

Publikumsveranstaltung

Tipps & Tricks zur Verletzungsprävention

von Hannah Bröcker



Was bedeutet Prävention?

⇒ *Die Anwendung vorbeugender Massnahmen, um das Auftreten unerwünschter Ereignisse zu vermeiden.*



Quelle: sport1.de



Warum entstehen Verletzungen?

→ Akute Verletzungen und Überlastungsverletzungen

Persönliche Risikofaktoren	Externe Risikofaktoren
Alter	Sportarten inkl. jeweiliges Niveau
Geschlecht	Dauer der Sporeinheit
Gewicht, BMI	Trainingsplanung z.B. Intensität, Häufigkeit
Alte Verletzung	Untergrund
Gelenkbeweglichkeit	Wetter z.B. Regen, Kälte/Schnee
Muskelverspannungen/ -schwächen	Spielposition
Motorische Fähigkeiten z.B. Technik	Umwelt z.B. Gegner/in, Schiedsrichter/in
Körperliche Fitness z.B. Kraft, Ermüdung	Equipment z.B. Schuhe, Sportgerät
...	...

Was verhindert Verletzungen?

- Studienergebnisse zeigen:

Dehnen	X
Programme mit unterschiedl. Belastungen	✓
Gleichgewichtstraining	✓
Krafttraining	✓



→ Akute Verletzungen konnten um weniger als **1/3 reduziert** und Überlastungsverletzungen nahezu **halbiert** werden.

Lauersen J, Marie Bertelsen D, Andersen L. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. Vol. 48. 2013.

Tipps & Tricks

- Individuelle Massnahmen bezüglich Schwächen sind notwendig
z.B. Beweglichkeit, Stabilität und Kraft
- Nicht-modifizierbare Faktoren akzeptieren und danach handeln
z.B. Geschlecht, Alter und Wetter
- Beratung von Experten
z.B. Ausrüstung, Technik, Trainingsplanung
- Auf Körper hören und Warnsignale wahrnehmen
z.B. Schmerzen, Müdigkeit



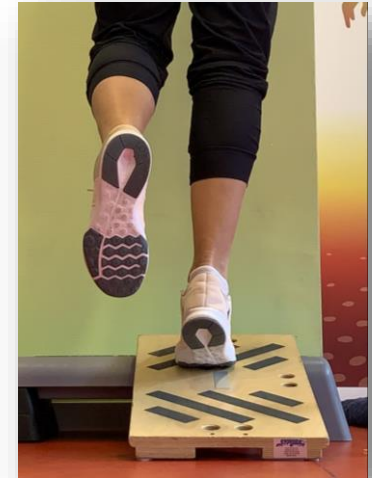
Tipps & Tricks

- Belastung ↔ Belastbarkeit im Gleichgewicht
- Ausreichend Erholung zwischen den Trainingseinheiten einplanen
→ bei intensiven Einheiten bis zu 72 Stunden
- Ausgleichssport: Einseitigkeit verhindern
- Richtiges Aufwärmen:
 - ✓ 10-15 Minuten bei 50-90% des Maximalpulses (schwitzen!)
 - ✓ Mögliche Inhalte:
Massage mit der Faszienrolle, Übungen mit dem Theraband, Unterarm- und Seitstütz, Lauf-ABC, dynamische Dehnübungen, Vor-/ Seitwärtshüpfen über Linie



Tipps & Tricks

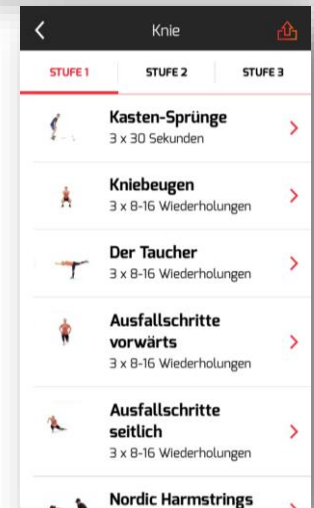
- Training zur festen Routine werden lassen
- Integration von Stabilitäts- und Koordinationsübungen in den Alltag
z.B. Einbein-/Zehenstand beim Zähneputzen



- Muskelaufbautraining:
8-12 Wiederholungen in 3-5 Sätzen



- “Get set”: Stabilisations- bzw. Kräftigungsübungen für bestimmte Sportarten/Körperregionen



Medbase Zürich Löwenstrasse

Homepage:

www.medbase.ch/standorte/detail/medbase-zuerich-loewenstrasse/

Telefon:

044 226 36 36