

DER EXPERTENTIPP:



Synergie Tennissport - Physiotherapie

Unter seinen Händen kurieren Profis wie Patricia Mayr, Yvonne Meusbürger oder Thomas Schiessling allfällige Verletzungen aus. Hubert Burtscher spielt selbst Tennis, kennt daher die Materie. Für „insideout“ vermittelte der 54-Jährige wichtige Tipps.

Der Physiotherapeut (PT) ist heute ein unverzichtbarer Partner im Turniersport, aber auch für den begeisterten Hobbyspieler. Von der Prävention über die Behandlung einer akuten Verletzung bis hin zur Rehabilitation werden die Dienste des PT in Anspruch genommen. Gerade die Herbst / Winterphase bietet die Möglichkeit, chronische Beschwerden auszukurieren.

Beim jugendlichen Spieler haben wir es größtenteils mit Überlastungsproblemen zu tun. Hier müssen immer mehrere Faktoren berücksichtigt werden: Körperliche Schwachstellen wie Lendenwirbelsäule, Schulter, Ellbogen, Knie u.a., Material wie Schläger, Bälle, Schuhe, Bodenbelag sowie technische Fehler bzw. Mängel, die in Zusammenarbeit mit dem Trainer zu beseitigen sind. Allgemein sollte die Zeit genutzt werden, um häufige Schwächen im Bereich Rumpfstabilität, Koordination oder Grundschnelligkeit durch gezieltes Training aufzuarbeiten. Weiters ist dem Jugendlichen zu raten, Ausgleichsportarten wie z.B. Langlaufen oder Schwimmen zu betreiben.

Für Turnierspieler ist Tennis zum Ganzjahressport geworden. Trotzdem ist es wichtig, dem Körper Regenerationsphasen zu bieten und diese gezielt zu nutzen. Das Team (Trainer, Spieler, PT) wird dabei die notwendigen Schwerpunkte und Inhalte festlegen. Nur wer dem Körper immer wieder Erholung gönnt, kann der Belastung auch standhalten!

Tennissport belastet leider unsere Gelenke. Mit Folgeschäden bzw. chronisch degenerativen Problemen sind SpielerInnen ab dem 40. Lebensjahr konfrontiert. Gerade für diese Altersgruppe ist Regeneration noch wichtiger, alternative Trainingsinhalte wie Gymnastik, dosiertes Konditionstraining, Aquajogging u.ä. aber auch Freiluftsport wie Schitourengehen, Langlaufen ect. halten fit und vor allem beweglich.

Hubert Burtscher

Geboren | 08.10.1956 in Bludenz
Wohnort | Igls
Verheiratet mit | Gabi seit 1982
Kinder | Christian (25)
 Manuela (24)
 Roman (18)
Beruf | Physiotherapeut



PZI BURTSCHER
1985 – 2010



Wir bewegen und
behandeln Menschen
seit 25 Jahren

Das PZI - BEHANDLUNGSKONZEPT verbindet Inhalte aus

- Manual- und Chirotherapie
- Osteopathie
- Sportphysiotherapie
- Massage-, Entstauungs- und Energetiktechniken

Wir sind spezialisiert auf:

- unfallchirurgische, orthopädische und neurochirurgische Rehabilitation
- Behandlung des Bewegungs- und Stützapparates – insbesondere der Wirbelsäule

www.pzi-burtscher.at

Physiotherapeutisches Zentrum Igls
Heiligwasserwiese 8, A-6080 Innsbruck-Igls
T +43 (0)512/378510-0, F +43 (0)512/378968-0
mail@pzi-burtscher.at