

Keine Chance für Sport-Verletzungen

Studie belegt: Krafttraining ist die beste Vorbeugung

Köln, Juni 2014 – Beim Fußball umgeknickt, nach dem Radfahren Schmerzen im Knie oder eine entzündete Achillessehne nach vielen langen Jogging-Runden: Für fast jeden Freizeit- und Profisportler klingt das nur allzu vertraut. Etwa 1,46 Millionen Sportverletzungen ereignen sich jährlich in Deutschland¹. Viele dieser Verletzungen lassen sich jedoch vermeiden. Eine neue Studie aus Schweden² belegt: Vorbeugendes Krafttraining kann helfen, den Körper beim Sport vor Verletzungen und Überbelastung zu schützen. „Sport bedeutet für den Körper primär Stress und Energieverbrauch. Eine ganzheitlich gestärkte Muskulatur ist eine wichtige Grundlage für jede Art sportlicher Betätigung“, erklärt Dr. Martin Weiß, Facharzt für Allgemeinmedizin und Chirotherapie, Kieser Training Rosenheim.

Rund 23 Millionen Deutsche sind regelmäßig, d.h. mehrmals im Monat, sportlich aktiv.³ Jeder sechzehnte Sporttreibende verletzt sich einmal im Jahr so schwer, dass er ärztlich behandelt werden muss. Besonders beim Fußball, Handball und Volleyball besteht ein großes Verletzungsrisiko, zum Beispiel durch Stürze oder abruptes Abstoppen. Häufig treten Gelenkverletzungen auf, vor allem des Sprung- oder Kniegelenks. „Eine starke Muskulatur schützt die Gelenke und macht sie weniger anfällig. Die Muskeln wirken hierbei wie Stoßdämpfer – sie federn Belastungen ab, sodass diese weniger auf die Gelenke übertragen werden“, erläutert Dr. Weiß. „Ein gesunder und kräftiger Bewegungsapparat ist Voraussetzung für sportliche Aktivitäten. Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln müssen auf die zu erbringende Leistung vorbereitet sein.“

Keine Sportart ohne Risiko

Jede Sportart hat ihre typischen Verletzungsrisiken. Bei Ausdauersportarten wie Laufen oder Radfahren können schnell Überlastungserscheinungen auftreten. Gründe hierfür sind die einseitige Belastung bestimmter Muskelgruppen und die monotonen Bewegungsabläufe. Läufer mit einer untrainierten Schienbeinmuskulatur

¹ Statistik der Bundesanstalt fürs Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin:

<http://www.baua.de/de/Informationen-fuer-die-Praxis/Statistiken/Unfaelle/Heim-Freizeit/2000/Sportunfaelle.html>

² <http://bjsm.bmj.com/content/early/2013/10/07/bjsports-2013-092538.short?rss=1>

³ Studie der Ruhr-Universität Bochum: <http://www.budoten.org/wp-content/uploads/2010/09/arag-sportunfaelle.pdf>

latur neigen beispielsweise zum schmerzhaften Schienbeinkantensyndrom. Bei Rad-Sportlern sind oft Knie und Nacken überlastet. Bei Geländefahrten werden Rumpf, Arme und Schultern zusätzlich beansprucht. Neben der Vernachlässigung mancher Muskelgruppen kann bei bestimmten Sportarten auch die einseitige Beanspruchung zum Problem werden, weiß der Experte: „Ein Tennisspieler verfügt oft über eine stärkere Hand-, Arm- und Schultermuskulatur auf einer Seite, je nachdem, ob er Links- oder Rechtshänder ist. Das Belasten der einen Körperhälfte kann zu einem muskulären Ungleichgewicht führen, was Beschwerden nach sich ziehen kann.“ Auch bei scheinbar wenig anstrengenden Sportarten wie Golf können Überlastungserscheinungen auftreten. Durch die langen Hebel beim Schlag mit einem langen Holz oder einem Driver wirkt sich jeder Fehler im Schwung massiv auf zahlreiche Gelenke aus. Besonders die Lendenwirbelsäule, der Ellbogen sowie die Handgelenke können Golfern Probleme bereiten.

Das richtige Krafttraining für jeden Sportler

Sport soll Spaß machen und schmerzfrei sein. Gesundheitsorientiertes Krafttraining legt die Basis dafür. Muskeln, Sehnen, Sehnenansätze und Bänder werden aufgebaut. Das schützt sie vor Überlastung und Verletzungen. Dr. Weiß beschreibt den Vorteil von sportspezifischen Trainingsprogrammen: „Bei Kieser Training beispielsweise werden immer Agonist und Antagonist (Spieler und Gegenspieler) trainiert. Das vermeidet muskuläre Dysbalancen und deren gesundheitliche Folgen. Das Training schließt den ganzen Körper ein und trainiert auch die Muskeln, die in der jeweiligen Sportart nicht oder nur wenig beansprucht werden.“ Wichtig ist außerdem, dass das Krafttraining auf die jeweilige Sportart abgestimmt ist. Für alle, die neu mit einer Sportart beginnen möchten, hat der Experte einen Tipp: „Ich empfehle, sich etwa ein halbes Jahr mit Krafttraining auf eine neue Sportart vorzubereiten. So ist der Körper schon gleich zu Beginn gut auf die sportliche Belastung vorbereitet.“

Kieser Training hat sich auf gesundheitsorientiertes Krafttraining spezialisiert und bietet präventive und therapeutische Maßnahmen mit einem wissenschaftlich belegten Konzept. Der Trainingsplan wird individuell auf die Bedürfnisse und das Trainingsziel abgestimmt. Medizinische Beratung, begleitende Trainings, Rückenanalyse und Kraftmessungen gehören zum Programm. Kieser Training hält Trainingsprogramme für alle gängigen Sportarten bereit wie Laufen, Schwimmen, Tennis, Volleyball oder Golf. Individuelle Wünsche und gesundheitliche Einschränkungen werden im Trainingsprogramm berücksichtigt.

Pressemitteilung



Sie haben Fragen zum Unternehmen?

Ulrike Pauloweit

Pressesprecherin

Kieser Training GmbH

Tel. (0221) 20 65 12 23

ulrike.pauloweit@kieser-training.com

Pressekontakt:

abc healthcare GmbH & Co. KG | Kerstin Schubert | Hüttenstraße 30 |

40215 Düsseldorf | Tel.: 0211 – 30 15 35 16 | Fax: 0211 – 30 15 35 29 |

k.schubert@abc-healthcare.de