

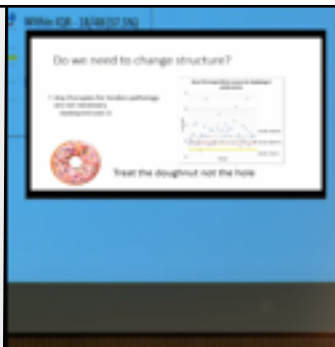
# BEHANDEL DEN DONUT NICHT DAS LOCH



SPORTFISIO AUSTRALIEN



DAS IST DIE AUSTRALIERIN JILL COOK.



IN IHREM VORTRAG VOR EINEM EXPERTEN PUBLIKUM DER PHYSIOTHERAPIE SPRICHT SIE VON IHREN ERFAHRUNGEN DER THERAPIE DER SEHEN DER UNTEREN EXTREMITÄTEN.

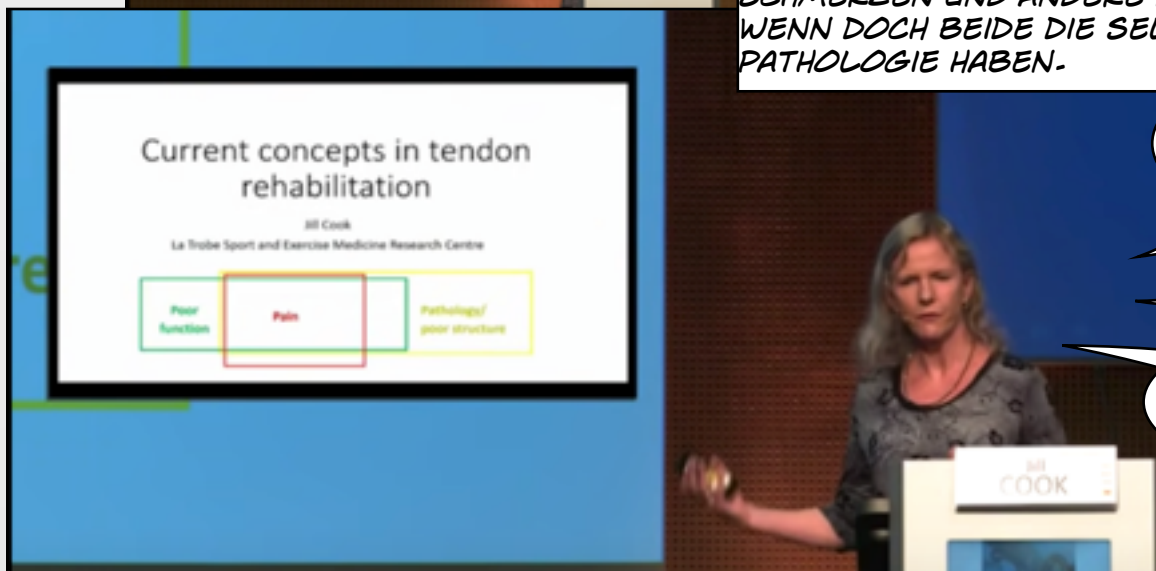
ZUM BEISPIEL DIE ACHILLES SEHNE.

SIE STELLT DIE FRAGE WARUM HABEN DIE EINEN PATIENTENTEN SCHMERZEN UND ANDERE NICHT, WENN DOCH BEIDE DIE SELBE PATHOLOGIE HABEN.

SCHÄDEN IN DEN SEHEN SIND NORMAL.

THERAPIERT NICHT DIE LÖCHER

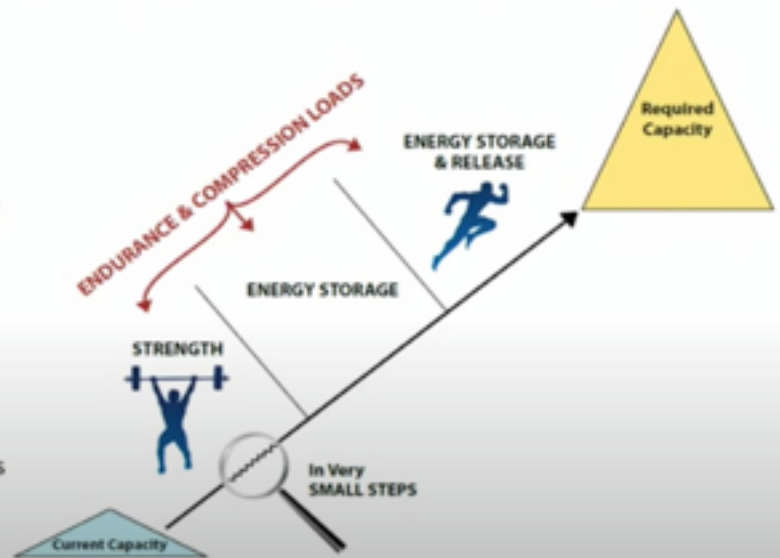
STÄRKT DAS DRUMHERUM



# How do we rehabilitate lower limb tendons?

## • A staged loading program

- First unload to settle pain and tendon
  - Decrease energy storage loads, frequency and volume and intensity of training
  - Add isometrics for pain and brain
- Then gradually reload
  - To the level they need for their activity
    - Strength, energy storage and release loads
    - Add endurance and compression as needed



SIE SPRICHT UEBER DAS BELADEN UND ENTLADEN UNTER LAST, IN 4 ETAPPEN.

## Four stages of rehabilitation

Stage 1	Stage 2	Stage 3	Stage 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Isometrics</u></li> <li>• To reduce pain</li> <li>• No compression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Strength</u></li> <li>• Muscle/ kinetic chain strength</li> <li>• Functional strength</li> <li>• Strength endurance</li> <li>• No compression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Energy storage</u></li> <li>• Faster</li> <li>• End of range eccentric</li> <li>• Add compression</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Energy storage and release</u></li> <li>• Sport specific loading</li> <li>• Compression</li> </ul>

1.  
- ISOMETRICS ZUR SCHERZ LINDERUNG  
- KEINE GEWICHTE

2.  
- MUSKEL / KINETISCH  
- FUNKTION  
- AUSDAUER  
- KEINE GEWICHTE

3.  
- SCHNELLER  
- END-BEREICH  
- GEWICHTE

4.  
- SPORT SPEZIFISCHE BELADUNG  
- GEWICHTE

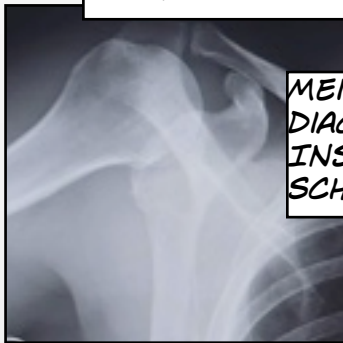
BEIM VOLLEYBALL SPIELEN IM FEBRUAR BEVOR COVID, HABE ICH MIR DIE SCHULTER VERLETZT. ICH HABE DAS ERST GARNICHT SO GEMERKT BEIM SPIELEN, BIS ICH AM TAG DARAUF MEINEN ARM NICHT MEHR GESTRECKT HEBEN KONNTE UND AUCH BITTERE SCHMERZEN HATTE.

DREI JAHRE SPÄTER HATTE ICH NOCH IMMER SCHMERZEN IN DER SCHULTER.

EIN PHYSIOTHERAPEUT HAT MICH MIT ULTRASCHALL UNTERSUCHT UND ZUR OP GERATEN.

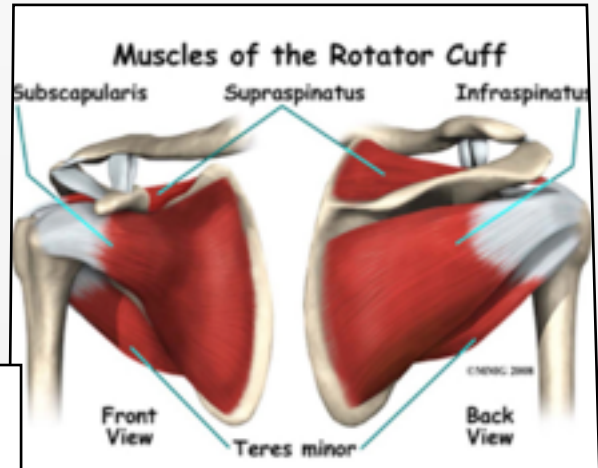
ICH HABE MICH SOGAR AUF PRIVAT RECHNUNG IN DIE MRT RÖHRE GELEGT.

UND AUCH GANZ TOLLE RÖNTGEN BILDER MACHEN LASSEN



MEIN HAUSARZT DIAGNOSTIZIERTE INSTABILITÄT IN DER SCHULTER.

ICH HABE MIR ALLES BEIGEBRACHT WAS ICH ÜBER DIE MANSCHETTEN MUSKULATUR IM INTERNET FINDEN KONNTE.

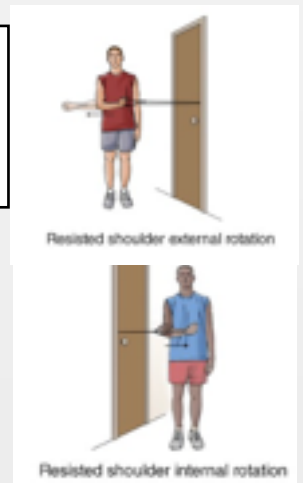


GOTT SEI DANK HABE ICH KEINE OP GEMACHT WEIL ICH NUR DIE SPANISCHE STAATLICHE KACK VERSICHERUNG HATTE.

WEIL ICH MEINEN ARM BEI EXTERNER ROTATION, SELBST DREI JAHRE SPÄTER GAR NICHT MEHR HEBEN KONNTE, DACHTE ICH MIR ICH MACHE MAL ÜBUNGEN FÜR DIE EXTERNE UND INTERNE ROTATION.

**DAS WAR EIN FEHLER !!!**

DIE SCHMERZEN WURDEN IMMER SCHLIMMER.



JILL COOK'S VORTRAG HAT MICH ALLERDINGS NACHDENKLICH GEMACHT..

\* AUCH WENN MEINE SCHULTER NICHT DIREKT IHR THEMA IST.

SIE EMPFIEHLT MIT STATISCHEN HALTEÜBUNGEN IN DEN SCHMERZ HINEIN FÜHLEN..!?!

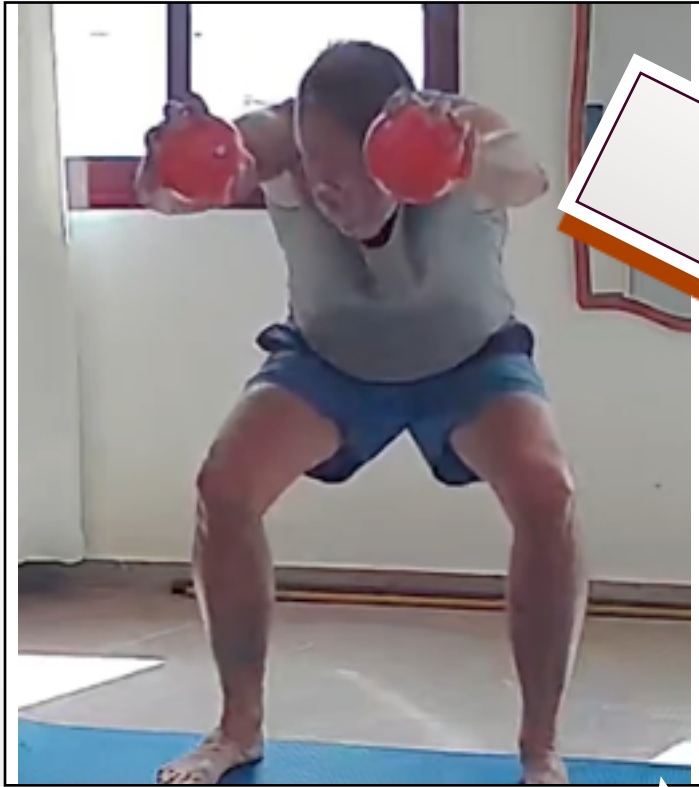
TREAT THE DONUT AND NOT THE WHOLE.

BEHANDELT DEN DONUT UND NICHT DAS LOCH.

NA DANN---



# STATISCHE ÜBUNGEN



BEI DIESEN ÜBUNGEN GEHT ES NUR DARUM DIE DREI POSITIONEN ZU HALTEN.

## 1. ETAPPE

- ISOMETRICS ZUR SCHERZ LINDERUNG
- KEINE GEWICHTE

WEIL ICH JETZT SCHMERZFREI BIN FOTOS MIT GEWICHTEN.

AM ANFANG BESSER OHNE GEWICHTE.

DER RÜCKEN UND DER NACKEN WERDEN MIT TRAINIERT.

DIESE ÜBUNGEN SIND SEHR FORTGESCHRITTEN.

# HALTEN OHNE BEWEGUNG



ERST ANGEWINKELT..



DANN HEBEN



UND HALTEN. HALTEN, HALTEN, HALTEN

# OHNE RÜCKEN UND NÄCKEN



DEN ARM AUF DIE STUHLLEHNE UND  
DIE STIRN AUF DEN ARM ABLEGEN.  
IN KLEINEN KREISEN PENDELN.

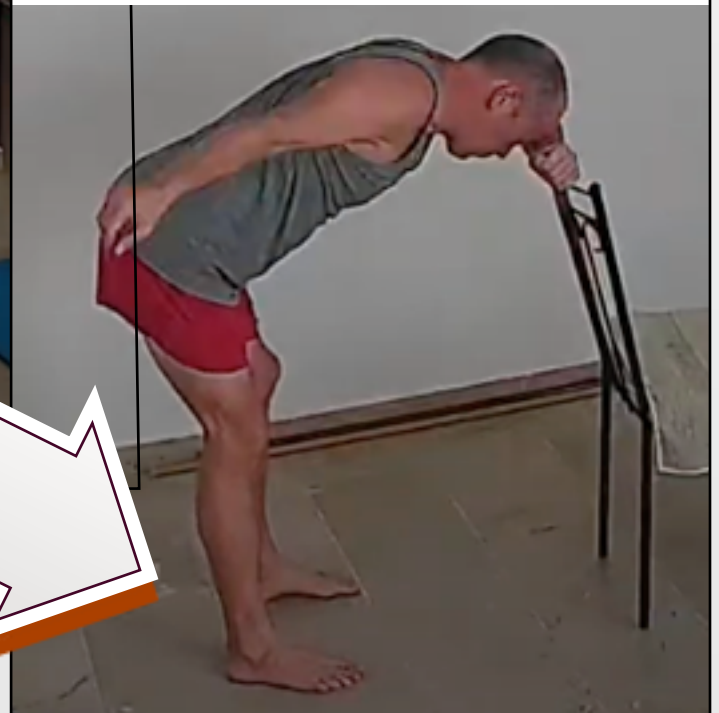


OHNE BEWEGUNG HALTEN.

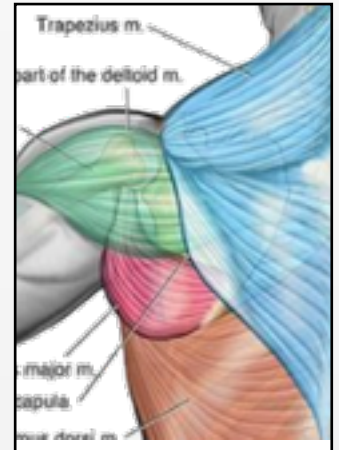
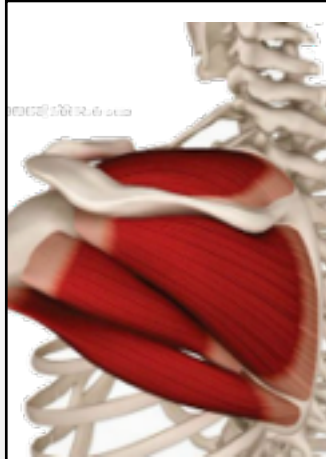
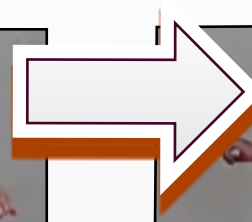
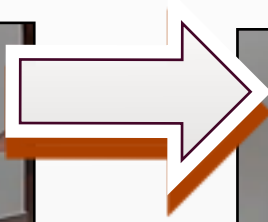
HALTEN, HALTEN, HALTEN.



HALTEN. HIER MAL OHNE GEWICHT.







ZWECK DER ÜBUNGEN IST DIE HINTERE SCHULTERMUSKULATUR STATISCH ZU TRAINIEREN.

DIE MEISTE ZEIT IM MODERNEN LEBEN VERBRINGEN WIR IN EINER NACH VORNE GENEIGTEN POSITION.

BEIM LESEN.  
BEIM FERNSEHEN.  
AUF DER COUCH.  
MIT DEM IPAD UND DEM HÄNDI SOWIESO.

OHNE DIESE ÜBUNG IST DAS SKELETT UND DIE MUSKULATUR DOCH IRGENDWANN ZWANGSLÄUFIG IM UNGLEICHGEWICHT.

WENN DAS SKELETT ERST EINMAL IN SCHIEFLAGE IST ENTSTEHEN ALLE MÖGLICHEN SYMPTOME, VON SCHULTER, KNIE, HÜFTE, FÜSSE UND SOGAR MIGRÄNE.

DANN IST DIE KINETISCHE KETTE IM UNGLEICHGEWICHT, QUASI WIE NE AUSGELEIERTE MARIONETTE.

ZUSÄTZLICH MACHE ICH NOCH EINE STATISCHE HALTEÜBUNG UNTER DER LAST EINES GUMMIBANDES, ZUR STÄRKUNG MEINER BIZEPS SENEN UND MUSKULATUR, SOWIE DER VORDEREN SCHULTER.



ZU MEINER SCHULTER MANSCHETTEN PROBLEMATIK HABE ICH AUCH EINE SELBST DIAGNOSTIZIERTE BICEPS TENDENITES.

NACH JETZT ZWEI MONATEN MIT DIESEN HALTE ÜBUNGEN BIN ICH JETZT WIEDER, KOMPLETT FREI VON SCHMERZEN UND ZU 100 PROZENT BELASTUNGSFÄHIG.

ICH BIN JETZT WOHL IN DER ETAPPE 3.4. NACH JILL COOKS VORTRAG.

- SCHNELLER
- SPORT SPEZIFISCHE BELADUNG
- END-BEREICH
- GEWICHTE

ICH KANN WIEDER AUF DER SCHULTER SCHLAFEN, WAS ICH ABER VERSUCHE ZU VERMEIDEN, SOWIE WEITE STRECKEN SCHWIMMEN UND BASKETBALL SPIELEN OHNE SPÄTESTENS AM NÄCHSTEN TAG MEINE SCHULTER ZU SPÜREN.

FÜR DIE ZUKUNFT WERDE ICH DIESE ÜBUNGEN WOHL IMMER MACHEN MÜSSEN UM DEN SCHLECHTEN ANGEWOHNHEITEN UNSEREM MODERNEN LEBEN EIN KONTRA ZU BIETEN.