

# Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit

**Stoßwellen** zur Lockerung bestimmter **Muskelgruppen**, zur **Durchblutungsförderung** und zur Erweiterung der **Bronchien**

Die Leistungsfähigkeit eines Sportlers hängt außer von seinem Talent und seinem Trainingszustand unter anderem auch von der optimalen Sauerstoffversorgung seiner Muskeln, ihrer Durchblutung, Dehnbarkeit und von einer besonders guten Funktion der Lunge ab.

Hier kann die Akupunktur mit Stoßwellen sehr nützlich sein, indem sie bestimmte Muskelgruppen gezielt lockert, ihre Durchblutung fördert und die Bronchien erweitert. Bei einer Frequenz von 10 Hertz werden 100 bis 500 Impulse pro Punkt mit einem Ausgangsdruck von 1,0 bis 1,2 bar eingesetzt. Als Applikator wird der AkuSt (6 mm) für „Stoßwellen-Akupunktur“ verwendet. Höhere Dosen würden eine Abwehrreaktion hervorrufen und dem gewünschten stimulierenden Effekt eher entgegenwirken. Die Behandlung wird vor oder nach dem Training jeweils einmal durchgeführt und kann je nach Bedarf wiederholt werden.

Für jeden Sportler und jede Sportart kann ein Programm an Punkten ausgewählt werden, das vor dem Training oder Wettkampf eingesetzt wird, um die Leistungen zu optimieren, oder nach dem Wettkampf, um eine schnellere Regeneration zu erreichen.

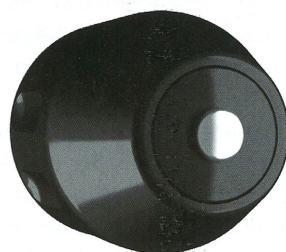
Folgende Punkte haben sich nach meiner Beobachtung gut bewährt:



Behandlung des Ma36 mit Stoßwellen-Akupunktur.

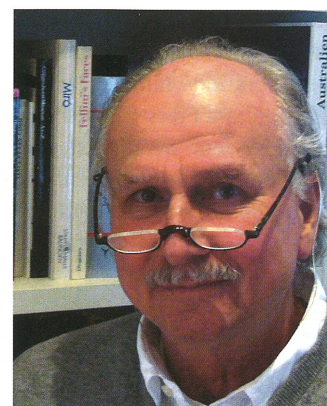
## Bein

Ma36 im oberen Drittel des M. tibialis anterior. Durch seine Stimulation erreicht man eine bessere Durchblutung und einer Lockerung der Unterschenkelmuskulatur. Sein Einsatzgebiet in der klassischen Akupunktur sind psychische und physische Erschöpfung.



Applikator A6 für „Stoßwellen-Akupunktur“.

Gb34 in dem Grübchen unter dem Fibulakopf und Gb37 an der Fibulavorderkante etwa vier Querfinger oberhalb des Außenknöchels sind die wichtigsten Punkte gegen Verspannungen der Unterschenkelmuskulatur. Die genannten Punkte sind häufig druckempfindlich, wenn sie indiziert sind und daher auch leicht zu finden. Sie eignen sich gut zur Lockerung und besseren Durchblutung der gesamten Beinmuskulatur.



Heinrich Everke

MP10 im Muskelbauch des M. vastus medialis am Oberschenkel. Er eignet sich zur Lockerung der Oberschenkelmuskulatur.

Gb30 in der Tiefe der Gesäßmuskulatur über dem M. gluteus medius ist ein wichtiger Punkt für die Streckmuskulatur des Oberschenkels.

## Arm

SJ15 im Muskelbauch des M. trapezius, Di15 im vorderen Muskelbauch des M. deltoideus und Dü9 an der Rückseite des Schultergelenkes eignen sich zum Lockern und Aufwärmen der Schultermuskulatur

Di4 im Muskelbauch des M. adductor pollicis an der Hand, SJ5 in der Mitte zwischen Elle und Speiche im unteren Drittel des Unterarmes und

Di10 im Muskelbauch des M. extensor digitorum circa 3 Qf distal von der Ellebogenfalte eignen sich zum Lockern und Aufwärmen der Muskulatur am Unterarm.

## Rücken

Bl11, Bl13, Bl15, Bl17 jeweils 2Qf lateral der Wirbelsäule und Bl44 medial der unteren Spitze der Scapula werden sowohl zur Behandlung von Asthma und Reizhusten als auch zur Verbesserung der Lungenfunktion eingesetzt.

Der Einsatz von radialen Stoßwellen auf niedrigem Energieniveau in diesen kleinen Arealen ist wirksamer als die Akupunktur mit Nadeln, weil nicht das Mikrotrauma durch die Nadel, sondern der heftige pulsierende Druck der adäquate Reiz zur Stimulation der Druckrezeptoren in der Muskulatur ist. Als zusätzliche Maßnahme ist aber auch die Stimulation von peripheren einflussreichen Punkten mit Nadeln sinnvoll. Diese Punkte werden nach den Regeln der klassischen Akupunktur ausgesucht.

## ► Autor:

Dr. med. Heinrich Everke  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Marktstätte 15, 78462 Konstanz

► Quelle: Storz Medical