

Keine Antwort auf Gretchenfrage möglich Georg Supp

Carsten Keil entzaubert mit seiner umfassenden Literaturrecherche einen Mythos, der sich wie kaum ein anderer in den Alltag von Therapeuten, Ärzten, Trainern und Sportlern festgesetzt hat. Der Autor liefert uns Physiotherapeuten ordentliches Rüstzeug für die Diskussion mit den unzähligen Stretching-Fanatikern unter unseren Sport treibenden Patienten.

Carsten Keil kritisiert mit Recht die mangelnden Standards und fehlenden Definitionen in bisherigen Publikationen. Er liefert genaue Beschreibungen und erläutert die Grundlagen. Dadurch verlässt er allerdings seine ursprüngliche Fragestellung – nämlich ob Stretching zur Verletzungsprophylaxe taugt.

Letztlich stellt er die Gretchenfrage, mit der viele Physiotherapeuten konfrontiert sind: »Soll ich stretchen oder nicht?«

Im Allgemeinen wird bei der Suche nach einer Antwort gerne das Tierreich bemüht mit Sätzen wie: »Schauen Sie sich eine Katze an, wie sie sich streckt und dehnt bevor sie in Aktion kommt«. Da ist was dran! Stretching macht offenbar Sinn für sie – so könnte man vorschnell schließen.

Wissenschaftliche Arbeiten wie die vorliegende machen uns klar, dass es bislang keine Evidenz zugunsten von Dehnprogrammen in der Prophylaxe von Verletzungen gibt. Auch neuere Studien unterstützen diese Sicht (Park 2006).

Muss denn alles bewiesen sein?

Die Tatsache, dass die Effektivität einer Methode bisher (noch) nicht durch wissenschaftliche Studien belegt werden konnte, heißt natürlich nicht, dass diese Methode völlig wirkungslos ist. Ein gutes Beispiel hierfür ist die menschliche Fortpflanzung. Wissenschaftlich erklären konnte man sie erst im letzten Jahrhundert. Dass sie aber schon seit Tausenden von Jahren einwandfrei funktioniert, ist unbestritten.

Doch zurück zur Gretchenfrage: »Was raten?« Manche Sportler dehnen mit Wonne, fühlen sich gut dabei und haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen regelmäßiges Stretching hilft. Sie haben weniger Verletzungen, verkraften harte Trainingseinheiten besser und bringen im Wettkampf bessere Leistungen. Wunderbar – weiter so! Andere Sportler haben absolut keinen Spaß am Dehnen, sehen keinen Sinn darin und spüren auch keinen positiven Effekt durch regelmäßiges Dehnen. Sie sollten sich nicht länger damit quälen!

Eher abraten sollte man davor, statisches Dehnen direkt vor einem Wettkampf durchzuführen. Dadurch wird die Fähigkeit des Muskels, Kräfte zu absorbieren, reduziert und Mikroverletzungen in der Muskulatur gesetzt. Somit erhöht das Dehnen direkt vor einem Wettkampf die Verletzungsanfälligkeit und trägt nicht zur direkten Leistungssteigerung bei. (Behm 2001, Fowles 2000, Kokkonen 1998)

Persönliche Erfahrungen und Intuition sind von unschätzbarem Wert und haben natürlich ihren Platz – sowohl im Sport als auch in der Physiotherapie. Als Grundlage für einen dogmatischen Umgang mit dem Thema Stretching sollten sie allerdings nicht herhalten. Angesichts unbefriedigender wissenschaftlicher Erkenntnisse bemüht die gängige Literatur für Freizeitsportler andere Phänomene – »Stretching wirkt Wunder« (Steffny 2004). ■

LITERATUR

- 1 Behm DG, Button DC, Butt JC (2001) *Factors affecting force loss with prolonged stretching*. Canadian Journal of Applied Physiology 26, 262–272
- 2 Kokkonen J, Nelson AG, Cornwell A(1998). *Acute muscle stretching inhibits maximal strength performance*. Research Quarterly for Exercise and Sport 69, 411–415
- 3 Park DY, Chou L (2006). *Prevention of Achilles tendon injuries*. Foot Ankle Int 27, 1086–1095
- 4 Steffny H, Pramann U (2004). *Perfektes Lauftraining*. Südwest-Verlag 3.Aufl.