustwirbelsäule (BWS) nicht gerade aufrichten kann. Dieses Defizit gleicht sie mit ihrer Schulter aus und verursacht damit eine Überlastung beim Tennisspielen. Ein reines Kräftigungsprogramm für den Schultergürtel allein wird ihr Problem nicht beheben. Sie wird aber von Übungen zur Verbesserung der BWS-Mobilität profitieren. Gleichzeitig sollten bestimmte Kraftbelastungen über Kopf, z. B. die Schulterpresse, vermieden werden. Im Warm-up macht beispielsweise auch Rudern Sinn.

Lowtech vs. Hightech

Ein Screening kann unterschiedlich aufwendig durchgeführt werden. Möglich ist einerseits eine Lowtech-Variante, die nur wenige Minuten dauert und bei der bis auf einen Stab keine weiteren Utensilien benötigt werden. Andererseits kann der Trainer auch Hightech-Methoden – beispielsweise ein fest installierter Skillcourt – einsetzen. Hier werden in einem meist 4 x 4 Meter großen Feld mithilfe einer Kamera, eines Lasers und eines Monitors standardi-

sierte Tests durchgeführt. Ein Skillcourt eignet sich natürlich auch zum anschließenden Training und für neurozentrierte Trainingseinheiten. Erste Clubs setzen dieses Verfahren schon ein.

Training nach Sportverletzungen

„Ich habe ein Attest vom Arzt, das besagt, dass ich nicht trainieren kann!“ Diesen Satz hat definitiv jeder Studiobetreiber schon mehr als einmal gehört. Als Orthopäde versuche ich, den Fokus eines Patienten, der mich nach einem Attest für sein Fitnessstudio fragt, auf das zu lenken, was er dort trainieren kann, und nicht auf das, was gerade nicht geht. Man nennt das ein Ressourcen-orientiertes Vorgehen.

Viele Studios haben ein immenses Angebot: Cardio- und Krafttraining, freies Training, Mobility, Vibrationsstraining, EMS, Kurse sowie Maßnahmen zur Unterstützung der Regeneration. Zudem hat sich die Ausbildung der Trainer im Fitnessbereich in den vergangenen Jahrzehnten deutlich professionalisiert. Zusätzlich zu den möglichen Ausbildungen wächst auch stetig das Angebot an spezialisierten Studiengängen. Dieses Potenzial können Studiobetreiber nutzen, um Kunden zu halten, die eine Sportverletzung erlitten haben, um sie bei ihrem Return to sports zu unterstützen. Gleichzeitig kann man gesunden Sportlern mit einem Screening helfen, Sportverletzungen präventiv vorzubeugen.

Neue Kunden durch Kooperationen

Wie kommt ein neues Mitglied nach einer Sportverletzung ins Fitnessstudio? Genauso, wie viele Patienten sich einen bestimmten Physiotherapeuten oder Arzt aufsuchen – auf Empfehlung!

Ich empfehle Therapeuten, Personal Trainer und Studios, wenn ich weiß, wie sie arbeiten und welche Möglichkeiten sie haben. Häufig telefoniere ich auch mit einem Ansprechpartner oder wir schicken uns eine kurze WhatsApp zu einem gemeinsamen Patienten. Der Screen ist häufig Teil der „gemeinsamen Sprache“. Liegt ein strukturelles oder ein funktionelles Problem vor? Wenn ich weiß, was mein Kooperationspartner anbietet, dann kann ich auch schon konkrete Empfehlungen abgeben. Macht man sich dann nicht gegenseitig Konkurrenz? In den meisten Fällen nicht.

■ **Beispiel 3:** Ein Fußballspieler hat sich das vordere Kreuzband verletzt. Er wurde operiert und bekommt als gesetzlich versicherter Patient knapp 30 Anwendungen verschrieben, die er bei seinem behandelnden Physiotherapeuten durchführt. „Neun Monate nicht Fußball spielen“ ist eine gängige orthopädische Empfehlung. Bei zwei Terminen pro Woche reichen diese verschriebenen 30 Behandlungen aber nur für etwa drei Monate. Anschließend ist der Sportler auf sich allein gestellt. Ein Fitnessstudio, das mit dem Orthopäden und Physiotherapeuten kooperiert, ist in diesem Beispiel keine Konkurrenz, sondern eine sinnvolle Ergänzung.

Endogen vs. exogen

Endogene Verletzungen sind solche, die ohne äußere Einwirkungen auftreten, zum Beispiel bei einer Überanstrengung. **Exogene Verletzungen** können z. B. während einer sportlichen Auseinandersetzung mit dem Gegner entstehen. Am häufigsten kommen dabei Verstauchungen, Prellungen, Knochenbrüche, Verrenkungen sowie Verletzungen von Sehnen, Muskeln und Bändern vor.

Quelle: www.physio-deutschland.de

Kreuzbandverletzungen

Im Kniegelenk liegen zwei Kreuzbänder: Das **vordere** und das **hintere**. Diese ziehen durch den Gelenkspalt des Knies und verbinden Ober- und Unterschenkel. Eine Verletzung des hinteren Kreuzbandes ist relativ selten. Häufiger verletzen sich Sportler am vorderen Kreuzband. Reißt es, so wird das **Knies instabil** und der Oberschenkel kann stärker gegen den Unterschenkel verschoben werden. Das kann erhebliche Schmerzen verursachen.

Quelle: www.dgu-online.de

Umfrage

In einer Umfrage gaben **17 Prozent** der Teilnehmer an, sich beim Sport schon einmal eine schwere Verletzung zugezogen zu haben. **53 Prozent** wiederum hatten sich schon einmal leicht verletzt und **27 Prozent** noch nie.

Quelle: <https://de.statista.com>



Dr. med. Markus Klingenberg,

Orthopäde und Sportmediziner aus Bonn, ist Autor des Buches „Return-to-Sport“ und Ausbilder für individuelle Screening-Verfahren. Kurse veranstaltet er als Präsenzveranstaltung in Bonn und demnächst auch virtuell – beides über das ARTZT-Institut. Zusätzlich bietet er individuelle In-house-Schulungen an. Als Leiter des medizinischen Beirats hat er auch das Screening-Konzept für die erste verschreibungsfähige physiotherapeutische App („Vivira“) in Deutschland entwickelt.



Durch Kooperationen mit z. B. Ärzten können neue Mitglieder gewonnen werden. Der Arzt kann z. B. ein Studio für die Nachsorge von Sportverletzungen empfehlen

Eine vernünftige Nachbehandlung berücksichtigt die notwendige Zeit zur strukturellen Ausheilung einer Verletzung und (!) die funktionelle Wiederherstellung. Dieses Vorgehen reduziert auch das zukünftige Verletzungsrisiko.

Kooperationspartner können aber auch Vereine sein, die die Infrastruktur eines Studios zur Testung ihrer Mannschaften nutzen wollen. Das gilt insbesondere für technische Systeme wie den schon erwähnten Skillcourt.

Verletzungen im Studio vermeiden

Akute Verletzungen im Fitnessstudio sind glücklicherweise ein eher seltenes Ereignis. Über- und Fehlbelastungen treten wiederum häufiger auf. Ein Screening kann dabei helfen, Überlastungen zu vermeiden und Mitglieder besser zu führen.

■ **Beispiel 4:** Der Typ auf Youtube sah schon ziemlich cool aus, als er mit einem Sandbag auf dem Rücken Box Jumps gemacht hat ... Ja, das mag sein, euer Mitglied hat jetzt aber leider starke Rückenschmerzen. Burpees, Muscle Up, Turkish Get Up ... das sind alles gute Übungen, wenn die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind. Ist das nicht der Fall, kann ein „Workout of the Day“ ungewollt zu einer längeren Trainingspause führen.

Leider machen viele der „coolen“ Übungen auf Youtube und in den zahlreichen Apps für den gewöhnlichen Freizeitsportler keinen Sinn und stellen ein Verletzungsrisiko dar. Das Gespräch mit einem Trainer oder Personal Trainer und ein Screening des Bewegungsapparates können dabei helfen, ein geeignetes Konzept für sich selbst zu entwickeln.

Rechnet sich ein Screening?

Meiner Erfahrung nach ja! Neue Mitgliedschaften und weniger Kündigungen lassen sich nur zum Teil

skalieren und sind oft multifaktoriell. Ein Screening lässt sich aber grundsätzlich auch als eigene Leistung abrechnen. Es kann auch an eine Betreuungslleistung durch den Trainer im Anschluss gekoppelt werden. Ebenso kann es an die Nutzung bestimmter Bereiche eines Studios geknüpft sein. Ich persönlich halte es für fahrlässig, Mitglieder komplett ohne Anleitung und Trainingserfahrung selbstständig im Functional-Training-Bereich trainieren zu lassen. Um Überlastungen zu vermeiden, ist ein Screening dort sehr empfehlenswert.

Welches Screening ist das richtige?

Es gibt, wie eingangs erwähnt, mehrere Screening-Verfahren – von lowtech bis hightech. Eine Möglichkeit besteht darin, sein Mitarbeiterteam live oder online fortbilden zu lassen. Oft besteht auch die Möglichkeit, eine Fortbildung über einen Gerätehersteller zu buchen. Zuletzt kann eine individuelle In-house-Schulung veranstaltet werden.

Zusammenfassung

Ein Screening kann sinnvoll zur Trainingsplangestaltung von Patienten und Sportlern eingesetzt werden. Beispiele sind

- Mitglieder mit orthopädischen Beschwerden,
- Mitglieder mit Sportverletzungen und
- Sportler, die orthopädischen Beschwerden und Verletzungen vorbeugen möchten.

Weiterhin kann ein Screening separat abgerechnet werden oder Teil eines Leistungspaketes sein. Die Ausführung kann lowtech oder hightech erfolgen. Die Betreuung von Sportlern nach Verletzungen kann letztendlich ein Alleinstellungsmerkmal sein und die Grundlage für neue Kooperationen im Gesundheitsbereich bilden.

Dr. med. Markus Klingenberg