



# Osteopathie bij sportblessures en sportbegeleiding

## SPORTEN IS GEZOND!!

Sporten is gezond, mits verstandig uitgevoerd. Dat wil zeggen goed voorbereid en met respect voor het lichaam. De sporter luistert naar de signalen van zijn / haar lichaam en probeert blessures of overbelasting zoveel mogelijk te voorkomen. Meestal gaat dit niet helemaal zonder hulp; dat is niet vreemd en ook niet erg. Hoe hoger het niveau van sporten hoe belangrijker een adequate medische begeleiding is. Dat weten we bijvoorbeeld uit berichten over topsporters die altijd onder medische begeleiding staan.

**...sporten wordt kwelling  
alseen goede inzet  
wordt beloond met  
een blessure...**

## PERFECTE MENTALE EN LICHAAMELIJKE BALANS

Voor sporten moet het lichaam een perfecte lichamelijke balans hebben. Dit geldt zeker voor intensieve sporters, maar recreatieve of beginnende sporters doen er ook goed aan hun lichaam voor te bereiden op sporten. Hierbij kan een sportkeuring horen door een sportarts die kijkt naar de belastbaarheid van hart en longen, maar ook een onderzoek door een sportfysiotherapeut die kijkt naar spierkracht, de coördinatie en beweeglijkheid van gewrichten en door een osteopaat die het hele lichaam controleert op de algehele lichamelijke beweeglijkheid en balans en de krachtenlijnen van het lichaam. Verder is het aanbevelenswaardig te praten met mensen die al ervaring hebben met de gekozen tak van sport opdat men echt kan genieten van een bepaalde vorm van ontspanning door inspanning. Osteopathie kan werken als therapie en als preventie.

## OSTEOPATHIE ALS THERAPIE EN ALS PREVENTIE

Zoals aangegeven is osteopathie een uitstekende therapie bij de behandeling van blessures als gevolg van sport, maar is zij ook bij uitstek geschikt om deze te voorkomen door u geregeld preventief te laten testen op mogelijke belemmeringen in het systeem.



Aangezien de osteopaat altijd het hele lichaam test, krijgt hij **een goed overzicht van alle versturende factoren die een goede coördinatie belemmeren.**

Ingezette spierkracht en beweging worden overgedragen via krachtenlijnen in het lichaam. Wervelblokkades, beperkingen in beweeglijkheid van gewrichten, maar ook bijvoorbeeld slecht functionerende organen kunnen deze krachtenlijnen verstoren en daarmee ook de juiste coördinatie van bewegen met als gevolg dat structuren overbelast worden.

Preventief ingezet houdt de osteopathie de sporter met slechts kleine correcties optimaal in balans.

Bij beginnende sporters zijn er soms grotere correcties nodig en is daarnaast een begeleide training door een sportfysiotherapeut vaak zinvol.

Kortom, sporten is gezond en is een manier om te ontspannen, maar vereist ook bepaalde professionele begeleiding.

**Voor meer informatie verwijzen wij naar onze website:**

[www.osteopathiehameleers.nl](http://www.osteopathiehameleers.nl)

**of neemt u telefonisch contact op:**

**Telefoonnummer: 043-321 73 18.**

