

Sportverletzungen

Praktische Tipps zur Vorbeugung

Die Mehrheit der Verletzungen, egal ob im Breiten- oder Leistungssport, sind vermeidbar – vor allem Überlastungsbeschwerden von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken. Häufig entstehen sie durch ein nicht optimal angepasstes Verhalten des Sporttreibenden selbst. Das sollte jeden Sportler ermutigen, sich mit der Prophylaxe zu beschäftigen, also den Möglichkeiten eigene Beschwerden und Verletzungen zu vermeiden. Hierzu zählt auch der Chronifizierung von bestehenden Beschwerden vorzubeugen. Chronifizierung bedeutet, dass eine akute Verletzung für lange Zeit bestehen bleibt oder aber immer wieder auftritt.

Faktoren zur Verletzungs- vorbeugung

Die richtige Auswahl der Sportart in Bezug auf die persönliche Situation sowie eine korrekte Technikausführung sind erste wichtige Faktoren, um Verletzungen zu vermeiden. Es gibt noch weitere, die eine wichtige Rolle spielen können: adäquate Trainingsplanung und -intensität, spezifisches Aufwärmen, Regeneration, hochwertige Ernährung, geeignete Ausrüstung und Schutzausrüstung, Bandagen-, Tapeversorgung, Untergrund und nicht zuletzt die psychische Situation.

Entstehung von Verletzungen

Verletzungen können auf vielseitige Art und Weise entstehen und nicht alle Verletzungen sind zu vermeiden. So können

Sie eine Verletzung, die durch einen Gegner oder einen Sturz verursacht wurde, gar nicht oder nur begrenzt, beispielsweise durch eine Schutzausrüstung, vermeiden. Anders ist es bei Überlastungsbeschwerden und -verletzungen. Sie können diese Verletzungsarten durch Prophylaxemaßnahmen meist umgehen, wenn Sie die ersten Zeichen und Symptome des eigenen Körpers nicht ignorieren. Im Folgenden werden Ihnen einige Prophylaxemaßnahmen aufgeführt.

Körperliche Voraussetzungen

Entsprechend Ihren persönlichen Voraussetzungen kann die Sportart an sich bereits eine große Belastung für die unterschiedlichen Körperstrukturen bedeuten. Zum Beispiel besteht bei einem zwei Meter großen Turner ein relativ hohes Verletzungsrisiko, weil er ungünstige Hebelverhältnisse aufweist. Die Wahl der geeigneten Sportart ist daher in Bezug auf die Verletzungsprophylaxe nicht unbedeutend.

Technik

Grund für Überlastungsbeschwerden und akute Verletzungen können die Wahl der Technik oder eine Schwäche in der Technikausführung sein, beispielsweise: Rückenbeschwerden beim Golfer, da der Durchschwung fehlt; Tennisellenbogen aufgrund verkrafter Schlägerhaltung bei unsauberer Rückhand; Knieprobleme beim Läufer wegen seiner feh-

lenden Rumpfstabilität. Oft hilft es schon, wenn Sie einen Spezialisten, einen Trainer oder Sportphysiotherapeuten zurate ziehen, um Mängel festzustellen und zu verändern.

Training

Trainingspezifisch beachten Sie die folgende Dinge: Wählen Sie die Trainingsmethode und -intensität nicht nach Lust und Laune, sondern orientieren Sie sich am aktuellen Trainingszustand und steigern Sie kontrolliert das Pensum. Eine Grundregel zur Vermeidung von Verletzungen besagt: Nur dann den Trainingsreiz steigern, wenn keine Beschwerden während des Trainings oder danach aufgetreten sind. Regelmäßiges Training mit einem Reiz unterhalb der Überlastung ermöglicht es den Geweben, sich physiologisch an die jeweilige neue Belastung anzupassen.

Untergrund

Untergründe können Ursache für Verletzungen sein. Laufen auf Asphalt erfordert eine sehr große Dämpfung der Schuhe. Passen Sie Ihr Schuhprofil den entsprechenden Untergründen oder Belägen an. Bei Fußball oder Hockey auf trockenem Untergrund ist das Risiko einer vorderen Kreuzbandverletzung größer, als wenn der Boden zuvor bewässert wurde. Im Tennis ist eine Vorbereitung auf einen Belagwechsel eine wichtige Prophylaxemaßnahme.

Tapeversorgung, Bandagen

Um Verletzungen zu vermeiden oder beanspruchte Strukturen vor weiterer Überlastung zu schützen, können Sie zum Training eine Bandage tragen. Im Tennis, Handball oder Volleyball beispielsweise legen Sie bei instabilen Sprunggelenken für jedes Training und Spiel einen Tapeverband an, um ein Umknicktrauma zu vermeiden. Wenn Sie Tapeverbände oder Bandagen anwenden, tragen Sie diese nur in Belastungssituationen und führen Sie zusätzlich ein spezifisches Training zur Erhöhung der Gelenkstabilität aus.

Ausrüstung

Einige Verletzungen entstehen durch eine ungeeignete Ausrüstung. Überlastungsbeschwerden von Füßen, Knien, Hüftgelenken und der Lendenwirbelsäule entstehen nicht selten durch unpassendes oder ausgedientes Schuhwerk. Der »Flexpunkt« eines Schuhs ist die Linie, an dem sich die Schuhsohle im Vorfußbereich biegen lässt. Diese Linie muss genau im Bereich des Großzehengrundgelenkes liegen und entsprechend weich oder fest sein. Im Tennis kann ein zu schmaler oder zu großer Griff des Schlägers zu Sehnenproblemen im Unterarm und Handgelenk führen. Beim Nordic Walking führt möglicherweise ein unpassendes Schlaufensystem des Stockes indirekt zu Schulterproblemen. Das Tragen von Schutzausrüstungen beim Radfahren, Inlineskaten und bei Kontaktsportarten sind unerlässliche Maßnahmen zur Verletzungsprophylaxe.

Aufwärmen

Richten Sie das Aufwärmen vor allem auf die kommende Belastung aus. Nach

einer kurzen Anregung des Herz-Kreislaufsystems ist es ratsam, dass Sie vor allem sportartspezifische dynamische Übungen durchführen.

Dehnen

Auf statisches Dehnen, also das Halten einer Gelenkposition mit einem Ziehen im Muskel, sollten Sie vor einer Belastung verzichten. Vorbeugende Wirkungen können nicht nachgewiesen werden. Es besteht, unabhängig von der Dauer des Dehnreizes, eher die Gefahr, dass im Muskelgewebe kleine Traumen entstehen. Ersetzen Sie deshalb sowohl vor als auch nach einer Belastung das statische Dehnen durch dynamische Übungen, zum Beispiel: Ausfall-, Storch- und Seitschritte. Der psychologische Effekt des Dehnens bleibt jedoch bestehen.

Regeneration

Ein schlecht regenerierter Körper ist anfälliger für Verletzungen. Der Trainingseffekt entsteht in der Zeit der Regeneration und nicht während des Trainings. Achten Sie auf eine adäquate Zufuhr von Flüssigkeit, Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten. Mit kurzem Auslaufen, gymnastischen Übungen zur

Flexibilitätssteigerung, Bewegung im Wasser, heiß-kalten Wechselduschen (drei Durchgänge à 2 Minuten und 30 Sekunden) respektive Massagen sowie reichlich Schlaf und Entspannung unterstützen Sie die Regeneration positiv.

Psyche

Die Psyche kann auch die Entstehung von Verletzungen beeinflussen. Beispielsweise steigt die Muskelspannung durch Stress, Angst und Nervosität. Dadurch wiederum können die Flexibilität und die Koordination herabgesetzt sein und die Muskulatur ist anfälliger für eine Zerrung. Die beste Maßnahme ist auch hier ein effektives Aufwärmprogramm.

Birgit K. Kirsch

Physiotherapeutin M.Appl.Sc.
(Master of Musculoskeletal and Sports
Physiotherapy)

Weitere Infos

Sportverletzungen, Vorbeugung
www.netdokter.de/Gesund-Leben/Sport+Fit-ness/

Tipps zum Laufschuhkauf
[www.lauftipps.ch/ausruetzung/laufschuhkauf.php](http://www.lauftipps.ch/ausruistung/laufschuhkauf.php)

MIT FREUNDLICHER EMPFEHLUNG VON: