

# TMX Soccer Yoga

Verletzungsprävention, schnellere  
Regeneration & verbesserte Leistungsfähigkeit



**Dr. med. Jens Enneper,**  
Orthopädie und Sport, Köln

**Thomas Marx,**  
Founder TMX Trigger GmbH,  
Physio und Osteo,  
C. Enneper / T. Marx / Pablo. v.d. Gracht Köln

**Fußball ist weltweit die meist verbreitete Sportart. Allein in Deutschland sind über sieben Millionen Mitglieder im Deutschen Fußballverband (DFB) gemeldet. Die Sportorthopädie/Traumatologie beschäftigt sich mit den Verletzungen im Sport. Etwa zwei Drittel der Beschwerden bei Fußballern resultieren aus akuten Verletzungen und ca. ein Drittel aus chronischen Überlastungsschäden.**

Meist ist die untere Extremität betroffen. Neben den akuten Sprung- und Kniegelenksverletzungen zählen die Leistensyndrome und Muskelverletzungen zu den häufigsten Beschwerden bei Fußballspielern. Mit ca. 35 % haben die Muskelverletzungen eine große Bedeutung. Der Oberschenkelmuskel ist mit 55 % am häufigsten betroffen. An zweiter Stelle der Verletzungstatistik liegt mit ca. 30 % die Hüft-Leisten und an dritter Stelle mit ca. 13 % die Wadenmuskulatur. Bei männlichen Spitzenmannschaften treten in einer Saison etwa 18 Muskelverletzungen auf. Während eines Spiels ist die Verletzungsrate sechsmal höher als im Training und am Ende der Saison häufen sich die muskulären Verletzungen signifikant, wobei zu 96 % kein Gegnerkontakt vorliegt. Diese Tatsachen haben für Spitzencubs im Profifußball eine erhebliche finanzielle Bedeutung. Neben einer Vielzahl an individuellen Behandlungskonzepten greift das TMX Soccer Yoga Konzept den präventiven Gedanken auf. Am Beispiel der myofaszialen

Triggerpunkte kann dies verdeutlicht werden. Oft beschreiben Fußballer eine Muskelverhärtung als erstes Warnsignal. Diese Muskelveränderungen wurden bereits Ende des 19. Jahrhunderts erstmals als „Muskelschwien“ beschrieben. 1919 prägte dann der Mediziner Schade den Begriff der „Myogelosen“ und beschrieb dabei lokale Muskelpunkte, welche für ihn eine erhöhte „Viskosität“ aufwiesen. Steindler verwendete erstmals 1940 den Begriff „myofaszialer Schmerz“ und „Triggerpunkt“. In einer systematischen Untersuchung entdeckten Travell und Simons über 130 klinisch relevante „Triggerpunkte“, von denen ausstrahlende Schmerzen ausgehen (The trigger point manual, 1998). Die Behandlung von Triggerpunkten kann möglicherweise Muskelverletzungen frühzeitig und nachhaltig vermeiden und so einen Beitrag zur präventiven Gesunderhaltung bei Fußballern beitragen. In Verbindung mit speziell für den Fußball entwickelten Übungen (z. B. aus dem Yoga-Bereich) kann sich jeder Spieler selbst behandeln und damit Eigenverantwortung für seine Fitness entwickeln. Im TMX Soccer Yoga Konzept werden erstmals Anregungen zur Prävention und Behandlungsergänzung von typischen Verletzungen im Fußball demonstriert. Das Konzept zeigt neue Wege zur Verletzungsvermeidung und Behandlung bei Fußballern auf.

(Dr. med. Jens Enneper ist Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin mit eigener Praxis Orthopädie und Sport in Köln, [www.orthopaedieundsport.de](http://www.orthopaedieundsport.de))

**Eigenverantwortung:  
Spieler tragen selbst zur Physiotherapie bei**

## Beispiel – Hamstringverletzung

Wenn ein Spieler sich verletzt, wird er meist mehrfach in der Woche physiotherapeutisch behandelt. Schließlich soll er schnellstmöglich wieder einsatzbereit sein. Zeitdruck, Leistungsdruck und Angst vor Verletzungsrezidiven plagen den Spieler und den Verein. Effizienz und Nachhaltigkeit sind entscheidende Faktoren, um den verletzten Spieler wieder auf den Rasen zu bringen. Genau das macht TMX Soccer Yoga aus – mit diesem Konzept kann der Spieler die Regeneration antreiben und die Heilungsphasen beschleunigen. Mit den TMX Tools, die so klein und handlich sind, sodass sie jederzeit mitge-

führt werden und ortsunabhängig zum Einsatz kommen können, wirkt der Spieler „eigenverantwortlich“ jederzeit und ortsunabhängig myofaszialen Verspannungen entgegen. Gezielte Yogaübungen aktivieren das betroffene Gewebe und Kräftigungsübungen sorgen dafür, dass der Spieler den Belastungen wieder standhalten kann.

## Release – Mobilisation – Stabilität

### Release – 3er Methode

1. Triggern: Sitzend den hinteren Oberschenkel mit individuellem Schmerzpunkt auf dem TMX platzieren und triggern.
2. Mobilisieren während triggern: Strecke und beuge langsam Dein Knie, um Deine Muskulatur zu mobilisieren.
3. Dehnung: Anschließend dehne Deine hintere Oberschenkelmuskulatur.



### Release: (Spieler triggert sich an den Hamstrings)

Myofasziale Kette abtriggern: Spieler triggert sich von Fuß bis Gesäß (Reihenfolge wird angegeben). Hier werden mögliche myofasziale Spannung entgegen gewirkt.

Reflexzonen triggern: Spieler triggert sich unter dem Fuß die passende Reflexzone, die auf ein bestimmtes Organ oder Körperareal zurückführt. Über Reflexmechanismen wirkt der Impuls über die Reflexzone am betroffenen Schmerzareal.

### Mobilisation

Der Spieler bekommt mehrere abgestimmte Mobilisations-Übungen aus

dem Yoga. Diese ganzheitlichen Yogaübungen sind für Hamstringsyndrome abgestimmt.



### Mobilisation: (Spieler in Yogastellung)

### Kräftigung

Der Spieler bekommt gezielte Kräftigungsübungen aus dem Yoga. So kann er ganzheitlich auf seine myofaszialen Leitlinien Einfluss nehmen.



### Kräftigung: (Spieler Yoga Kräftigung)

### Fazit

Im modernen Profisport sind innovative physiotherapeutische Konzepte und medizinisches Knowhow unabdingbar. Mit TMX Soccer Yoga ist es gelungen, Spieler und Physiotherapeuten bei Schmerzsyndromen effektiv zu unterstützen. Die Eigenbehandlung mit dem TMX Tool ist denkbar einfach und kann ortsunabhängig durchgeführt werden. Dieses Konzept ist ein therapeutisches, aber auch präventives Fußball-Konzept, das Spielern mehr Möglichkeit bietet, in Topform zu bleiben.

(Thomas Marx ist, Gründer und Erfinder TMX Trigger GmbH. Er ist Physiotherapeut und Osteopath in eigener Praxis in Köln. Weitere Infos können Sie unter [thomas.marx@tmx-trigger.de](mailto:thomas.marx@tmx-trigger.de) anfragen.)