

METODE PENGOBATAN

Pengobatan Dengan Tusukan Jarum (*Acupuncture/Acupressure*)

Masalah yang dihadapi beberapa atlet terjadi pada tendon akibat jeleknya peredaran darah. Tendon ini acap kali terjalin dalam bentuk gabungan sehingga sulit menunjukkan dengan jelas dimana letak keberadaannya. Metode orang Timur meliputi penusukan kulit dengan jarum, atau menekan kulit untuk mengurangi peradangan dan menurut laporan yang seimbang ada energi halus dari dalam.

Kegunaan : Acupuncture atau acupressure dianjurkan pada otot atau tendon bermasalah seperti pada siku tennis (tennis elbow), lutut yang sakit, lengan sakit pada pitcher, kelelahan olahraga dan otot tegang.

Chiropractic

Chiropractic meliputi manipulasi fisik yang menyetel kembali subluxated tulang belakang, dengan membebaskan aliran syaraf dan memajukan penyembuhan. Metode yang berhubungan erat dengan penerapan kinesiologi. Dengan menggosok batas seluruh badan membentuk garis bujur, memperkuat beberapa otot dan membuat kemungkinan melawan otot yang tidak aktif. Dr. Leroy Perry adalah pelopor dalam menggunakan teknik chiropractic dalam kesehatan olahraga.

Kegunaan : Chiropractic terutama berguna bagi leher dan masalah punggung. Beberapa atlet tingkat dunia percaya pada kesuksesan mereka menggunakan prosedur ini segera sebelum kejuaraan.

Penyembuhan dengan Keyakinan/Kebatinan (*Faith Healing*)

Membentangkan tangan untuk pengobatan adalah tradisi kepercayaan. Sering, keyakinan dapat membantu kita bertahan melewati saat bermasalah. Beberapa orang memiliki kesan salah tentang bagaimana orang yang dibantu oleh ahli pengobatan. *Buku Lawrence LeShan's* tentang pengobatan – seperti Bagaimana Bermeditasi – petunjuk untuk Penemuan Sendiri dan Alternatif Realita - menjelaskan tentang proses memulai antara pengobat dan seseorang yang terluka.

Kegunaan : Pengobatan dengan keyakinan bukan merupakan usaha terakhir. Biasanya, pengobat menyalurkan kekuatan terbesar yang dia cirikan dengan kemampuan dalam pengobatannya. Contohnya, Oral Robert adalah salah satu yang paling terkenal sebagai pengobat umat Kristian. John Walker dari New Zealand, orang terkenal di dunia sebagai pelari jarak jauh pencipta rekor, telah diobati cedera lututnya oleh bibi yang berbakat. Kenyataan otentik orang tidak selalu mudah memperolehnya. Waktulah yang menentukan untuk menemukan kemampuan orang dengan pujian dan pengalaman luas.

Latihan Feldenkrais

Latihan yang kompleks memperkenalkan pola bergerak lebih efisien dengan mengurangi gesekan, lebih lentuk, dan fungsi yang halus. Mereka meningkatkan keunggulan olahraga, dan membantu dalam pencegahan cedera. Metode yang diciptakan oleh Moshe Feldenkrais dari Israel, yang belajar banyak dari praktisi Amerika.

Kegunaan : Latihan ini diutamakan membantu lemahnya kelentukan dan keterbatasan pergerakan yang merupakan faktor jeleknya penampilan. Membuat badan sadar dan seimbang, hal ini merupakan modal untuk beberapa olahraga. Lokakarya atau konsultasi individu adalah perlu untuk mempelajari metode ini.

Ilmu Sihir (*Hipnotis*)

Adalah alasan ketika rintangan mental atau ketakutan mengganggu kesehatan oleh karena penampilan olahraga. Melalui hipnose, memungkinkan orang untuk membuka ketakutan yang terkunci dalam bawah sadarnya dan melempar dirinya dari pembatasan mental yang tidak praktis. Hipnotis digunakan oleh psikolog pada saat anda dalam keadaan relaks sekali.

Kegunaan : Metode ini terutama membantu kasus yang epidement emosi untuk kesuksesan penampilan olahraga. Melalui hipnose, area permasalahan dapat dibongkar, dan ahli terapi dapat bekerja dalam mengurangi pengaruh tersebut selama situasi permainan.

Terapi Perorangan

Penyakit fisik mungkin sumber emosi. Pada saat ini, beberapa ahli terapi memiliki perubahan dari interaksi verbal ke manipulasi fisik. Bioenergi dipelopori Wilhelm Reich, memulai dengan memijat urat daging dengan mendalam yang dipakai untuk menahan gangguan stres dan proses dengan dialog tentang situasi permasalahan.

Kegunaan : Cedera olahraga mungkin memiliki beberapa sumber dari bentuk stres disebabkan kesulitan emosional. Ketika ini mempengaruhi permainan anda, hal itu mungkin membantu mengungkap penyebabnya. Jika ada perasaan prestasi redup, konseling individu, akhir pekan mundur, atau terapi kelompok dilaksanakan langsung oleh pembimbing berkompeten, hal itu dapat berguna.

Pemijatan

Pergerakan teknik memijat dari gerakan ringan ke tekanan hebat memanipulasi urat daging. Beberapa manfaatnya untuk menyejukkan, sementara menekan urat daging bertujuan mengatur kembali otot untuk perbaikan, posisi fungsinya.

Kegunaan : Pemijatan ringan memberikan bantuan pendahuluan atau mengikuti kerja keras atau kompetisi. Merangsang otot seperti pemanasan, Standar pemijatan Swedia adalah metode pengetahuan yang hebat dari bentuk ini. Versi terapi tekanan yang efektif adalah bentuk Rolfing diciptakan Ida Rolf. Program 10 jam diakui untuk menyetel kembali badan juga bergerak tanpa kurang pembatasan gravitasi. 10 sesi penuh dalam penyusunan kembali, biasanya dilakukan dalam satu jam persesi seminggu dalam 10 minggu. Seharusnya dijadwalkan selama bukan saat kompetisi, apabila meninggalkan pengobatan ini maka badan mudah diserang cedera jika bekerja keras. Pemijatan Shiatsu Japan adalah intensitas kegiatan sesi tunggal yang mungkin menolong tendon untuk rileks dan tulang sendi, terapi ini harus diikuti pada hari latihan ringan.

Terapi Nuromuscular

Pemijatan ini seperti teknik menggali area permasalahan untuk menemukan gerakan yang terbatas, ketika memijat, mengurangi sakit pada gangguan syaraf. Bila syaraf kendur, otot mulai mendapatkan kesehatannya kembali.

Kegunaan : Beberapa bagian dari pembahasan ini berguna bagi otot yang sakit kronis, tendon dan ligament. Ini sangat berguna bagi tennis elbow, lutut pelari, shin splint, dan masalah ekstrim lainnya.

Osteopathy

Osteopathy adalah pengobatan kedokteran spesialis dalam memanipulasi dan mengatur kembali otot dan tulang. Meskipun pengobatannya menyerupai pemijatan ringan, ahli osteopathy membetulkan badan sesuai dengan tingkatan fisiologis.

Kegunaan : Osteopathy bukan metode cepat, tetapi sangat aman. Selama sesi setengah jam, sebagian badan saja yang dapat diobati. Maksudnya untuk memperoleh bagian tersendiri pada badan untuk lebih berfungsi. Setelah pengobatan, sesuatu pengalaman mungkin berubah dalam pergerakan badan tanpa kemauan setiap orangnya. Seperti contoh, perubahan menempatkan posisi kaki atau rotasi pinggul dapat membawa fungsi badan dengan mengurangi rasa sakit.

Podiatri

Cedera, terutama pada tulang sendi seperti lutut, dapat dipengaruhi oleh perbaikan jalannya pijakan kaki. Dasar pengobatan podiatri adalah pronasi kaki (memutar ke dalam dan keluar), atau ciri khas genetik seperti jari kaki Morton (jari kaki kedua yang panjang) disebabkan ada masalah besar pada pinggang bawah.

Kegunaan : Saat ini podiatri paling baik diketahui oleh mereka yang bekerja dengan pelari. Spesialis Ortotic, atau bantuan kaki, membetulkan ketidakseimbangan kaki. Sebagian olahraga yang bergerak ke depan. Hal ini penting untuk menyelidiki reputasi ahli podiatri anda sebab ortotic mahal dan keinginan individu yang hati-hati untuk efisiensi maksimum.

Unsur Pengobatan dengan Rangsangan Listrik

Bentuk modern dari pengobatan medis, garis terdepan dari kedokteran olahraga, metode ini menyalurkan arus listrik melalui wilayah yang sakit dan memvitalkan kembali syaraf, tendon dan tulang. Sering pengerjaannya mealalui sistem setengah akupuntur, berbagai mesin digunakan pada rangsangan listrik yang diterapkan mendekati dampak wilayah pada periode dengan jaraj antara 8 – 12 menit. Perlengkapan untuk lebih memperkenalkannya pada umum, Electro-Acuscope, adalah perlengkapan dengan komputer yang memeriksa dengan kecepatan bertindak karena cedera (luka).

Kegunaan : Metode ini bermanfaat bagi masalah tendon, dan kesulitan untuk mendiagnose luka kronis. Penelitiannya adalah menjadikan penyaluran penggunaan mesin seperti latihan yang memberikan pengaruh untuk meningkatkan penampilan olahraga.