

Mit Tape gegen Verletzung und Überlastung

Mountainbikefahren birgt eine große Verletzungsgefahr – aber es gibt hilfreiche Vorsichtsmaßnahmen

Mitte Juni werden von Kirchzarten aus wiederum rund 4.000 Biker auf die landschaftlich traumhaften, aber anspruchsvollen Strecken des größten Mountainbike-Marathons Europas gehen. Freilich nur dann, wenn sie auch körperlich dazu in der Lage sind.

Allerlei Tipps und Anregungen im Zusammenhang mit Gesundheit und Sportverletzungen geben an den drei Veranstaltungstagen vor Ort die GEK und Reh Süd, das Zentrum für ambulante orthopädisch-traumatologische und sportmedizinische Rehabilitation in Freiburg St. Georgen. Bei Interesse und Bedarf legen die ausgebildeten Therapeuten vor Ort auch kostenfrei Kinesio-Tapes an. Was es damit und mit den Sportverletzun-

gen beim Mountainbike insgesamt auf sich hat, verrät Birgit Schönharting von Reha Süd bereits vorab: „Die allgemein üblichen Verschleißerscheinungen stehen beim Mountainbiking nicht unbedingt im Vordergrund, dafür aber eine relativ hohe Verletzungsrate – diese ist sogar höher als beim Inlineskaten und Snowboardfahren.

Hierbei spielen vor allem die Sturzfolgen eine Rolle: Verletzungen reichen von Bagatellen wie Schürf-, Quetsch- und Risswunden bis hin zu komplizierten Frakturen. Häufig betroffen ist hierbei der Handgelenk-, Unterarm- und Ellbogen-Bereich (wegen des Versuches, sich noch abfangen zu wollen). Sehr häufig ereignen sich auch Knochenbrüche des

Schlüsselbeines beim so genannten „Absteigen über den Lenker“ und manchmal wegen hartem Aufprall auf die Straße oder den Untergrund auch Oberschenkelhalsfrakturen.

Wenn, dann kommt es durch die lange und meist vornübergebeugte Sitzposition zu Rückenproblemen. Man findet außerdem bei Vielfahrern Überlastungsbeschwerden im Knie (hoher Anpressdruck der Kniescheibe), teilweise auch bedingt durch die Einstellung der Klickpedale, sowie Überlastungen der Wadenmuskulatur mit Problemen im Achillessehnen-Bereich.

Zur Prävention von Verletzungen gilt generell: Wichtig ist eine gute Trainings-Vorbereitung, also auch Fahrtraining in schwierigem Terrain,

vor allem bergab, um mit Sturzsituationen besser zurecht zu kommen. Ein gezieltes vorbereitendes Krafttraining für Rücken und Beine unterstützt das funktionelle Durchhaltevermögen der entsprechenden Muskulatur bei vorliegender Extrembelastung. Ein Helm ist logischerweise obligatorisch, eventuell Handgelenkschoner oder eine entsprechende Tapeversorgung im Handgelenksbereich sind anzuraten.

Und dann gilt es sich natürlich zu überlegen, ob zusätzliche Maßnahmen wie Kinesio-Tapes als Ergänzung sinnvoll wären. Diese Technik kann genutzt werden, um bereits verletzte Muskulatur vor, während und nach dem Wettkampf zu unterstützen. (fwb)