

Abteilung für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie

**EuromedClinic**
Belegärztliche Privatklinik

Dr. med. Albert Güssbacher • Priv. Doz. Dr. med. Jürgen Graf
EuromedClinic • Europa-Allee 1 • 90763 Fürth

Baden-Württembergischer Gewichtheber-
verband e.V.

Herrn Peter Immesberger

Badener Platz 6

69181 Leimen

Leitende Ärzte

Dr. med. Albert Güssbacher

Arzt für Orthopädie,
Physikalische und Rehabilitative Medizin,
Rheumatologie, Sportmedizin, Chirotherapie,

Priv. Doz. Dr. med. Jürgen Graf

Arzt für Orthopädie,
Physikalische und Rehabilitative Medizin,
Sportmedizin

Telefon 0911 / 9714-668

Telefax 0911 / 9714-655

www.euromedclinic.de

E-Mail: aguessbacher@euromed.de

Sprechstunden nach Vereinbarung

Fürth, den 16.08.2002, Gü/ru

Gewichtheben als sinnvolle Prävention und Therapie von Haltungsschwächen und Haltungsschäden im Kindes- und Jugendalter

Neuere Untersuchungen zeigen, dass bereits 30 – 40 % der schulpflichtigen Kinder und Jugendlichen Haltungsfehler aufweisen.

Sie sind der Preis unserer zivilisatorischen Lebensweise, insbesondere Folge einseitiger körperlicher Belastungen in Schule und Beruf, Übergewicht und stetig zunehmender Bewegungsmangel.

Nicht von ungefähr klagt durchschnittlich jeder zweite Mensch nach dem 40. Lebensjahr und nahezu jeder nach dem 50. Lebensjahr über irgendeine Form von Rückenbeschwerden, erfolgt jede. 3. vorzeitliche Berentung aufgrund von degenerativen Rückenerkrankungen.

Wir unterscheiden die Haltungsschwäche vom Haltungsschaden :

Während es sich bei der Haltungsschwäche um eine Funktionsschwäche der Muskulatur handelt, liegen beim Haltungsschaden bereits strukturelle Veränderungen des Skeletts, insbesondere der Wirbelsäule mit der Folge andauernder Fehlhaltung, Fehlbelastung, Überbelastung und vorzeitigem Auftreten von Verschleißprozessen vor allem der Bandscheiben vor.

Besteht bei der Haltungsschwäche noch die Möglichkeit des vollständigen Ausgleichs, so ist dies beim Haltungsschaden nicht mehr möglich. Aus einer zunächst rein muskulären Schwäche kann sich schleichend ein echter und bleibender Schaden am Haltungs- und Bewegungsapparat entwickeln, besonders im Bereich der Bandscheiben und Wirbel.

Allein durch ein ganzheitliches Muskeltraining, das den ganzen Körper, insbesondere die rumpf- und beinstabilisierende Muskulatur einbezieht, kann dieser Teufelskreis der vorzeitigen Schadensentwicklung durchbrochen werden, kann der Entwicklung von Haltungs-, Bandscheiben- und Rückenproblemen wirksam vorgebeugt werden. Hierbei ist die beste Prophylaxe die Beseitigung einer Haltungsschwäche durch Kräftigung geschwächter und überdehnter Muskulatur.

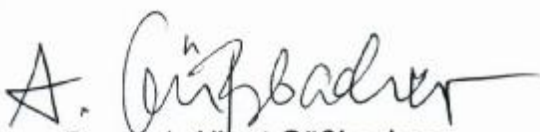
So gewinnt Gewichtheben gerade in unserer heutigen Zeit eine zunehmende Bedeutung im Kindes- und Jugendalter.

Gewichtheben ist eine Ganzkörpersportart, die, richtig und systematisch betrieben, den ganzen Körper des Jugendlichen fordert und entwickelt. Nicht von ungefähr imponieren Gewichtheber durch ihre meist tadellose Körperhaltung und –spannung. Kraft, Schnelligkeit, Flexibilität und Koordination werden gleichermaßen gefordert, der Haltungs- und Bewegungsapparat durch dosierten und altersgemäßen Trainingsaufbau umfassend geschult.

Wie auch in anderen Sportarten sollte selbstverständlich ein solches Training mit Kindern und Jugendlichen von erfahrenen und gut ausgebildeten Trainern erfolgen, um den biologischen Gesetzmäßigkeiten des wachsenden Skeletts durch dosierte Belastungssteuerung Rechnung zu tragen.

Unter diesen Voraussetzungen ist Gewichtheben gerade im Kindes- und Jugendalter eine orthopädisch sinnvolle, ja geradezu notwendige Sportart, die möglichst frühzeitig gerade auch zur Gesunderhaltung und Gesundheitsprophylaxe des Haltungs- und Bewegungsapparates betreiben werden soll.

Darüber hinaus ist der frühzeitige Aufbau eines hinreichenden Muskelkorsetts von Wirbelsäule und Gelenken gleichzeitig wichtige Grundlage für die erfolgreiche und sichere Ausübung der meisten anderen Sportarten.


Dr. med. Albert Güßbacher
Leitender Arzt Orthopädie