

Sportmedizin,

Prophylaxe und Behandlung von Sportverletzungen

Aufwärmübungen vor dem Training schützen vor Sportverletzungen

Ein strukturiertes Erwärmungsprogramm vor dem Sporttraining reduziert signifikant die Verletzungsrate.

Das haben norwegische Sportmediziner jetzt mit einer großen Studie bei Handballern belegt.

Gerade in den Ballsportarten wie Fußball, Basketball und Handball kommen zunehmend schwere Knie

Innenverletzungen wie die Ruptur des vorderen Kreuzbandes vor.

Frauen seien drei- bis fünfmal häufiger betroffen als Männer, so Odd- Egil Olsen und seine Kollegen vom

Sports Trauma Research Center in Oslo in der Zeitschrift "British Medical Journal" (330, 2005, 449). Sie

hatten 123 norwegische Handballvereine mit mehr als 1800 Spielern im Alter von 15 bis 17 Jahren in eine

kontrollierte Studie aufgenommen.

Die Clubs in der Interventionsgruppe absolvierten ein strukturiertes Aufwärm- und Übungsprogramm vor jedem Training mit insgesamt 15 bis 20 Minuten Dauer. Dazu gehörten verschiedene Läufe, Sprünge,

Balanceübungen auf einem Wackelbrett (wobble board) und einer speziellen Matte mit und ohne Ball sowie gezieltes Quadrizeps- Kräftigungstraining.

Bei den Übungen sollten die Sportler stets auf die Hüft-, Knie- und Sprunggelenksposition achten mit dem Ziel, optimale Stabilität in jeder Bewegungsphase zu erreichen.

Bei der anderen Hälfte der Clubs erfolgte keine Intervention. Nach Ende der achtmonatigen Saison zählten Olsen und seine Mitarbeiter die Verletzungen.

In der Interventionsgruppe waren es 48, in der Kontrollgruppe 81, also fast doppelt so viele.

Die Unterschiede waren stets deutlich und überwiegend signifikant, egal ob es sich um akute Verletzungen oder Überlastungsschäden, Verletzungen während des Trainings oder eines Wettkampfes, leichte oder schwere Verletzungen handelte.

Traten in der Kontrollgruppe 14 Kreuzbandverletzungen auf, waren es nur drei in der Interventionsgruppe.

Ähnliches galt für Meniskusschäden, berichten die Sportmediziner. Wegen der vergleichbaren

Verletzungsmechanismen glauben Olsen und seine Kollegen, dass diese Erfahrungen aus dem Handball auch auf andere Ballsportarten übertragen werden können. Vor allem das bei den Sportlern gesteigerte

Bewusstsein für Knie- und Sprunggelenkkontrolle in Lauf-, Dreh-, Sprung- und Landungssituationen könne Verletzungen im unteren Extremitätenbereich vermeiden helfen.

Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf [Ärzte Zeitung Online](#)