Prävention von Sportverletzungen

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positiven Effekte regelmäßiger sportlicher Aktivität auf die Gesundheit – und das unabhängig von Alter und Geschlecht. Wer sich regelmäßig bewegt, lebt insgesamt gesünder; der gesundheitliche Nutzen von Sport gilt heute als unbestritten.

Ebenso unbestritten ist jedoch, dass sportliche Aktivität mit einem gewissen Verletzungsrisiko einhergeht. Aktuelle repräsentative Untersuchungen zeigen, dass sich in Deutschland rund 12 % der Sporttreibenden innerhalb eines Jahres so verletzen, dass eine ärztliche Behandlung erforderlich ist oder eine sportliche Pause eingelegt werden muss. Verletzungen können für Betroffene, insbesondere im Breiten- und Freizeitsport, ein wesentlicher Grund sein, ihre sportliche Aktivität einzuschränken oder ganz aufzugeben.

Eine daraus resultierende Bewegungsinaktivität wiederum begünstigt die Entstehung typischer Volkskrankheiten. Dazu zählen Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie etwa Rückenschmerzen, ebenso wie kardiovaskuläre Erkrankungen, beispielsweise Bluthochdruck. Verletzungsprävention kommt daher eine zentrale Bedeutung zu, um Sporttreibende dauerhaft in Bewegung zu halten und gesundheitliche Folgerisiken zu vermeiden.

Bedeutung der Prävention

Es gelten grundsätzlich vier übergeordnete Handlungsfelder der Prävention:

- Ausrüstung und Einrichtung
- Technische und politische Maßnahmen
- Medizinische und nicht-medizinische Betreuung
- Trainingsmaßnahmen und athletische Vorbereitung

Mehr Informationen zu den oben genannten vier Handlungsfelder gibt es hier: Sicherheit im Sport

In Anbetracht der typischen Verletzungsmuster im Breitensport und mit Blick auf den aktuellen Stand der Sportwissenschaft stellen die folgenden Bereiche des körperlichen Trainings in der Regel die zentralen Säulen verletzungspräventiver Sportprogramme dar:

- Kräftigung und Stabilisation
- Beweglichkeit und Mobilisation
- Sensomotorisches Training
- Koordinationstraining

Mit einfachen Übungsbeispielen, die sich sehr leicht und ohne großen Zeitaufwand zum Beispiel in die Aufwärmphase einer jeden Trainingseinheit einbauen lassen, kann das Risiko des Auftretens einer Verletzungssituation gemindert werden. Es wird empfohlen, acht Übungen - zwei aus jedem der 4 Felder - als Kompaktprogramm im Anschluss an die Grunderwärmung oder aber auch kreativ in andere Trainingsteile zu integrieren. Natürlich sind die Übungsbeispiele auch für gezielte Trainingseinheiten oder als Heimtraining geeignet.

Kraftübungen

Kräftigung und Stabilisation

Stabilisationsübungen haben vorrangig die Kräftigung der Rumpfmuskulatur zum Ziel und dienen darüber hinaus der Festigung der Band- und Sehnenapparate. Die Rumpfmuskulatur ist als zentrales, muskuläres Widerlager für eine gute Kraftübertragung aus den Beinen in den Oberkörper zuständig und insofern für eine gute Bewegungsqualität unabdingbar. Bei Stabilisationsübungen wird vor allem die tieferliegende, gelenkstabilsierende Muskulatur angesprochen.

- Übungsbeschreibung “Unterarmstütz”
- Übungsbeschreibung “Seitstütz Basic"
- Übungsbeschreibung “Seitstütz Pro”
- Übungsbeschreibung “Liegestütz”
- Übungsbeschreibung "Rückenstrecker"
- Übungsbeschreibung “Kniebeuge”
- Übungsbeschreibung “Hamstring Curl mit Pezzi-Ball”
- Übungsbeschreibung “A-Frame Liegestütz mit Pezzi-Ball”
- Übungsbeschreibung “Außenrotation mit Thera-Band”
- Übungsbeschreibung “Rudern mit Thera-Band”
- Übungsbeschreibung “Beinpresse mit Partner”
- Übungsbeschreibung “Beine werfen mit Partner”

Mobilisationsübungen

Beweglichkeit und Mobilisation

Dynamische Mobilisationsübungen sind bewegungsvorbereitende Übungen, die die Beweglichkeit verbessern und die Muskulatur gezielt aktivieren. Darüber hinaus wird verklebtes Muskelgewebe gelöst, das Zusammenspiel von Gelenken und Gelenkmuskulatur verbessert, wodurch der Körper ideal für nachfolgende Belastungen vorbereitet wird.

- Übungsbeschreibung “Hüftrotation”
- Übungsbeschreibung “Scorpion King rücklings”
- Übungsbeschreibung “Scorpion King vorlings”
- Übungsbeschreibung “Sonnengruß”
- Übungsbeschreibung “Tiefer Ausfallsschritt mit Oberkörperaufdrehen”
- Übungsbeschreibung “Handlauf”
- Übungsbeschreibung “Beinpendel”
- Übungsbeschreibung “Eigentor”
- Übungsbeschreibung “Ausfallsschritt mit Oberkörperrotation”

Sensomotorikübungen

Sensomotorisches Training

Sensomotorische Übungen verbessern die sensorische Wahrnehmung von Gelenkpositionen und die motorische Ansteuerung der Gelenkmuskulatur. Damit wird gezielt die Fähigkeit trainiert, instabile und daher kritische Körper- bzw. Gelenkpositionen reflektorisch zu korrigieren. Des Weiteren wird dadurch auch die allgemeine Balancefähigkeit geschult, was zur Verbesserung von Bewegungsabläufen beiträgt.

- Übungsbeschreibung “Standwaage”
- Übungsbeschreibung “Einbeinstand - Partnerübung mit Theraband”
- Übungsbeschreibung “Einbeinstand - Zweikämpfe mit Partner”
- Übungsbeschreibung “Einbeinstand - Beindrücken mit Partner”
- Übungsbeschreibung “Gerade Einbeinsprünge auf das Balancepad”
- Übungsbeschreibung “Seitliche Einbeinsprünge auf das Balancepad”
- Übungsbeschreibung “Einbein - Kniebeuge”
- Übungsbeschreibung “Einbeinstand - Himmelsrichtungen”

Koordinationsübungen

Koordinationstraining

Durch koordinatives Training werden Wahrnehmung und Bewegungsausführung gezielt kultiviert. Bewegungsabläufe können schneller und zielgerichteter durchgeführt, im besten Fall automatisiert werden.

Im Folgenden werden insgesamt 8 Übungsbeispiele beschrieben und mit Videos anschaulich dargestellt:

- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - 2er-Step”
- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - 3er-Step”
- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - In-In-Out-Out”
- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - Shuffle”
- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - Crossover”
- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - Werfen, Aufstehen, Fangen”
- Übungsbeschreibung “Koordinationsleiter - Werfen, Drehen, Fangen”
- Übungsbeschreibung “Kreuzfangen mit 2 Bällen”