

# Propriozeptorisches Training.. auch ohne Verletzung?

## **Propriorezeptorisches Training, was ist das überhaupt?**

Diejenigen von Ihnen, die bereits einmal eine Verletzung des Sprung- oder Kniegelenks erlitten haben, haben bestimmt schon einmal Propriozeptorisches Training durchgeführt. Gemeint ist dabei das Training auf verschiedenen unebenen Untergründen, Wackelbrettern, Trampolinen und Therapiekreiseln.

## **Warum macht man Propriozeptorisches Training nach einer Verletzung?**

Um diese Frage zu beantworten, muss man erst einmal wissen, was Propriozeptoren eigentlich sind. Kurz gesagt sind Propriozeptoren eine Reihe von kleinen Sensoren in Unterschiedlichen Bestandteilen unserer Gelenke, die unserem Körper genau sagen, was dieses Gelenk gerade macht und wie er es zu sichern und zu bewegen hat.

Insgesamt gehören dazu die die **Ruffini Körperchen**(Druck und Zug Sensoren in Kapsel und Bänder), **Pancini Körperchen**(Druck Rezeptoren in Kapsel und Bänder), **Golgi Apparat**(allgemeine Spannungsrezeptoren,dort wo die Sehnen zu den Muskeln übergehen), **Muskelspindeln**(Längenänderung/Dehnung der Muskulatur) **freie Nervenenden**(multifunktional) und **Nozizeptoren**(Schutz vor Gewebeverletzung).

Haben wir uns verletzt, wurde Gewebe mechanisch beschädigt. Das bedeutet gleichzeitig, dass die Rezeptoren, die in diesem Gewebe "ansässig" waren, ihre Funktion verloren haben.

Die übrig gebliebenen Rezeptoren müssen nun lernen, die Funktion der zerstörten Rezeptoren zu übernehmen. Und genau dabei hilft das Propriozeptorische Training. Im Idealfall sind die neuen trainierten Rezeptoren trotz der geringeren Anzahl leistungsfähiger als die Gesamtzahl vor der Verletzung und wir beugen einer Verletzung vor.

## **Auch gesunde Sportler sollen Propriozeptorisches Training durchführen!**

Einerseits können Sie so Verletzungen vorbeugen, die Sie um Monate in Ihrem Sport zurückwerfen können. Gerade wenn Sie Leistungssport betreiben kann eine schwere Verletzung schnell zum Karriereaus führen. Sollte es trotz des Trainings zu einer Verletzung kommen, profitieren Sie in der Rehabilitation deutlich davon, wenn Sie Ihre Rezeptoren zuvor bereits regelmäßig trainiert haben.

Da die Propriozeptoren auch einen Teil der motorischen Fähigkeit Koordination ausmachen, kann ein solches Training sogar Ihre Leistungsfähigkeit erhöhen. Ballgefühl und auch allgemeine Körperkontrolle können davon profitieren.