

8.10.2013

Sportverletzungen - Volleyball & Co

Von Dr. med. Karlheinz Zellberger, Facharzt für Innere Medizin und Sportmedizin



© PhotoDisc

I. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Konjunktionen im folgenden Text: (insgesamt 24 Aufgaben)

Textlänge: 656 Wörter

Handball, Volleyball, Beachvolleyball, Basketball – Ballsportarten sind in Deutschland populär. Handball rangiert auf Platz zwei der Beliebtheitsskala hinter dem Fußball. Auch Basketball erfreut sich in Deutschland zunehmender Beliebtheit, vor allem, seit der Deutsche Dirk Nowitzki bei den Dallas Mavericks punktet.

Kontakt mit Ball _____(1) Gegner

Alle drei Ballsportarten bergen das Risiko für die gleichen Arten von Verletzungen. Allerdings sind - je nach Sportart - einzelne Gelenke _____(2) Körperteile unterschiedlich häufig betroffen.

Handball ist ein intensives Spiel mit vielen Körperkontakten. Die meisten Unfälle ereignen sich durch Zweikämpfe.

Beim Basketball kommt es zu vielerlei Verletzungen - mit _____(3) ohne Gegnerkontakt. Die Basketballer müssen massiv in alle Richtungen beschleunigen _____(4) führen eine Vielzahl verschiedenster Sprünge aus. Weniger _____(5) die Hälfte der Verletzungen sind Folge eines Kontakts mit einem anderen Spieler.

Beim Volleyball erreichen die Bälle eine Geschwindigkeit bis 120 km/h. Hier sind in erster Linie die Finger in Gefahr.

Gefahr für Gelenke _____(6) Bänder

Verletzungen des **Sprunggelenks** sind bei allen Ballsportarten häufig _____(7) meist die Folge des Umknickens. Je nach Schweregrad kommt es zu Verrenkungen, Verstauchungen oder Bänderissen. Die meisten Verletzungen beim Basketball, Handball _____(8) Volleyball betreffen das Bein, wobei das Sprunggelenk am häufigsten beteiligt ist. Nur ein Arzt kann den Schweregrad der Verletzung feststellen.

Hand und **Finger** sind beim Pritschen, Blocken _____(9) Verteidigen im Volleyball besonders gefährdet. Mehr _____(10) die Hälfte aller Verletzungen entfallen auf Arm

_____ (11) Hand, wobei die Finger am häufigsten betroffen sind. Die Verletzungen beinhalten Blutergüsse, Prellungen, Verrenkungen sowie Bänderrisse. Prallt der Ball auf den gestreckten Finger, kann die Strecksehne des Fingers reißen, das oberste Fingerglied hängt dann nach unten.

Eine Besonderheit ist die so genannte „**Volleyballschulter**“ (Suprascapularis-Syndrom). Es kommt zu Schmerzen _____ (12) einer Rückbildung des Schulterblattmuskels (Infraspinatusmuskel). Der zuständige Nerv (Nervus suprascapularis) wird vermutlich durch die übermäßige Schulterbelastung beim Schlagen des Balls geschädigt.

Arm- _____ (13) Handverletzungen rangieren beim **Handball** gemeinsam mit den Verletzungen des Sprunggelenks auf Rang eins (je 25 Prozent). Ursache sind häufig Stürze, bei denen auch das Schultergelenk verletzt wird. Verrenkungen, Verstauchungen, Bänder- _____ (14) Sehnenrisse können die Folgen sein. In schweren Fällen kann bei einem Sturz das Schlüsselbein brechen.

Knieverletzungen wie Meniskusrisse, Kreuzbandrisse _____ (15) Seitenbandverletzungen können auch bei den Ballsportarten auftreten, sind aber deutlich seltener _____ (16) beispielsweise beim Fußball _____ (17) Skifahren.

Muskeln aufwärmen

Auch bei Ballsportarten lässt sich das Verletzungsrisiko durch Aufwärmen und Muskeltraining deutlich reduzieren. Direkt vor dem Spiel sollten Sie sich einige Minuten allgemein aufwärmen _____ (18) dann auch der Sportart entsprechend dehnen. Ihre Muskeln, Sehnen _____ (19) Bänder sind dann geschmeidig _____ (20) weniger verletzungsanfällig. Viele Verletzungen entstehen, wenn der Sportler erschöpft ist. Deshalb ist eine gute Kondition wichtig.

Koordinations- _____ (21) Gleichgewichtsübungen wie Balancieren auf dem Therapiekreisel werden zur Verletzungsprophylaxe eingesetzt. Sie müssen zu Trainingsbeginn angesetzt werden, nicht am Trainingsende. _____ (22) ein frischer, nicht ermüdeter Körper _____ (23) Geist sind Voraussetzung für ein anhaltendes Erlernen neuer Koordinationsmuster.

Volleyball-Spieler tragen häufig Knieschoner, die das Knie vor Prellungen schützen. Die Finger werden oft mit einem Tapeverband verstärkt, was Fingerverletzungen vorbeugt. Das gilt auch für Handballer. Gute Basketballschuhe reichen über den Knöchel, stabilisieren das Sprunggelenk _____ (24) können so vor Verletzungen schützen.

II. Entscheiden Sie, ob die folgenden Sätze richtig (R) oder falsch (F) sind!

1. Was die Beliebtheit der Ballsportarten betrifft, so steht der Volleyball an zweiter Stelle.
2. Die meisten Unfälle ereignen sich im Handball durch Zweikämpfe.
3. Beim Basketball sind weniger als die Hälfte der Verletzungen Folge eines Kontakts mit einem anderen Spieler.
4. Beim Volleyball sind die Finger trotz hoher Geschwindigkeit nicht in erster Linie in Gefahr.
5. Verletzungen des Sprunggelenks (Verrenkungen, Verstauchungen oder Bänderrisse) sind nur selten die Folge des Umknickens.
6. Beim Basketball, Handball oder Volleyball betreffen die meisten Verletzungen das Bein, wobei das Sprunggelenk am häufigsten beteiligt ist.
7. Auf Hand und Finger muss man beim Pritschen, Blocken und Verteidigen im Volleyball besonders achten, denn sie sind sehr gefährdet.
8. Beim Volleyball gehören Blutergüsse, Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen sowie Bänderrisse zu den häufigsten Verletzungen.

9. Knieverletzungen (Meniskusrisse, Kreuzbandrisse oder Seitenbandverletzungen) gibt es auch bei den Ballsportarten und sie treten genauso oft auf als beispielsweise beim Fußball oder Skifahren.
10. Das Verletzungsrisiko beim Volleyball kann durch Aufwärmen und Muskeltraining deutlich reduziert werden.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

III. Ergänzen Sie bitte die fehlenden Wörter: (insgesamt 10 Aufgaben)

wenn - auf – Knieschoner – zunehmender – werden – Fällen – bergen – was – vermutlich - Minuten
--

1. Auch Basketball erfreut sich in Deutschland Beliebtheit.
2. Alle drei Ballsportarten das Risiko für die gleichen Arten von Verletzungen.
3. Beim Volleyball entfallen mehr als die Hälfte aller Verletzungen Arm und Hand.
4. Bei der so genannten „Volleyballschulter“ (Suprascapularis-Syndrom) wird der zuständige Nerv (Nervus suprascapularis) durch die übermäßige Schulterbelastung beim Schlagen des Balls geschädigt.
5. Beim Handball kann man sich in schweren bei einem Sturz das Schlüsselbein brechen.
6. Direkt vor dem Spiel sollte man sich einige allgemein aufwärmen und dann auch der Sportart entsprechend dehnen.
7. Viele Verletzungen entstehen, der Sportler erschöpft ist.
8. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen müssen zu Trainingsbeginn angesetzt, nicht am Trainingsende.
9. Volleyball-Spieler tragen häufig, die das Knie vor Prellungen schützen.
10. Die Volleyballspieler verstärken ihre Finger oft mit einem Tapeverband, Fingerverletzungen vorbeugt.

IV. Ergänzen Sie den fehlenden Satzteil!

1. Solange man eine Ballsportart treibt, muss man damit rechnen, dass
2. Bevor du zum Training gehst,
3. Sooft es zu vielen Körperkontakten beim Basketball kommt,
4. Sobald ich meine „Volleyballschulter“ auskuriert habe,
5. Ich würde nie Fußball trainieren, denn
6. Bis meine Kontusion geheilt ist,
7. Nachdem ich mir mein linkes Bein verrenkt hatte,
8. Seitdem mein rechtes Knie verletzt ist,
9. Als der Ball auf meinen gestreckten Finger prallte,
10. Während der Arzt festzustellen versuchte, wie schwer mein Sprunggelenk verletzt ist,

VI. Ergänzen Sie die fehlenden Verbgrundformen!

1.		punktete	
2.	bergen		
3.		wärmte auf	
4.			eingesetzt
5.		gefährdete	
6.			betroffen
7.	feststellen		
8.			erreicht
9.		entstand	

VI. Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. Seit wann wird Basketball in Deutschland immer beliebter?
2. Welche Ballsportart birgt das größte Verletzungsrisiko?
3. Was betreffen die meisten Verletzungen beim Basketball, Handball oder Volleyball?
4. Zu welchen Verletzungen kann es beim Volleyball kommen?
5. Was sind typische Verletzungen beim Handball?
6. Was gehört u.a. zu Knieverletzungen?
7. Warum muss man sich direkt vor dem Spiel allgemein aufwärmen und dann auch der Sportart entsprechend dehnen?
8. Warum tragen die Volleyball-Spieler häufig Knieschoner?
9. Wozu verstärken sie ihre Finger oft mit einem Tapeverband?
10. Was verdankt man guten Basketballschuhen?

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



Mgr Anatol Kafel