

NetDoktor, [online], [dostęp 7.10.2013], dostępny w Internecie:  
<http://www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Sport+Fitness/Verletzungen/Sportverletzungen-vorbeugen-9727.html>

## Sportverletzungen vorbeugen

Von Ekkehard Brandhoff



© GettyImages

### **Spaß statt Zwang**

Experten sind sich einig: Sportliche Betätigung kann vielen Erkrankungen wirksam vorbeugen. Das klingt gut, weil man einfach nur mit dem Sport anfangen muss. Gesagt - getan - und rein ins Vergnügen mit radeln, joggen, schwimmen, Walking, Aerobic & Co? Stopp! So einfach ist das nicht. Viele Menschen haben wenig Zeit und Lust, überschätzen sich selbst und manche sind von Haus aus gar vollkommen unспортlich.

**Erste Regel:** Sport ist zwar wichtig, sollte aber nicht als notwendiges Übel empfunden werden! Das wäre schon einmal der vollkommen falsche psychologische Ansatz zu Beginn, denn ein gezwungener Körper ist eher verletzungsanfällig.

### **Sportler sind verletzlich**

Sport senkt das Risiko für viele Gesundheitsprobleme, ist aber selbst nicht ganz risikoarm. Sobald sich Menschen bewegen, müssen sie in Kauf nehmen, dass irgendetwas unkontrollierbares mit dem „Body in motion“ passiert. Das betrifft nicht nur Anfänger oder Hobbysportler, sondern auch Profis. Je besser trainiert ein Sportler ist, desto verletzlicher ist er häufig auch, weil er im Wettkampf an seine Grenzen gehen muss.

Das wäre die **zweite Regel** für den Gesundheits-Sportler: Überschätze Dich nicht und wähle den Sport, der zu Dir passt! Der falsche Sport frustriert und der Bewegungsmuffel findet den Fernsehsessel plötzlich wieder viel spannender.

### **Drei Grundsätze**

- Sport nicht als Zwang, sondern als Spaß empfinden.
- Selbstüberschätzung vermeiden und die richtigen Sportarten wählen.
- Optimal auf den Sport vorbereiten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

### **Vorbeugen ist besser**

Was man von Profis lernen kann, ist die angemessene Vorbereitung auf die sportliche Betätigung. Jeder kennt die Ersatzspieler im Fußball, die sich warm laufen, den Skiläufer am Starthäuschen, der sich vor dem Sprung auf die Piste dehnt, oder den trabenden Leichtathleten im Stadion. Der Organismus muss schon auf Touren sein, bevor man ihn weiter belastet. Doch vor dem Warmmachen des Körpers gibt es auch noch andere Dinge zu beachten.

Allgemein lautet **Regel Nummer drei**: Nur eine optimale Vorbereitung auf den Sport minimiert das Verletzungsrisiko.

### **Bodycheck!**

Ein perfekter Bodycheck ist Pflicht! Gemeint ist nicht der harte Körpereinsatz beim Eishockey, sondern die gründliche Überprüfung der körperlichen Gesundheit durch einen Arzt (Sportmedizinischer Check). Auch Menschen, die schon seit Jahren ohne Beschwerden Freizeitsport betreiben, sollten wissen, was sie ihrem Körper zumuten können. Ein unerkanntes Herzproblem zum Beispiel kann jahrelang unauffällig bleiben, aber plötzlich bei einem normalen Jogging zur tödlichen Gefahr werden. Ein Check-up beim Arzt sollte jährlich erfolgen. Dabei werden Herz, Lunge, Blut, Bewegungsapparat, aktuelle Lebensumstände sowie die seelische Befindlichkeit geprüft und erfragt. Der Arzt berät Sie auch, welche Sportart zu Ihnen passt.

### **Ins richtige Zeug legen**

Wer sich sportlich so richtig ins Zeug legen möchte, braucht das richtige Rüstzeug. Die falsche Ausrüstung ist nicht nur beim Bergwandern fatal, sondern einer der häufigsten Gründe für Verletzungen bei jeglichem Freizeitsport. "Schützen und stützen" lauten die beiden Schlagworte für die richtige sportliche Ausstaffierung. Perfekte Kleidung schützt zum Beispiel vor Erkältungen oder Überhitzung, und nur der richtige Schuh stützt den Körper perfekt ab.

### **Schuhe**

Die Schuhe müssen individuell auf die Sportart abgestimmt sein. Ein Jogging-Schuh zum Beispiel ist kein Tennisschuh! Ein guter Sportschuh muss Fehlstellungen

ausgleichen, gut abrollen und stabilisieren. Da er beim Laufen ein Vielfaches des Körpergewichtes abfangen muss, sollte er eine gute Dämpfung erzielen. Gute Sportgeschäfte bieten eine individuelle Beratung.

### **Sportverletzungen - allgemeine Tipps!**

- Körper auf spezielle Belastungen durch eine Sportart vorbereiten.
- Training abwechslungsreich gestalten, um einseitige Belastungen zu vermeiden.
- Auf angemessene Ausrüstung achten.
- Training dem Leistungsvermögen anpassen.
- Überlastungen vermeiden und rechtzeitig Pausen einlegen.
- Genügend Flüssigkeit zuführen.
- Training bei Schmerzen sofort unterbrechen.
- Nie verletzt oder erkrankt trainieren.

© NetDoktor.de

### **Kleidung**

Sportkleidung dient in erster Linie der Regulierung des Wärmehaushaltes des Körpers. Dabei muss man unterscheiden zwischen Indoor- und Outdoor-Sport. In geschlossenen Räumen genügt entsprechende Baumwollkleidung, im Freien empfehlen sich moderne, atmungsaktive und strapazierfähige Textilfasern. Zur Vermeidung von Hautverletzungen durch scheuernde T-Shirts kann man ein Netzhemd unterziehen, welches den Schweiß verdunsten lässt und so das Kleben der Kleidung auf der Haut verhindert.

### **Sportgeräte**

Ob Schläger, Bälle oder Bespannungen - bei Sportgeräten sind Materialien wichtig, die Belastungen reduzieren und die Gelenke schonen. Nur der individuell passende Schläger und die richtige Bespannungshärte können zum Beispiel beim Tennis das Risiko eines möglichen Tennisellenbogens minimieren.

### **Schützende Hilfsmittel**

Einige Sportarten wie Inlineskating, Hockey oder Radfahren erfordern dringend eine Schutzausrüstung wie einen Helm sowie Knie- oder Ellenbogenschoner. Beim Volleyball kann es sinnvoll sein, die Fingergelenke mit Tapeverband zu umwickeln, um sie zu stabilisieren und so vor dem Abknicken zu schützen.

### **Heiß auf Sport? Erst aufwärmen!**

Das Aufwärmen ist das A und O der körperlichen Vorbereitung auf die sportliche Betätigung. Die meisten Verletzungen im Sport sind auf eine unzureichende Betriebstemperatur des Körpers zurückzuführen. Das übersieht so mancher

heißblütige Hobbysportler und die Zerrung oder der Rückenschmerz ist ruck zuck da. Jede Sportart und jede Körperregion benötigen deshalb eine spezielle Aufwärmgymnastik, um das Risiko von Sportverletzungen zu minimieren.

*Ekkehard Brandhoff hat Medizin und Sport studiert, er lebt und arbeitet als freier Journalist in München.*

I. Beantworten Sie die folgenden Fragen!

1. Worin sehen Sie eigentlich den Sinn der sportlichen Betätigung?
2. Inwieweit stimmen Sie der folgenden These zu: „Je besser trainiert ein Sportler ist, desto verletzlicher ist er häufig auch, weil er im Wettkampf an seine Grenzen gehen muss.“?
3. Was ist unter einem „sportmedizinischen Check“ zu verstehen?
4. Warum ist die richtige Sportausrüstung so wichtig?
5. Was sind Ihre Tipps, den vielen Sportverletzungen vorzubeugen? Beziehen Sie Ihre Hinweise auf die von Ihnen betriebene Sportart!
6. Aus welchem Grund ist eine spezielle Aufwärmgymnastik vor jedem Training so wichtig?

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

1. Die sportliche Betätigung kann vielen Erkrankungen wirksam vorbeugen.
2. Sport senkt das Risiko für viele Gesundheitsprobleme, ist aber selbst ganz risikoarm.
3. Sobald sich Menschen bewegen, können sie in Kauf nehmen, dass irgendetwas Unkontrollierbares mit dem „Body in motion“ passiert.
4. Auch wenn man eine falsche Sport betreibt, ist es nicht besonders frustrierend und macht viel Spaß.
5. Jeder soll sich entsprechend auf die sportliche Betätigung vorbereiten. Es ist sogar seine Pflicht!
6. Wenn man schon seit Jahren ohne Beschwerden Freizeitsport betreibt, braucht man sich von keinem Sportarzt untersuchen zu lassen.
7. Perfekte Kleidung schützt doch vor Erkältungen oder Überhitzung.
8. Bei Sportgeräten sind Materialien wichtig, weil sie das Verletzungszugsrisiko zu minimieren ermöglichen.
9. Nur weniger als die Hälfte von den meisten Verletzungen im Sport sind auf eine unzureichende Betriebstemperatur des Körpers zurückzuführen.
10. Vor jedem Training wird die Betriebstemperatur des Körpers gemessen.

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

III. Welche Bedeutung ist richtig, a), b) oder c)?

1. Manche sind von Haus aus gar vollkommen unsportlich.
  - a. In manchen Familien ist es sogar verboten, Sport zu treiben.
  - b. In manchen Familien wird Sport nur in den eigenen vier Wänden betrieben.
  - c. In manchen Familien gibt es keine Tradition, Sport zu treiben.
2. Ein gezwungener Körper ist eher verletzungsanfällig.
  - a. Wenn man sich selber zwingt, Sport zu treiben, ist das Verletzungszugsrisiko höher.

- b. Verletzungsanfällig sind eigentlich nur diejenigen Amateure, die sich nur unregelmäßig sportlich betätigen.
  - c. Nur Profis sind eigentlich verletzungsanfällig.
3. Die möglichen Verletzungen muss man in Kauf nehmen.
    - a. Gleich zu Beginn seiner Karriere sollte man entsprechende Schmerzmittel in einem Sportfachgeschäft kaufen.
    - b. Man muss sich damit abfinden, dass man sich eines Tages verletzt.
    - c. Bevor man mit dem ersten Training beginnt, sollte man sich einen Verbandkasten kaufen.
  4. Falls du dich sportlich so richtig ins Zeug legen möchtest, brauchst du auch das richtige Rüstzeug.
    - a. Dabei musst du dir wirklich viel Mühe geben.
    - b. Im Sport muss es viele Augenzeugen geben.
    - c. Ich könnte es bezeugen, dass du auch das richtige Rüstzeug brauchst.
  5. Wenn der Körpers eine unzureichende Betriebstemperatur hat, ist die Zerrung oder der Rückenschmerz ruck, zuck da.
    - a. Die Schmerzen treten erst in den nächsten Tagen auf.
    - b. Eine unzureichende Betriebstemperatur des Körpers ist eigentlich kein Problem.
    - c. Die Zerrung oder den Rückenschmerz zieht man sich sehr schnell und ohne große Mühe zu.

1.	2.	3.	4.	5.

IV. Setzen Sie die folgenden Sätze ins Vorgangspassiv!

1. Sport sollte man aber nicht als notwendiges Übel empfinden!  
.....
2. Im Wettkampf erreicht man sehr oft an seine Grenzen.  
.....
3. Die angemessene Vorbereitung auf die sportliche Betätigung kann man von Profis lernen.  
.....
4. Der Organismus muss schon auf Touren sein, bevor man ihn weiter belastet.  
.....
5. Ein guter Sportschuh sollte eine gute Dämpfung erzielen.  
.....

V. Setzen Sie die folgenden Passivsätze ins Aktiv!

1. Dabei muss zwischen Indoor- und Outdoor-Sport unterschieden werden.  
.....
2. Im Freien werden moderne, atmungsaktive und strapazierfähige Textilfasern empfohlen.  
.....
3. Nur dank dem individuell passenden Schläger und der richtigen Bespannungshärte kann beim Tennis das Risiko eines möglichen Tennisellenbogens minimiert werden.  
.....  
.....
4. Beim Volleyball können die Fingergelenke mit Tapeverband umwickelt werden.  
.....

5. Das Training muss bei Schmerzen sofort unterbrochen werden.

.....

Ćwiczenia na licencji Creative Commons



mgr Anatol Kafel