

## **Verletzungsfreies Laufen: fortis® im Gespräch mit Allan Besselink (Texas)**

fortis®:

Allan, du bist auch Physiotherapeut und hast ein Konzept gegründet, „RunSmart“ genannt, mit dem du beschwerdefreies Laufen erzielen möchtest. Was steckt dahinter?

Besselink:

Ich hatte schon zu Beginn meiner Berufslaufbahn Interesse daran, wissenschaftliche Erkenntnisse der Forschung mit den Glaubenssätzen unseres physiotherapeutischen Handelns in Einklang zu bringen.

Dafür steht „RunSmart“: Scientific Mechanisms Applied to Recovery centered Training.

Grundsätzlich ist es mir ein Anliegen, auf die aktuelle Diskrepanz zwischen dem aktuellen Wissen und dem aktuellen üblichen Vorgehen bei Laufverletzungen oder -beschwerden hinzuweisen. Häufig wird eine angebliche „Strukturpathologie“ behandelt, deren Diagnose darauf beruht, Abweichungen von einer „Norm“ zu identifizieren. Beispiele sind hier: das „runners knee“, „Patellofemorales Schmerzsyndrom“, „shint splint“ uvm.

Sie alle werden mit dem Ziel untersucht, abweichende Auffälligkeiten von Normwerten zu erkennen: Kniescheibe zu klein, zu weit außen, zu weit unten, Beinlänge unterschiedlich....

fortis®:

Warum siehst du ein Problem darin, wenn die Medizin nach anatomischen Auffälligkeiten sucht?

Besselink:

Wenn wir nach Normwerten suchen, so finden sich Abweichungen von den Optimalwerten aus dem Medizinbuch mit einer Streuung von über 70 %. Die Chance, dass wir auf einen Läufer mit Beschwerden treffen, dessen Anatomie dem optimalen Wert entspricht, ist demnach sehr gering. Also suchen wir nach Pathologien, die keine sind! Wir behandeln somit Probleme, die keine sind!! Erschreckend ist, wieviel Forschungsergebnisse uns auf diese falsche Interpretation hinweisen, aber nur wenige danach handeln!

fortis®:

Warum glaubst du, dass dein Konzept besser aufgeht?

Besselink:

Wichtig ist, die physiologische Reaktion von Belastungsinpüt (also Training) zu kennen. Jede Form von Belastung erzeugt eine Reaktion im Körper, im Bindegewebe und in den Zellen. Wir wissen, dass jedes Gewebe nach einer Belastung adäquat reagiert, um für die nächste Belastung vorbereitet zu sein. Das heißt, es passt sich an. Diese Anpassungsphasen beginnen direkt nach dem Input mit einer deutlich reduzierten Belastungsfähigkeit des Gewebes, die dann nach einiger Zeit aber erheblich ansteigt. Wenn wir nun die Trainingsreize in ungünstigen Intervallen setzen, entsteht eine Überbelastung aufgrund

mangelnder Erholung. Ein zentrales Element von „RunSmart“ ist also die sorgfältige Gestaltung eines Trainingsplans, um Belastung und Erholung optimal zu gestalten: „Wichtig ist es nicht nur danach zu schauen, ob es eine Überbelastung gab, sondern vielmehr ob es eine Untererholung gab!! („overloaded or underrecovered“)

fortis®:

In deinem Vortrag ist mir folgender Satz aufgefallen: „HURT NOT HARM!“ Was genau meinst du damit?

Besselink:

Das Auftreten von Schmerz (hurt) stellt in der Trainingsdosierung nicht unbedingt ein Hindernis dar. Solange die Symptome nicht zunehmenden oder anhaltenden Charakter haben, muss kein Schaden (harm) befürchtet werden. Erholungsphasen gehören darum im „RunSmart Projekt“ genauso fundamental zum Trainingsplan wie einzelne Workouts. Die Effektivität der Erholung wird sehr sorgfältig geprüft. Als Kontrollinstrumente verwende ich eine Erschöpfungsskala für die Workouts genauso wie eine Erholungsskala für die Erholungszeiten.

fortis®:

Worin siehst du denn die Hauptfehlerquelle vieler Physiotherapeuten, die Sportler betreuen?

Besselink:

Nach meiner Beobachtung wird die Mehrheit unserer Klient/Innen von uns Therapeut/Innen systematisch mit zu geringer Dosierung trainiert und eine konsequente Steigung der Belastung i.d.R. gar vollständig ausgespart.

fortis®:

Was möchtest du den physiotherapeutischen Kollegen bei der Betreuung von verletzten Sportlern gerne mitgeben?

Besselink:

1. Grundsätzlich sollten wir lernen, folgendes anzunehmen: Es gibt keinen Nachweis dafür, dass anatomische Abweichungen für die Entstehung von Beschwerden relevant sind.
2. Wir sollten uns trauen, einen frühen Einsatz von schnellen Laufintervallen, und zwar vor dem Aufbau einer allgemeinen Ausdauerfähigkeit zu forcieren. Die Argumentation dahinter ist so simpel wie logisch: Schnelleres Laufen verbessert gegenüber langsamem und langem Laufen die Technik und führt so zu einer verbesserten Biomechanik.
3. Hochintensive, gewichtstragende Übungen zur Rehabilitation von Sportverletzungen waren bisher tabu. Zum richtigen Zeitpunkt können Sie effektiv in der Therapie eingesetzt werden. Dies sollte als adäquates Rehabilitationsmittel eingesetzt werden.

fortis®:

Lieber Allan, ich danke Dir für das Interview und freue mich auf den weiteren Kurstag.

*Dieses Interview wurde geführt von Sebastian Klien, Geschäftsführer von fortis® am 23.9.2016, Hildesheim*

Über Allan Besselink :

Allan Besselink ist eine namhafte Persönlichkeit im Sport- und Gesundheitswesen; geprägt durch seine Erfahrungen als Physiotherapeut, McKenzie-Therapeut, Trainer, Autor und Pädagoge, Patient und Sportler. Allan Besselink ist der CRO (Chief Revolutionary Officer) des Smart-Life-Projektes, eine Gesundheitsinitiative, die sportwissenschaftliche Lösungen für Training, Rehabilitation und alltägliches Leben bietet. Das Smart Life-Projekt ist eine innovative und nahtlose Integration von Fitness und Gesundheit, welche sich auf drei wesentliche Elemente konzentriert: Leistung, Prävention und Physiotherapie. Allan Besselink ist Physiotherapeut mit 28 Jahren klinischer Erfahrung. Er ist Spezialist für Sport – und Fitnessverletzungen und Verletzungsprävention. Er betreut sowohl den Freizeitsportler als auch den Profiathleten, größtenteils aus der Leichtathletik, aus dem Radsport, Duathlon und Triathlon. Als betreuender Physiotherapeut nahm er an mehreren internationalen sportlichen Veranstaltungen teil.

„RunSMART“ steht für “Scientific Mechanisms Applied to Recovery centered Training” – oder vereinfacht ausgedrückt: “Injury Prevention Through Performance Optimization”.

Weiter Informationen über Allan Besselink und „RunSmart“ unter: [www.smartlifeinstitute](http://www.smartlifeinstitute)