

Unfälle beim Orientierungslauf

Autor(en): **Biener, Kurt**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-992728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Unfälle beim Orientierungslauf

Prof. Dr. med. Kurt Biener

Wie angekündigt, werden wir immer wieder auf das Problem des Sportunfalles und des Sportschadens eingehen (siehe MAGGLINGEN Nr. 11/86). Die Sicherheit und damit die Vorbeugung von Unfällen und Schäden müssen vermehrt ins Denken bei Unterricht, Training und Wettkampf einbezogen werden. Der nachfolgende Beitrag stammt aus «Sportmedizin», Band 3 von Prof. K. Biener und wurde durch uns etwas bearbeitet.

Vergleichende Verletzungsrate

Gründe für Sportverletzungen sind schlechtes Wetter bei Läufen auf steilem, nassem und steinigem Grund mit viel Fallholz, Rinnen, Schneiden und Dornen, Konzentrationsabfall und Ermüdung bestimmter Muskelgruppen, auch Wechsel von langsamem zu schnellem Gelände und die Notwendigkeit, im Laufen die Karte zu lesen. Leichtere Verletzungen durch Stacheldrähte sind so häufig, dass eine Registrierung gar nicht möglich war. 192 Sportverletzungen konnten bei den Läufern und Läuferinnen analysiert werden. Trotz niedriger Probandenzahl dürften die Resultate stimmen, weil sie den Konsequenzen der beschriebenen Risiken entsprechen und weil in dieser Studie 46 Prozent der Eliteläufer der gesamten Schweiz erfasst wurden. Um das Risiko einzuschätzen, wurde die Verletzungsrate pro Jahr und Läufer mit derjenigen von anderen Sportarten verglichen. Berücksichtigt sind 192 behandlungsbedürftige Verletzungen während durchschnittlich 8,8 aktiven Jahren.

Schweregrad der Verletzung

Zur Beurteilung des Schweregrades dieser Verletzungen wurde ein Vergleich bezüglich Trainings-, Arbeitsausfall und Spitalaufenthalt angestellt.

Die Tabelle zeigt, dass der Arbeitsausfall beim Fussballunfall, der Trainingsausfall beim Tennisunfall, der Spitalaufenthalt jedoch beim Orientierungsläufer-Unfall am grössten ist. Allerdings sind bei der Interpretation dieser Zahlen finanzielle und taktische Zwänge zu berücksichtigen. Über Spätschäden nach OL-Verletzungen beklagen sich die Läuferinnen in 12% häufiger als die Läufer in 5%, wobei meist von Bandschwächen, Arthrosen, Meniskusschäden und habitueller Schulterluxation die Rede ist.



Verletzungen

Die Verletzungen wurden auch nach Art, Körperpartie und Seite untersucht. Obwohl die Damen sich eindeutig mehr durch Taping schützen als die Herren, kommen bei ihnen Verstauchungen, Bänderrisse und Frakturen häufiger vor, nicht zuletzt wegen der unterschiedlichen Bindegewebsstruktur des weiblichen Stütz- und Halteapparates. Die höheren Zahlen für Weichteilverletzungen und Gelenkschmerzen mögen auf ein aggressiveres Wettkampfvverhalten auf längeren Distanzen bei den Herren hinweisen.

Es fällt auf, dass Frakturen mit 4% nur selten, Verstauchungen jedoch am häufigsten auftreten. Aufschlussreich ist jedoch die Tatsache, dass keine Verletzung die oberen Extremitäten, aber 93% die unteren betroffen haben. Wie beim Fussballspieler ist beim Orientierungsläufer meist auch das rechte Bein verletzt; bei den OL-Frauen ist jedoch das linke Bein häufiger in Mitleidenschaft gezogen.

Vorbeugung

- Mehr und vielseitiges Training in entsprechendem Gelände (Cross, Trainings-OL)
- Warmlaufen und/oder Gymnastik bei kaltem Wetter
- Adäquate OL-Schuhe und OL-Dress
- Persönlich abgestimmtes Taping
- Anwendung von gefässerweiternden und wasserabstossenden Salben bei extremen Verhältnissen
- Vermeiden von Überbeanspruchung und Selbstüberschätzung.

Vergleichende Verletzungsrate durch Sportunfälle

Radsport	(Burki 1982)	2,30 (n=245 Verletzungen)
Handball	(Friederich 1978)	0,30 (n=561 Verletzungen)
Fussball	(Lüthi 1979)	0,24 (n=554 Verletzungen)
Tennis	(Caluori 1980)	0,03 (n=225 Verletzungen)
<hr/>		
Orientierungslauf	(Lacher 1984)	0,26 (n=134 Verletzungen) Herren 0,19 (n=60 Verletzungen) Damen

Schweregrad pro Unfall

	Mittlerer Trainingsausfall in Wochen	Mittlerer Arbeitsausfall in Tagen	Mittlerer Spitalaufenthalt in Tagen
OL (n=192 Verletzungen)	5,5	4,4	1,8
Fussball (n=554 Verletzungen)	4,4	8,0	1,2
Tennis (n=225 Verletzungen)	6,0	4,0	0,7
Handball (n=561 Verletzungen)	4,0	2,5	0,4

Spezifische Unfallarten von 192 Verletzungen, in Prozenten

A Art der Verletzung	Männer Frauen			Männer Frauen	
Verstauchungen	43	55	Offene Wunden	12	3
Gelenkschmerzen	7	2	Knochenhautentzündung	6	2
Bänderrisse	4	13	Schleimbeutelentzündung	5	5
Meniskusverletzungen	5	2	Muskelverletzungen	2	5
Ermüdungsbrüche	2	2	Frakturen	2	5
Luxationen	2	2	Sehnenscheidenentzündungen	10	4
<hr/>					
B Körperpartien					
Fussgelenke	47	67	Knie	26	12
Füsse	9	2	Unterschenkel	7	7
Oberschenkel	4	0	Kopf	4	0
Hüftgelenk	2	6	Rumpf, Schultergürtel	1	6
<hr/>					
C Seite					
Rechts	70	40	Links	30	60