

Sportverletzungen

Sportverletzungen

Die körperliche Gesundheit ist eine notwendige Voraussetzung zur Ausübung einer Sportart. Ohne einen gesunden Körper gibt es keine optimale Leistung.

Sportverletzungen ereilen nicht nur Profisportler, sondern in zunehmendem Maße auch Hobby- und Fitnesssportler. Meist sind diese Störungen des Muskel- und Bandapparates aufgrund einer **Überlastung** entstanden. Der Körper verlangt für seine Leistung auch ein Gegenleistung: Ruhe, Ausgleichstraining und Entspannung.

Die Naturheilkunde kann gute Dienste im Bereich der Heilungsförderung und auch der Verletzungsprophylaxe leisten.

Folgende Verletzungen können mit der Naturheilkunde günstig beeinflusst werden:

- Schmerzen
 - Muskeln
 - Gelenke
 - Sehnen
- Muskel- und Sehnenreizungen
- Zerrungen
- Muskelfaserrisse
- Bänderdehnungen, -risse
- Prellungen
- Schwellungen
- Zustände nach Operationen

Angewandte naturheilkundliche Methoden in der Sportmedizin sind:

- Homöopathie
- Akupunktur
- Kinesiologie
- Muskelmonitoring
- Wärmetherapie
- Massagen
- Dehnungen

Muskelmonitoring

Stress im Körper macht es dem Menschen schwieriger, willkürlich einen Muskel zu bewegen und zu belasten. Dieser Stress liegt auf folgenden Ebenen:

- Physisch
- Psychisch
- Energetisch.

Mit Hilfe des Muskelmonitorings kann jeder Muskel getestet, das Ungleichgewicht lokalisiert und daraufhin balanciert werden. Diese Technik ist gerade bei Sportlern sehr beliebt, da diese selbst bei kleinsten körperlichen und geistigen Veränderungen ein Leistungsdefizit feststellen können.



Akupunktur-Ambulanz Franken
Zentrum für Yoga
Johann-Georg-Greb-Straße 7 – 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31
www.kraftundenergie.com