

# Beispiel einer physiotherapeutischen Betreuung im Hochleistungssport

## Sportphysiotherapeutischer Betreuungsplan

**Internat Distanzritt CEI\*\*\* über 160 km Italien, Assisi 12-15.06.08**

**Pferd:** 8 J  
1te 160 km

- Fr 12.06. Vortag
  - Besprechung des Betreuungsplans
  - Physiotherapeutischer check
  - Funktionelle Entspannung
  - Behandlung MLD Anguläre Vorbehandlung
  - Zwerchfellentspannungstechnik
  - Akupressur
    - Gb 41 Durchlässigkeit VH HH
    - Ma 36 steigert die Leistungsfähigkeit
  
- Sa 13.06. 160 km
  - Etappe
    - Pause
  
  - 34km
    - 40min
  - 32 km
    - 40min
  - 28km
    - 50min
  - 26km
    - 40min
  - 26km
    - 40min
  - 14km
    - Finish
  
- Pausenbetreuung
  
- Physiotherapeutischer Check
  
- Regeneration
  - Entspannende manuelle Techniken
  - Massage Techniken

- Myofasciale Techniken
  - Zwerchfellentspannungstechnik
  - Funktionelle Entspannung
  - Akupressur
- Aktivierung vor dem Start, Ende der Pause
  - Manuelle Techniken ( Klopfungen, Knetungen HH)
  - Akupressur
- Regenerationsbehandlung
  - Ziel:
    - Beschleunigung und verbesserte der Erholung (Herz/Kreislauf, Stoffwechsel, Bewegungsapp, Neuronal)
    - Prophylaxe Belastungsrehe, Myopathie (Tying up)
    - Erkennen und Behandlung von belasteten Strukturen
  - Nach dem Auslaufen im Schritt / Abschwammen mit lauem Wasser
  - Physiotherapeutischer Check
  - Funktionelle Entspannung
  - Zwerchfellentspannung
  - Regenerationsmassage / entspannend
  - Wärmetherapie
  - MLD
- So 15.06.
  - Physiotherapeutischer Check ( Ruhepuls )
  - Regenerationsbehandlung
    - Regenerationsmassage / entspannend
    - Funktionsmassage (VH, HH)
    - Funktionelle Entspannung
    - Neuronale Entspannungstechnik
    - MLD
    - Akupressur