

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Viele Verletzungen sind vermeidbar

**Autor:** Poigné, Manfred

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992789>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 05.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Viele Verletzungen sind vermeidbar

Manfred Poigné, Dr. med.

Jeder Sportler muss in seiner aktiven Laufbahn mit einem kalkulierten Verletzungsrisiko und natürlichen Verschleisserscheinungen leben, die aber aufgrund der individuell verschiedenartigen Erbanlagen unterschiedlicher Art sein können. Eine unbewusste Verletzungsgefahr basiert häufig auf einseitigen Trainingsmassnahmen, die ausschliesslich sportartspezifisch ausgerichtet sind. Die einseitige Belastung in einer speziellen sportlichen Disziplin führt einerseits zur Hypertrophie und Verkrampfung der beanspruchten Muskulatur, und andererseits zeigt sich parallel in der antagonistischen Muskelgruppe am entsprechenden Gelenk eine Erschlaffung und Überdehnung. Diese sportartspezifische Einseitigkeit, besonders im schützenden und stützenden Muskelkorsett, führt im Bewegungsapparat zu Form- und Strukturveränderungen, die sich vor allem in Gelenkbereichen und an der Wirbelsäule abzeichnen.

## Beeinträchtigte Harmonie der Gesamtkoordination

Jegliche Veränderungen im Bewegungsapparat schlagen sich in Fehlbewegungen nieder. Sie rufen meistens durch die Dynamik der sportlichen Betätigung eine Überbelastung der ohnehin schon beanspruchten Muskelgruppe hervor und verstärken somit die funktional unerwünschte Hypotonie der Antagonisten (Gegenspieler). Die veränderten muskulären Spannungsverhältnisse in der geforderten Körperregion beeinträchtigen die Harmonie der Gesamtkoordination der technisch auszuführenden Bewegungen, was nicht selten zu vermeidbaren Verletzungen führt. Häufiges traumatisches Umknicken im Fussgelenk, besonders bei Schülern und Jugendlichen zu beobachten, ist symptomatisch für eine Fehlbelastung durch orthopädische Veränderungen im Fuss.

Um diese Verletzungsrisiken einzudämmen, müssen im Vorfeld sportlicher Leistungen zunächst gezielt Massnahmen zur Kräftigung des Bewegungsapparates durchgeführt werden. Unter Anleitung von geschulten Trainern sollte jede Muskelgruppe systematisch aufgewärmt, gedehnt, gekräftigt und gespannt werden. Nur ein ausgewogenes, den ganzen Kör-

per einbeziehendes Training kann das Ziel sportlicher Betätigung sein. Bei speziellen Sportarten, die nur auf die Belastung bestimmter Muskelgruppen zurückgreifen, treten bei ungenügend betriebenen Ausgleichssport oder mangelnder Ganzkörpergymnastik, trotz aller Fitness und spezieller Kondition, Verletzungen besonders in untrainierten Körperbereichen auf. Ein voll ausgebildeter, vitaler Muskel eines Breitensportlers, beispielsweise bei Kraftübungen im Fitnessstraining, darf besonders am Anfang nicht maximal belastet werden.

## Folgen von Nichtbeachtung der Wechselbeziehungen

Verletzungsrisiken im Sport erwachsen auch aus der Nichtbeachtung der notwendigen Wechselbeziehungen von Belastung-Ermüdung-Regeneration. Überbelastung im Training oder im Wettkampf führt mangels Kraft- und Konzentrationsfähigkeit als körperlich-psychische Ermüdungserscheinung zu empfindlichen Schwächen in der Gesamtkoordination der auszuführenden Bewegung. Die obligatorische Bewegung erfolgt dann meist technisch unsauber oder misslingt ganz und hinter-



Juventus Turin beim Training.

lässt durch die Fehlbelastung im Gelenk, an den Bändern, den Sehnen oder am Muskel selbst sportartspezifische Verletzungen, zumindest aber äusserlich kaum feststellbare Mikrotraumen.

Nach einer Trainings- oder Wettkampfeinheit, auch im Fitness- und Breitensport, benötigt der Organismus, besonders aber der Bewegungsapparat (Skelett, Muskulatur, Sehnen, Bänder), eine ausgiebige Regeneration. Diese Phase soll ausschliesslich zur muskulären und organischen Erholung, zur Auffüllung der verschiedenen Energiespeicher und zu psychohygienischen Massnahmen genutzt werden, um den Körper auf künftige sportliche Belastungen und zu erbringende Leistungen wieder einzustimmen.

## Auf optimale Ausrüstung achten

Gefahren der Verletzung im Sport abzuwenden, heisst auch auf optimale Ausrüstung zu achten. Das beginnt schon mit der kritischen Auswahl der zweckdienlichen, sportorientierten Kleidung und endet bei der Überprüfung des benötigten Sportgerätes auf seine Tauglichkeit und Sicherheit. Ein besonders wichtiges Sportutensil ist der Sportschuh. Der benötigte Schuh sollte allein unter dem gesundheitlich-sportspezifischen Aspekt ausgewählt und gekauft werden. Ein physiologisch-medizinisches Fussbett im Sportschuh oder das Tragen orthopädisch verordneter Einlagen verhindern beim Sportler das stete Einknicken im Sprunggelenk mit gutem Erfolg, das auf Dauer zur funktionalen Arthrosebildung in diesem Gelenk führen kann. Ähnlich schützende Funktion haben die Bandagen an besonders gefährdeten Gelenken, zum Beispiel Hand- oder Kniegelenken, als physiotherapeutische Stütze dieser verletzungsanfälligen Schwachstellen im Bewegungsapparat.

Wer sich sowohl im Breiten- wie auch im Leistungssport immer gut vorbereitet, den Körper als motorisch-physiologische Funktionseinheit in seiner Gesamtheit stets entsprechend behandelt und trainiert, Übersicht und Vernunft in bezug auf die sportliche Betätigung und die benötigte Ausrüstung walten lässt, wird mit Sicherheit viel Spass am Sport haben, mit einem Minimum an Verletzungsrisiko. ■



Der russische Zehnkämpfer Valery Kachanov scheidet verletzt aus dem Olympiaturier aus (OS Moskau 1980).