



Flyer für Sportler



[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

# Verletzungsprävention

Niemand möchte sich gerne verletzen. Neben den offensichtlichen Nachteilen einer Verletzung im Sport wie lange Ausfallzeit, Schmerz etc. rücken auch immer mehr die sozialen Probleme in den Vordergrund.

Die Arbeitsfähigkeit nach einer Verletzung hängt zum einen von der Arbeitstätigkeit und deren Schwere ab. Auch das Privatleben kann Einschränkungen durch die Verletzung erfahren. Ein Wanderausflug, eine Fahrradtour oder Sport mit Freunden stellen eine große Herausforderung dar.

Es gibt in der Welt des Sports eine Vielzahl an Verletzungen. Im Fußball sind knapp die Hälfte „non-contact-injuries“, Verletzungen ohne Einwirken des Gegenspielers.

Eine typische Verletzung ist die Ruptur des vorderen Kreuzbandes, welches auch die längste Ausfallzeit zur Folge hat. Dabei dauert eine Wiedereingliederung in den Sport im Schnitt bis zu 6 - 9 Monate. Wobei die häufigste Verletzung meist die hintere Oberschenkelmuskulatur darstellt, hat diese im Vergleich zu einer vorderen Kreuzbandruptur eine deutlich geringe Ausfallzeit von 7 - 21 Tagen. Bei Sportarten wie Volleyball oder Tennis, wo eher weniger Gegnerkontakt vorhanden ist, spielen Verletzungen des Knöchels oder auch eine Überbeanspruchung der Schulter eine größere Rolle.<sup>1</sup>



# Risikofaktoren einer Verletzung

Aufgrund der langen Ausfallzeit und den Folgen im sozialen oder beruflichen Feld gilt es das Verletzungsrisiko weitestgehend zu minimieren.

Hierbei lassen sich verschiedene Risikofaktoren in zwei Kategorien unterteilen:

## 1. Extrinsische Risikofaktoren

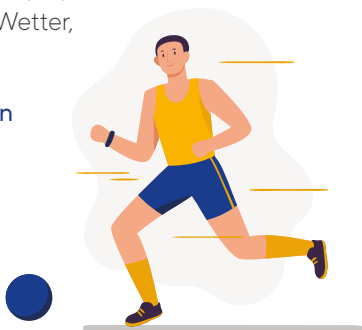
außerhalb des Individuum

- Gegnerkontakt
- Sportartspezifische Mechanismen
- Umweltbedingungen wie Wetter, Untergrund

## 2. Intrinsische Risikofaktoren

innerhalb des Individuum

- Angst
- vorangegangene Verletzungen
- Kraft
- Technik
- Geschlecht



Diese Faktoren wie beispielsweise das Geschlecht oder das Wetter lassen sich jedoch schwer beeinflussen. Somit wird sich bei der Prävention von Verletzungen auf veränderbare Faktoren wie Muskelkraft und Technik konzentriert.<sup>3</sup>



## Return to Performance

Falls der schlimmste Fall doch eingetreten ist, gilt es eine möglichst gute Rehabilitation zu verfolgen. Um schnellst möglich wieder in den Sport und Alltag zurückkehren zu können.

Wie zuvor beschrieben, ist eine vorherige Verletzung jedoch einer der größten Risikofaktoren für eine erneute Verletzung. Sportler mit einer Muskelverletzung in der vorherigen Saison haben in der Folgesaison ein bis zu drei Mal erhöhtes Risiko einer erneuten Verletzung. Auch hier lässt sich das Risiko nur durch eine adäquate Reha minimieren.

### Gut zu wissen:

Das Risiko einer Sportverletzung kann durch Krafttraining auf weniger als 1/3 verringert werden. Ermüdungsverletzungen können fast vollständig vermieden werden.<sup>5</sup>

Des Weiteren zeigt sich, dass Sportler, welche nach einer Verletzung zurückkehren, nicht mehr ohne Weiteres auf das Niveau wie vor der Verletzung kommen. So zeigt sich, dass nur 50% aller Sportler Ihre vorherige Leistung abrufen können. Verschiedene Faktoren wie Angst oder auch verminderte Kraft scheinen hier leistungslimitierend zu sein.<sup>5</sup>

Die Qualität der Reha sollte somit vielmehr über die Leistungsfähigkeit eines Sportlers und weniger über die Schnelligkeit der Sportrückkehr bewertet werden.<sup>4</sup>



# Das Ziel: „Return to Performance“ anstelle von „Return to Sport“!

Wie genau eine Prävention und Reha auszusehen hat, lässt sich im besten Fall individuell gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne persönlich.

## Leistungssteigerung

Im Sport spielt neben dem Spaß auch der Leistungs- und Wettbewerbsgedanke eine große Rolle. Um alle drei Aspekte vereinen zu können steht eine Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit im Vordergrund.

Auch im Spitzensport ist das Training mit Gewicht schon längst ein elementarer Bestandteil. So weist eine hohe Maximalkraft in der Kniebeuge eine starke Korrelation mit der Schnelligkeit, der Sprunghöhe und schnelle Richtungswechsel auf. Je stärker also der Sportler, desto besser die Leistung im Sport.<sup>6</sup>



„Nur circa die Hälfte der  
Sportler können Ihre Leistung  
wie zuvor abrufen“

# Ernährung zur optimalen Leistungsbereitschaft

Für eine optimale Leistung sind die körpereigenen Energiespeicher relevant. Um diese optimal aufzufüllen, wird ein Konsum von Kohlenhydraten (1–4 g pro kg des eigenen Körpergewichts) in einem Zeitraum von 1–4 Stunden vor dem Training empfohlen.

Auch andere Makronährstoffe wie Fett und besonders Eiweiß spielen bei Sportlern eine wichtige Rolle. Eine angepasste, ausgewogene Ernährung wird somit empfohlen.<sup>2</sup>

Sollten Sie hierzu nähere Informationen wünschen, sprechen Sie uns gerne an.



# Sie haben Fragen zu diesem oder anderen Themen?

Vereinbaren Sie gern Ihren persönlichen Termin!



DianaMedicalSport liegt direkt gegenüber von Kurhaus und Kurpark – im Zentrum Bad Bevensens und auf dem Gelände der Dianaklinik.

[DianaMedicalSport](#)  
[Dahlenburger Str. 2a](#)  
[29549 Bad Bevensen](#)

Tel.: [05821 80-3168](tel:0582180-3168)

E-Mail: [info@diana-medicalsport.de](mailto:info@diana-medicalsport.de)  
[www.diana-medicalsport.de](http://www.diana-medicalsport.de)

Keine Neuigkeiten verpassen?  
Jetzt für den [Newsletter anmelden!](#)



Folgen Sie uns auf 

## Literaturverzeichnis:

[1] Ekstrand et al (2019). Time before return to play for the most common injuries in professional football: a 16-year follow-up of the UEFA Elite Club Injury Study

[2] Examine (2019). Muscle Gain & Exercise Performance - Supplement Guide

[3] Hägglund (2012). Risk Factors for Lower Extremity Muscle Injury in Professional Soccer The UEFA Injury Study

[4] Joyce & Lewindon (2016). Sports Injury Prevention and Rehabilitation Integrating medicine and science for performance solutions

[5] Lauersen (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

[6] Vereijken et al (2020). Association between Functional Performance and Return to Performance in High-Impact Sports after Lower Extremity Injury: A Systematic Review