

Die Fitmacher hinter den Kulissen

Wie Physiotherapeuten die Arminia-Profis unterstützen

VON DENNIS ROTHER

■ Bielefeld. Vom Sprint bis zum Dauerlauf, vom Weitschuss bis zum Zweikampf: Die Profi-Fußballer von Arminia Bielefeld müssen ihren Körper stark belasten. Ohne die tägliche Hilfe von Physiotherapeuten stehen die Spieler die harte Saison kaum durch. Tape-Verbände, Massagen, Reha: Ein ganzes Team von Physiotherapeuten sorgt dafür, dass die Arminen fit bleiben – oder schnell wieder fit werden.

Patrick Platins steht vor einem Ganzkörperspiegel, zwei Metallgriffe mit Seilwinden in der Hand. Arminias Stammtorwart kuriert einen Muskelriss im Oberschenkel aus. Den zog sich der 30-Jährige bereits am 19. Juli zu. Jetzt steht die Reha an. Das heißt: Muskelaufbau. „Wir machen zehn Seilzüge“, sagt Mario Bertling. Der Physiotherapeut im Team von Herrmann & Harm, Betreuer der Bielefelder Mannschaft, mustert seinen leicht gequält dreinblickenden Schützling. „Es muss ja sein“, sagt Platins und legt los. Er zieht die in der Wand verankerten Seile über Kreuz Richtung Körper, bis die Arme im rechten Winkel gespannt sind.

Bertling nickt wohlwollend. Danach kurzes Auslaufen – besser: Auswandern – um die Muskulatur zu lockern. „Patrick's Muskeln wurden eine Woche lang geschont. Sie werden langsam wieder an die Belastung gewöhnt“, sagt Thorsten Harm. Als nächstes stehen Ausfallschritte an, also große Spreizschritte nach vorn, es folgt Oberkörpertraining – „für einen Torwart besonders wichtig.“ Thorsten Harm arbeitet mit seinem mittlerweile achtköpfigen Team

bereits seit 2002 für die Nachwuchsmannschaften von Arminia. „In der vergangenen Saison kam die Profi-Abteilung dazu.“

Zur medizinischen Rehabilitation kommen die Kicker in seine Praxis in Brackwede – Platins derzeit jeden Tag. Zwei Physiotherapeuten, Sven Bockermann und Harm selbst, sind auch beim Training an der Friedrich-Hagemann-Straße dabei. Zweitliga-Partien verfolgen sie an der Seitenlinie sowieso. „Zehn bis 15 Spieler behandeln wir täglich vor Ort, alles manuell“, sagt

men ohnehin meist das volle Programm. „Neben der Lymphdrainage steht gleich noch das so genannte Kinesiotape an“, sagt Bertling. Mit den Klebebändern werden Gelenke prophylaktisch vor Verletzungen geschützt.

Stück für Stück wird Platins wieder für die Ligaspiele fit gemacht. Dass der Heilungsprozess von vermeintlich schwerwiegenden Verletzungen bei Profi-Sportlern gefühlt schneller vorangeht als bei Amateuren, liege aber nur teils an den Fähigkeiten der Physios, sagt Thorsten Harm. Magie? Fehlanzeige. „Die Profis haben meist eine bessere körperliche Grundverfassung. Sie erreichen in kürzerer Zeit wieder 100 Prozent.“

Darauf baut auch Fabian Klos. Bielefelds Sturmtank sitzt schon im Warteraum, während Mannschaftskollege Platins die letzten Gewichte mit den Beinen stemmt. Klos hat beim Spiel gegen Berlin einen Schlag auf das Sprunggelenk bekommen. „Ich tippe mal, dass auch bei mir Lymphdrainage ansteht.“ So ist es. Vor Ort in Brackwede war Klos bisher indes kaum. Das freut Thorsten Harm – für die Kicker. „Je weniger ich die Jungs in Brackwede sehe, desto besser. Denn dann sind sie gesund.“

»Bis zu 15 Spieler pro Tag behandelt«

Harm. Viele Arminen nutzen die so genannte Triggerpunkt-massage: „Dabei werden schmerzempfindliche Druckpunkte am Körper behandelt.“

Auch gern genommen: die „Lymphdrainage“. Mit speziellen Handgriffen lindern die Physios Schwellungen, indem sie angestaute Flüssigkeit aus Gelenken entfernen. „Das steht auch bei Patrick noch an“, sagt Mario Bertling. Rekonvaleszenten wie der DSC-Schlussmann bekom-

INFO

Drei Einsatzbereiche

- ◆ Physiotherapie soll drei medizinische Fachgebiete abdecken.
- ◆ 1. Prävention: Schon der Entstehung oder der Wiederkunft von gleichartigen Krankheiten soll vorgebeugt werden.
- ◆ 2. Therapie: Akute oder chronische Erkrankungen wer-

den entweder früh- oder langfristig behandelt. Das Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität im höheren Alter.

◆ Rehabilitation: Körperliche Fähigkeiten werden so gut wie möglich wiederhergestellt, damit der Patient am täglichen Leben teilnehmen kann.



Auf dem „Balance Pad“: Arminias Patrick Platins bringt sich mit Seilzügen und Ausfallschritten nach seinem Muskelriss wieder in Form. Physiotherapeut Mario Bertling unterstützt ihn. FOTO: ANDREAS FRÜCHT