LET'S STRETCH

Maya Zimmer
Travail personnel 2025/2026
Tutrice: Petra Wernsdorfer

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 3

Was ist Stretching? 4

Ursprünge des Stretchings 4

Verschiedene Dehnmethoden 5

- Dynamisches Dehnen 5
- Statisches Dehnen 6

Stretching nach Verletzungen und bei Schmerzen 7

- Die Verletzungsanfälligkeit senken 7
- Muskel-Skelett-Verletzungen 7
- Verletzungsarten 8
- Faktoren die zu einer Verletzung führen können 9
- Möglichkeiten der Schmerzlinderung 10

Wann ist dehnen riskant? 11

- Vorsichtsmaßnahmen 11

Persönliches Fazit 12

Quellen 13

Einleitung

In meinem diesjährigen Travail Personnel setze ich mich mit Stretching und der Mobilität des Körpers auseinander. Ich hatte diese Idee, weil meine Beweglichkeit, nach meiner Operation an der Wirbelsäule, während einem längeren Zeitraum eingeschränkt war. Es fiel mir schwer Alltagsaufgaben zu bewältigen, wie z.B. aufstehen, Schuhe binden oder Socken anziehen. Daraufhin habe ich festgestellt, dass die Mobilität des Körpers ein entscheidendes Element ist, um ein uneingeschränktes Leben führen zu können. Da ich Physiotherapeutin werden will, bin ich der Meinung, dass das Thema “Mobilität des Körpers” sehr gut zu meinem Berufswunsch passt. Ich hatte die Idee, ein kleines Buch mit leicht zu erlernenden Dehnübungen zu erstellen, damit man die Möglichkeit hat, die Übungen zuhause selbstständig durchzuführen.

Was ist Stretching?

Der Begriff „Stretching“ leitet sich aus dem Englischen ab und bedeutet „dehnen/strecken“. Stretching bezeichnet gezielte Dehnübungen mit denen man die Muskelgruppen sanft dehnt und dadurch die Flexibilität erhöht.

Ursprünge des Stretchings

Stretching wird in alten Kulturen wie Indien (Yoga) und China (Qigong) schon seit Jahrhunderten ausgeführt. Im Westen wurde es erst in den 1980er Jahren zu einem beliebten Fitnesstrend. Vor allem das statische Dehnen erfreute sich in den 80er wachsender Beliebtheit. Seither hat sich unser Verständnis von Stretching stark weiterentwickelt. In den 90ern wurde erkannt, dass auch dynamische Übungen viele Vorteile haben. Heutzutage wird Stretching sowohl im privaten als auch im professionellen Bereich angewandt.

Verschiedene Dehnmethoden

Das Thema Dehnen beschäftigt Sportler und Sportlerinnen schon lange. Sollte man sich vor oder nach dem Workout dehnen? Dafür unterscheidet man zwischen dynamischem und statischem Dehnen.

- Dynamisches Dehnen

Dynamisches Dehnen ist eine aktive Methode, bei der die Muskeln durch kontrollierte, fließende Bewegungen gestreckt und vorbereitet werden. Dynamisches Dehnen ist eine Kombination aus Stretching und leichter Bewegung und versucht, die Muskulatur auf die bevorstehende körperliche Aktivität vorzubereiten. Die Muskeln werden kurz gedehnt, bevor die Bewegung fortgesetzt wird.

Dynamisches Dehnen verbessert die Blutzirkulation und die Erwärmung der Muskeln. Durch das dynamische Dehnen wird die Durchblutung gesteigert, was die Muskeln auf das Training vorbereitet und Verletzungen verhindert. Dynamische Dehnübungen fördern die Mobilität und können die Leistung steigern, besonders bei Aktivitäten, die eine hohe Muskelaktivität erfordern. Durch kontrollierte, wiederholte Bewegungen wird das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven gestärkt.

Dynamisches Dehnen ist nicht für jede Sportart oder Person geeignet. Bei Sportarten, die intensive Bewegungen erfordern, wie Sprinten oder Gewichtheben kann ein zu intensives dynamisches Dehnen vor dem Training zu einer Reduktion der Muskelkraft führen.

Dynamisches Dehnen soll vor dem Training eingesetzt werden, um die Muskeln zu aktivieren und die Bewegungsfreiheit zu verbessern. Es eignet sich besonders für Aktivitäten, die hohe Bewegungsanforderungen stellen, wie Laufen oder Radsport.

- ## Statisches Dehnen

Beim statischen Dehnen bringt man den Muskel in eine Dehnposition und hält diesen ruhig, bis man ein Ziehen spürt. So wird der Muskel beweglicher. Statisches Dehnen kann auch unter Verwendung eines Objekts, wie z.B. einer Wand, durchgeführt werden.

Beim statischen Dehnen wird eine Dehnung länger gehalten, in der Regel 15-30 Sekunden, bis maximal 2 Minuten. Es eignet sich für Anfänger oder Personen, die komplexere dynamische Dehnübungen nicht durchführen können. Die Dauer der Dehnübung hängt vom Ziel ab. Die Dehnungsintensität kann die Resultate vom statischen Dehnen beeinflussen.

Statisches Dehnen im Rahmen des Aufwärmtrainings, gefolgt von einer dynamischen Aktivität, kann den Bewegungsumfang verbessern, ohne die anschließende sportliche Leistung zu beeinträchtigen.

Stretching nach Verletzungen und bei Schmerzen

Schmerzen und Verletzungen können viele Ursachen haben. Wie Dehnen dabei helfen kann, hängt von vielen Faktoren ab. Da Stretching zur Vorbereitung auf den Sport und zur Schmerzlinderung entwickelt wurde, sind hier einige Grundlagen.

- Die Verletzungsanfälligkeit senken

Während man nicht jede Verletzung verhindern kann, lässt sich das Risiko dafür senken. Eine Ursache von Verletzungen ist Überlastung. Deshalb sollten Vorbeugung und Wiederaufbau an die Person, den Sport und die Verletzung angepasst werden. Je nach Aktivität werden unterschiedliche Dehnungen bevorzugt, Stretching vor dem Sport verbessert zwar die Beweglichkeit, doch ist nicht hinreichend geklärt, in welcher Weise es Verletzungen der Muskeln, Knochen und Gelenke vorbeugt. Dehnen kann ein Trainingsprogramm, das genau zu einer Sportart passt, ergänzen und so helfen, Verletzungen besser vorzubeugen.

Doch Dehnübungen zur Behandlung von Verletzungen oder Schmerzen sollten nur unter ärztlicher oder physiotherapeutischer Kontrolle erfolgen, um eine Überdehnung oder weitere Verletzungen zu vermeiden.

- Muskel-Skelett-Verletzungen

Verletzungen des Bewegungsapparats - Knochen, Sehnen, Bänder, Muskeln und andere Weichteile - sind häufig. Die Genesungszeit hängt von Faktoren wie der Schwere der Verletzung, des betroffenen Gewebes und der einzelnen Person ab. Die Rehabilitation erfordert einen speziellen Plan eines Spezialisten mit dem Ziel, die Erholung des Gewebes zu unterstützen und Funktionen wieder herzustellen, z.B. Gehen und Joggen nach einem Knöchelbruch. Es ist normal, dass Gewebe bei längerer Ruhigstellung an Flexibilität verliert. Solange bestimmte Übungen oder Widerstandstraining noch nicht möglich sind, können angeleitete Dehnungen oder sanfte Übungen den Bewegungsumfang der Gelenke wiederherstellen.

Zerrungen

Diese Verletzung kann in verschiedenen Körperbereichen auftreten. Eine Zerrung kann durch eine übermäßige Dehnung im Muskel stattfinden. Auch Bänder an einem Gelenk können durch Zerrung verletzt werden.

- Muskeln: Eine übermäßige Kraft überfordert den Muskel. Beispiele: Zerrung im Oberschenkel (vordere oder hintere Muskeln).

- Bänder: Ein Gelenk wird über seine normalen Grenzen hinausbewegt, was zur Verletzung der Bänder führt.

- Verletzungsarten

Akute, chronische und Überlastungsverletzungen sind Verletzungsmuster des Muskel-Skelett-Systems. Akute Verletzungen entstehen durch plötzliche und heftige Stöße oder Traumata, z.B. Frakturen, Verstauchungen und Zerrungen. Sie verursachen meist sofortige Symptome und können ärztliche Hilfe erfordern. Chronische Verletzungen bestehen über lange Zeit oder kehren häufig wieder, wie Schmerzen im unteren Rücken. Überlastungsverletzungen entstehen durch wiederholte Belastung oder Beanspruchung eines bestimmten Körperteils über längere Zeit. Die Behandlung all dieser Verletzungen variiert, umfasst aber in der Regel das Lindern von Schmerzen und Entzündungen, Physiotherapie, eine Operation oder eine andere Behandlung.

- Faktoren die zu einer Verletzung führen können

Warum kommt es zu Verletzungen? Eine Kombination von Faktoren trägt zum persönlichen Verletzungsrisiko jedes Menschen bei. Dieses steigt oder sinkt abhängig von der Interaktion interner und externer Faktoren.

intern/persönlich	**extern/umweltbedingt**
• <u>Biologische Risikofaktoren</u> Diese internen Faktoren sind die physischen und physiologischen Merkmale einer Person. Dazu zählen Faktoren wie Alter, Größe, Ermüdungsgrad, frühere Verletzungen, Fitnessniveau, Trainingsprogramm und körperliche Belastungsfaktoren. • <u>Psychologische Risikofaktoren</u> Diese internen Faktoren stehen für die psychischen Merkmale einer Person. Dazu zählen Faktoren wie Stressauslöser und Lebensereignisse, Stimmung, Bewältigungsfähigkeiten, Überzeugungen und Einstellungen. Alle zusammen beeinflussen das psychische Wohlbefinden.	• <u>Physische Risikofaktoren</u> Diese beziehen sich auf das physische Umfeld bei der Teilnahme einer Person am Sport: Elemente wie das Wetter, die verfügbaren Einrichtungen, das Gelände und die Ausrüstung. Diese Merkmale sind unabhängig von der Person. • <u>Soziokulturelle Risikofaktoren</u> Bei diesen Risikofaktoren handelt es sich um äußere Einflüsse wie die Qualität der Funktionäre eines Sports, die Trainer und den sozialen Druck, Sport zu treiben oder Leistung zu erbringen. Diese Merkmale prägen das soziokulturelle Umfeld, in dem sich eine Person befindet.

Das Verletzungsrisiko verändert sich im Zusammenspiel von internen und externen Faktoren, die eine Person beeinflussen.

- Möglichkeiten der Schmerzlinderung

Körperliche Aktivität kann Schmerzen wirksam bekämpfen. Auch Dehnen kann Schmerzen, insbesondere am Muskel-Skelett-System, lindern. Regelmäßige Bewegung kann den Bedarf an Schmerzmitteln senken. Da Schmerzen sehr komplex sind, gibt es viele Behandlungsmöglichkeiten.

Studien haben gezeigt, dass regelmäßige körperliche Betätigung bei Menschen mit chronischen Schmerzen zu deutlicher Schmerzlinderung und Funktionsverbesserung führt und den Bedarf an Schmerzmedikamenten verringert. Stretching lindert insbesondere Schmerzen aller Art im unteren Rücken, bei Kniearthrose und bei chronischen Nackenschmerzen. Es kann die Beweglichkeit steigern sowie Steifheit und Schmerzen von verschiedenen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems verringern.

Wann ist dehnen riskant?

Es ist wichtig zu wissen, welche Vorsichtsmaßnahmen und Einschränkungen beim Dehnen gelten. Man sollte immer einen Experten zurate ziehen, wenn man durch Dehnen Verletzungen und Erkrankungen lindern möchte.

- Vorsichtsmaßnahmen

Dehnen beeinflusst die Beweglichkeit und die Flexibilität positiv. Durch geeignete Vorsichtsmaßnahmen und professionelle Beratung lassen sich die Flexibilität und die Körperfunktionen verbessern und Risiken vermeiden.

Es gibt Situationen, in denen manche Dehnungen vermieden oder therapeutisch begleitet werden sollten. Dazu gehören akute Verletzungen wie eine Muskelzerrung oder –prellung, Gelenkinstabilität oder eine kürzlich durchgeführte Gelenkersatzoperation. Weitere Fälle sind offene Wunden, eine Verrenkung oder eine Infektion. In diesen Fällen wird Stretching eher nicht sofort empfohlen, da andere Maßnahmen Vorrang haben. In manchen Fällen wird zum Schutz des betroffenen Bereichs eine Ruhigstellung durchgeführt. Solche vorübergehenden Vorsichtsmaßnahmen fördern die Heilung. Vorsicht ist auch bei nicht akuten Erkrankungen und bei Schwangerschaft geboten. Bei chronischen Schmerzen oder Erkrankungen wie Osteoporose müssen Dehnungen angepasst oder vermieden werden. Während der Schwangerschaft sollte man manche Positionen anpassen. Eine Fachperson aus dem medizinischen Bereich oder ein ausgebildeter Trainer können ihnen helfen, sich trotz Bedenken oder Beschwerden risikofrei zu dehnen und erfolgreich zu trainieren.

Persönliches Fazit

Nach vielen physiotherapeutischen Sitzungen, in denen ich mehrere statische Dehnübungen ausgeführt habe, ist mir aufgefallen, dass meine Flexibilität deutlich zugenommen hat. Natürlich musste ich, um diese Flexibilität zu gewinnen, die Übungen zuhause regelmäßig wiederholen.

Ich bin der Meinung, dass eine Person dessen Beweglichkeit nicht sehr hoch ist, ihre Flexibilität erhöhen kann, indem Sie die Übungen aus meinem Stretchings Buch regelmäßig ausführt.

Quellen

https://www.deutschesportakademie.de/blog/dynamisches-dehnen

https://enduco.app/de/blog/statisches-und-dynamisches-dehnen

Buch: Stretching – Die Anatomie verstehen; Dr. Leada Malek; DK; ISBN 978-3-8310-4836-6