



## Tiefensensibel, fit und verletzungsfrei

Physiotherapie Michaela Mundt

Verletzungsfrei zu bleiben, ist im Leistungssport nahezu das Wichtigste. Insbesondere im Profifußball. Das gilt auch für Tobias Jänicke. Der 21-jährige Shooting-Star des FC Hansa Rostock wird außerhalb des Vereins von der „Physiotherapie Michaela Mundt“ betreut. Wir haben uns mit Tobias und Geschäftsführer David Mundt getroffen.

**Tobias, warum nutzt du die Angebote, welche dir die „Physiotherapie Michaela Mundt“ bietet?**

**Tobias:** Fußball ist ja nicht nur auf dem Platz stehen und gegen den Ball treten. Da gehört ja einiges mehr dazu: Körper-

pflege, Krafttraining, Koordination. Als Profifußballer wird man hervorragend vom Verein betreut, ist aber angehalten, auch privat etwas zu machen. Ich bin dann im vergangenen Jahr auf die besonderen Leistungen der „Physiotherapie Michaela Mundt“ aufmerksam geworden.

**Welche sind das?**

**Tobias:** Für mich besonders wichtig ist der ganzheitliche Ansatz, der hier verfolgt wird. Das bedeutet, dass nicht nur eindimensional trainiert oder im Fall einer Verletzung therapiert wird. Berücksichtigt werden immer alle beteiligten Muskelgruppen – und das vorausschauend.

**David:** Ganz wichtig sind bei einem Fußballer natürlich Knie und Sprunggelenke. Die werden ja beim Laufen, Drehen und Schießen besonders belastet. Daher schulen wir diese Bereiche bei Tobias präventiv. Dazu gehören aber eben nicht nur die Knie oder die Sprunggelenke. Auch die Bauchmuskulatur, das Schultergelenk, die Beine und Arme sind unter anderem beteiligt.

**Wie sieht eine Trainingseinheit konkret aus?**

**Tobias:** Das hängt davon ab, was ich gerade stärken will und davon, was auf dem Hansa-Trainingsplan steht.

Üblicherweise – das wird jeder Sportler wissen – ist es wichtig, sich gut aufzuwärmen. Das mache ich hier auf dem Fahrrad oder Stepper. Danach geht es an spezielle Übungen, welche die Physiotherapeuten für mich und mit mir entwickelt haben. Dazu gehört vor allem das Balance-Training auf dem so genannten Syboba-Brett. Sehr ungewohnt als Anfänger, aber ideal für mich und mein Gleichgewicht. Tore schießt man ja selten mit zwei Füßen, also bekomme ich auf diesem Brett, das auf einer Rolle lagert, die nötige Balance für gezielte und kräftige Schüsse aus dem Ein-Bein-Stand. David spielt mir hin und wieder einen Ball zu – besser kann man gewisse Spielsituationen, in denen der Zufall eine große Rolle spielt, gar nicht einüben.



**Was ist das Geheimnis? Warum könnt ihr Profifußballer trainieren?**

**David:** Es gibt keines. Das, was wir mit Tobias machen, machen wir mit jedem Patienten. Anliegen unserer Praxis ist es, die bestmögliche Leistung jedem Menschen jeden Alters zugute kommen zu lassen. Die meisten Patienten kommen – anders als Tobias – mit einem konkreten Therapievorschlag eines Arztes. Den erfüllen wir auch zu hundert Prozent. Hinzu kommt aber, dass wir das so genannte propriozeptive und sensomotorische Training

anbieten. Das ist das, was Tobias eingangs beschrieben hat: wir stärken die gesamte Muskulatur. Und zwar auf dem Wege der verbesserten Körperwahrnehmung, wozu wir die so genannte Tiefensensibilität der Muskulatur erhöhen. Das machen wir auf vielen „wackligen“ Geräten, die mehrere Muskeln fordern. So helfen wir heilen, aber vor allem, Verletzungen vorzubeugen. Das ist unser großes Anliegen für jeden Patienten.

**Was hat dir, Tobias, das Training in der „Physiotherapie Michaela Mundt“ bisher gebracht?**

Vor einem Jahr hatte ich – noch bei den Amateuren – einen Mittelfußbruch. Das soll mir nie wieder passieren. Und bisher bin ich als Profi verletzungsfrei geblieben. Das mag ein Erfolg meines Trainings hier sein. Aber: ich merke es vor allem auf dem Platz. Da gibt es viele Situationen, in denen ich inzwischen einen viel sicheren Stand habe als noch vor einem halben Jahr. Ich erkenne es an vielen kleinen Dingen, die insgesamt meine Selbstsicherheit

erhöhen. Und das kommt meinem Spiel sehr zugute.

Wer das propriozeptive Training, die wackligen Geräte und die freundliche Atmosphäre der „Physiotherapie Michaela Mundt“ kennenlernen möchte, ist in der Bremer Straße 39b herzlich willkommen.

Interview: Manuel Steiger & Michael Lüdtko

