

Das medizinische Thema: Verletzungsgefahr beim Mountainbiking

Therapeuten von REHA SÜD beraten Interessierte im Rahmen des ULTRA Bike Marathon vor Ort

DER Klassiker geht in seine 11. Auflage. 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 REHA 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 Sportverletzungen beim Mountainbike insgesamt auf sich hat, verrät Birgit Schönharting von REHA SÜD bereits vorab exklusiv im Freiburger Sportmagazin:

„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 sogenannten „Absteigen über den Lenker“ und manchmal wegen hartem Aufprall auf die Straße oder den Untergrund auch Oberschenkelhalsfrakturen. Nicht zu unterschätzen sind auch die relativ häufigen Schädel-Hirn-Traumen – der Kopf ist bei einem Sturz eben besonders gefährdet.

Verschleißerscheinungen und Überlastungen treten hingegen wegen gleichmäßigem Bewegungsablauf und guter Do-

sierbarkeit der Intensität relativ wenig auf. Das Hauptgewicht des Körpers wird über den Sattel abgefangen, daher herrscht eine im Vergleich z. B. zum Joggen eher geringe Gelenkbelastung der unteren Extremität. 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 (siehe Foto).

Ein weiteres Problem speziell bei anspruchsvollem Gelände sind die Stöße bedingt durch Bodenunebenheiten. Hier sind wiederum Handgelenke und Rücken gefährdet, die diese Kräfte auffangen und kompensieren müssen.

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. Weiterhin wichtig ist natürlich gutes Material (Dämpfung Rad, Einstellungen Lenker, Sattel und Pedale angepasst) sowie eine zusätzliche Schutzausrüstung. Ein Helm ist logischerweise obligatorisch, evtl. Handgelenkschoner oder eine entsprechende Tapeversorgung im Handgelenksbereich sind anzuraten. Und dann gilt es sich natürlich zu überlegen, ob zusätzliche individuelle Maßnahmen wie das Kinesio-Tape als Ergänzung sinnvoll wären. Diese Technik kann beispielsweise genutzt werden, um bereits verletzte oder zu Überlastung neigende Muskulatur vor, während und nach dem Wettkampf zu unterstützen. Beispiele wären hier die Muskeln der Wade und Oberschenkel. Man könnte aber auch mit einem solchen Tape bei Indikation den Rücken entlasten oder die Kniescheibe in ihrer Position besser führen, was dann wiederum zu einer Schmerz- oder auch Reizlinderung führt.“

Insgesamt gilt: Die Unfall- und Verletzungsgefahr ist beim Mountainbiking zweifellos vorhanden und sollte nicht unterschätzt werden. Dennoch ist natürlich auch übertriebene Angst nicht angebracht. Wichtiger ist vielmehr, bereits im Vorfeld Risiken zu vermeiden und sich – egal ob Profi oder Amateur – vor den Wettkämpfen oder Rennen entsprechend vorzubereiten und sich ggf. auch präventiv behandeln zu lassen; dies kann vor Ort nicht zuletzt durch das Taping geschehen, das im Sport und bei der Gesundheitsversorgung immer mehr im Vormarsch ist“, so Birgit Schönharting.

Bei Interesse: Fragen Sie vor Ort die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von REHA SÜD, die an allen drei Tagen gerne und kompetent Auskunft erteilen.