

# Sportverletzungen – Häufigkeiten, Risiken und Vorbeugung

**Bewegung tut gut, und mehr denn je wird heutzutage das Sporttreiben als ein wirksames Mittel gesehen, um sich vor Gesellschaftskrankheiten wie z.B. Herzinfarkt, Bluthochdruck, Adipositas und Diabetes mellitus zu schützen. Schätzungen zufolge sind ca. 40 Millionen Menschen in Deutschland regelmäßig im Verein oder privat sportlich aktiv.**

Sport kann also zu einer gesunden Lebensweise beitragen – und dennoch bleibt auch das Risiko einer Verletzung beim oder durch den Sport nicht aus. Hierbei kann es sich entweder um akute Ereignisse oder aber um Überlastungserscheinungen handeln, die durch intensive Trainings- oder Wettkampfbelastung zustande kommen. Die Zahl der jährlichen gemeldeten Sportverletzungen beläuft sich auf ca. 1,5 – 2 Millionen, das sind bis zu 5% der Sporttreibenden.

Verschieden Studien und Statistiken beschäftigen sich seit geraumer Zeit mit einer genauen Analyse der Ursachen, Häufigkeiten und Präventionsmöglichkeiten von Sportverletzungen.

Verletzungen sind auf allen Leistungsniveaus, das heißt vom Breiten- bis zum Hochleistungssport zu finden, kommen aber häufiger bei Wettkampfsituationen als im Training zustande. Dabei zeigt sich immer wieder, dass Männer – unter anderem wohl aufgrund der Auswahl der Sportarten – häufiger von Sportverletzungen betroffen sind als Frauen. In jüngerem Alter ist das Verletzungsrisiko höher als zu einem späteren Lebenszeitpunkt. Hier spielt die Risikobereitschaft und die Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit, die mit zunehmendem Alter besser wird, eine große Rolle.

Das Risiko einer Verletzung steigt außerdem mit höherem Trainingsumfang, mit Faktoren wie ungesunder Lebensführung (schlechte oder einseitige Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum). Diskutiert werden außerdem Zusammenhänge zum sozialen Hintergrund: Hierbei wird statistisch untersucht, ob sportlich aktive Menschen der „Mittel- und Oberschicht“ ein höheres Verletzungsrisiko tragen. Diese Gesellschaftsgruppe verfügt zum einen über mehr Möglichkeiten, sich risikoreichere Sportarten leisten zu können (Skifahren etc.), zum anderen übt diese Schicht normalerweise weniger aktive Berufe aus. Ein hohes Maß an körperlicher Aktivität bei der Arbeit scheint das Risiko einer Sportverletzung zu senken.

Sucht man nach den am häufigsten ge-

meldeten Sportverletzungen, stehen das sogenannte „Umknicken“, also Bandrupturen und Luxationen („Auskugeln“) sowie Distorsionen („Verdrehungen“) der Gelenke mit Angaben bis zu 65% an vorderster Stelle. Es folgen Knochenbrüche (vor allem der unteren Extremität) mit 20-30% der Sportunfälle und ebenso häufig Muskelverletzungen (Zerrungen, Muskelfaserrisse, Prellungen); Wunden im Sport treten mit ca. 13% relativ selten auf. Gehirnerschütterungen und Kopfverletzungen sind zwar ebenso eher selten, sollten aber, wenn es dazu kam, unbedingt Ernst genommen werden.

Bezogen auf Körperregionen muss am häufigsten der Knöchel/Fuß „herhalten“ (30% der Verletzungen), gefolgt von Verletzungen und Überlastungen an Hand, Knie und Schulter.

Die Verletzungsregion ist jedoch auch maßgeblich von der Sportart abhängig. Hier sind die dynamischen Spielsportarten, vor allem auch die mit direktem Gegnerkontakt, die Führenden in der Rangliste. Spitzenreiter stellt (besonders



bei den männlichen Sportlern) der Fußball dar, hier kommt es am häufigsten zu Verletzungen an Knie, am Sprunggelenk sowie an Gesicht und Schädel. Als weitere verletzungsgefährliche Sportarten folgen Handball (häufigste Verletzungen an Arm und Hand), Volleyball (Schulter) und Basketball (Sprunggelenke und Finger). Auch der Skisport gilt als risikoreich, hier ist besonders das Knie gefährdet. Weiterhin zählen aufgrund der Verletzungsgefahr Judo, Turnen, Tennis, Badminton, Radsport, Leichtathletik und Tischtennis nicht gerade als „Schonsportarten“.

Bei den Frauen verschiebt sich auch aufgrund der Häufigkeit der ausgeübten Sportart die Rangliste ein wenig – hier kommt es bei Handball vor Volleyball und Gymnastik/Turnen zu den häufigsten Verletzungen. Weiter hinten angesiedelt sind Fußball, Reitsport, Basketball und die anderen genannten Sportarten.

## Was tun?

Was also tun, damit trotz des Verletzungsrisikos dem Argument „Sport ist Mord“ die Grundlage genommen werden kann? In einer einfachen Aussage auf den Punkt gebracht, gilt es, die sportliche Belastung und die dadurch notwendige Belastbarkeit des Sportlers auf ein ausgeglichenes Niveau zu bringen. Denn auch dies konnte schon vielfach nachgewiesen werden: Dass durch den richtigen Umgang mit Sport das Verletzungsrisiko stark gemindert werden kann.

Zunächst einmal sollte man grundlegend klären, ob man sich für die ausgeübte Sportart eignet oder ob die körperlichen Verhältnisse hierfür nicht geschaffen sind. Dies lässt sich zum Beispiel durch einen sportmedizinischen Check-Up herausfinden, der in regelmäßigen Abständen oder auch bei Wiederaufnahme von Training oder Wettkampf nach einer längeren Pause stattfinden sollte.

Weiterhin gehört eine optimale Ausrüstung zur Verletzungsprophylaxe. Dies beginnt bei Kleidung und Schuhwerk und endet bei der Auswahl der Sportgeräte. Hier sollte man sich von Fachkräften beraten lassen. Bei bereits vorhandenen Verletzungen oder bekannten „Schwachstellen“ des Körpers kann gezielt mit Bandagen, Orthesen oder Tapeanlagen unterstützt werden, um Fehl- oder Überlastungen zu vermeiden. Für einige Sportarten ist eine spezifische Schutzbekleidung für besonders gefährdeten Körperteile (z.B. die

Handgelenke beim Inlineskaten) unbedingt empfehlenswert.

Das Training sollte den jeweiligen (Wettkampf-)Ansprüchen anpassen sein – wer am Wochenende auf hohem Niveau Fußball spielen will, muss sich unter der Woche auch entsprechend vorbereiten, um zu hohe Spitzenbelastungen zu vermeiden. Kontinuierliches Training entsprechend der Leistungsfähigkeit und der geforderten Leistungen sind ein wichtiger Schlüssel zur Vermeidung von Schäden. Auch die bewusste Ernährung und der maßvolle Umgang mit Alkohol und Rauchen spielen wie zuvor beschrieben eine wichtige Rolle.

Die wichtigste Komponente stellen jedoch die Inhalte des Trainingsprogramms dar. Unabhängig davon, welche Sportart man auf welchem Niveau betreibt, sollte man sich immer ausreichend auf- und abwärmen, um den Organismus an die geforderten Reize zu gewöhnen, bzw. den Körper nach der Belastung rasch wieder in die Regeneration zurückzubringen. Generell stellt die Regeneration eine ebenso wichtige Phase im Trainings- und Wettkampfprozess dar wie die eigentliche Belastungsphase.

Begleitend zum sportartspezifischen

Training sollte immer auch ein Kraft- und Stabilisationstraining des Rumpfes sowie der am meisten geforderten Muskelgruppen an den Extremitäten durchgeführt werden. Hierbei spielen Schlagwörter wie „Balance- und Proprioceptionstraining“ (Arbeit vor allem der tiefen Muskulatur an Wirbelsäule und Extremitätengelenken), der Ausgleich von Muskeldysbalancen sowie Koordinationsverbesserung zwischen den für die Bewegung verantwortlichen Körpersystemen eine entscheidende Rolle.

Viele Studien haben gezeigt, dass durch Beachtung dieser Komponenten sowohl schweren Akutverletzungen (z.B. Kreuzbandrisse im Knie) als auch Überlastungserscheinungen (z.B. Sehnenreizungen, Muskelverhärtungen) entgegengewirkt werden kann.

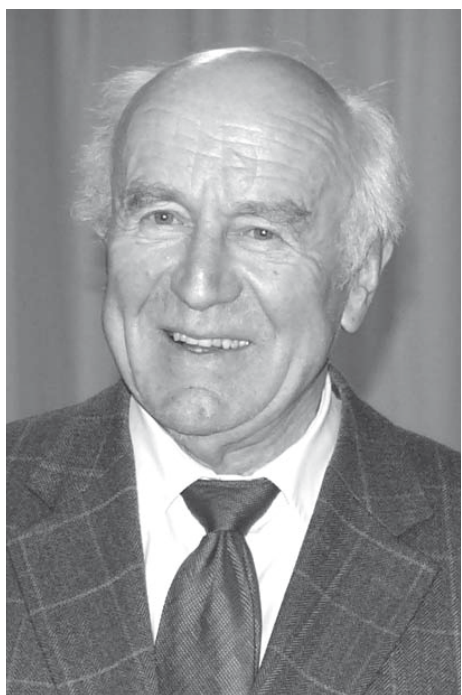
In professionell organisierten Vereinen sollten Trainer und Übungsleiter diese Aspekte verfolgen und automatisch mit in das Training integrieren. Trainerfortbildungen legen heutzutage häufig auch hier ihre Schwerpunkte, sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport. Für die sportliche Aktivität im nicht-organisierten Rahmen gilt es, sich entsprechend Tipps und Ideen von Fachkräften einzuholen. Hier können z.B. diverse Präventionskurse (richtiges

Krafttraining etc.) Anleitungen liefern.

Ist es einmal zu einer Sportverletzung gekommen, gilt es, diese in bestmöglicher Form zu therapieren und den Organismus schrittweise wieder an sein vorheriges Leistungs- und Belastungsniveau heranzuführen. Dabei ist es nahe liegend, dass ein Fußballer anders therapiert werden muss als eine Turnerin, auch wenn z.B. beide mit der gleichen Sportverletzung, z.B. einem Kreuzbandriss im Knie zu tun haben. Hierfür gibt es therapeutische Einrichtungen, die auf dem Gebiet der Sportphysiotherapie über entsprechend ausgebildete und erfahrene Therapeuten sowie über die nötige Gerätauswahl und räumlichen Möglichkeiten verfügen (z.B. REHA SÜD Freiburg). Eine sportorientierte Rehabilitation beinhaltet auch, dass Bewegungsabläufe und sportartspezifische Trainingsreize während der Therapie analysiert, durchgesprochen und wieder eingeübt oder sogar technisch verbessert werden, so dass der Sportler anschließend mit einem guten Gefühl und einem der Sportart angemessenen Bewegungsverhalten wieder in sein gewohntes Training einsteigen kann.

**Sport ist gesund!**

# FT-Präsident Nothhelfer 75 Jahre alt



**M**it Dr. Norbert Nothhelfer wurde nach dem Tod von Conrad Schroeder das vakante Amt des Präsidenten der Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. wieder besetzt. Die Delegierten des größten Sportvereins in Südbaden wählten bei der Mitglieder- und Delegiertenversammlung 2010 den gelehrten Juristen einstimmig zu Ihrem Präsidenten. Seit gerade mal zwei Jahren repräsentiert der ehemalige Regierungspräsident des Regierungsbezirks Freiburg nunmehr den Verein.

Zwei Jahre, in denen die FT große Projekte anging und erfolgreich meisterte. So sanierte der Verein das vereinseigene Hallenbad und das sogenannte Olympiahäus, das den integrativen FT-Sportkindergarten und die FT-Sportkindertagesstätte beherbergt. Zudem eröffnete der Verein im sanierten Olympiahäus eine Sportkinderkrippe – für Kinder unter 3 Jahren. Mit dem Beginn des Neubaus für die FT-Sportgrundschule fällt ein weiteres

großes Bauvorhaben in die Amtszeit von Dr. Norbert Nothhelfer. Die Fertigstellung dieses Gebäudes steht kurz bevor.

Mit seinem Sachverstand, seiner Weitsicht und seinem großen Verhandlungsgeschick ist der ehemalige Regierungspräsident und Vorstand der Rothaus AG ein Präsident, der es versteht den Verein nach außen und nach innen zu repräsentieren. Auszeichnungen wie die Förderung der Porsche AG für hervorragende Kinder- und Jugendarbeit sowie die Auszeichnung Partnerbetrieb des Spitzensports fallen ebenfalls in seine noch junge Amtszeit. Den Blick in die Zukunft zu richten und die Tradition zu wahren ist dem Präsidenten ein großes Anliegen. Am 2. Juli wurde Norbert Nothhelfer 75 Jahre alt. Für die Freiburger Turnerschaft von 1844 e.V. ist er ein Gewinn. Erfahrungen aus Politik und Wirtschaft sind gerade für einen Großverein wie die FT 1844 Freiburg mit rund 6500 Mitgliedern von immenser Bedeutung.