

Verletzungen im Sport

In ihrem Aufsatz „**Sportunfälle im Vereinssport in Deutschland**“ stellen **Dr. Thomas Henke** und **Patrick Luig**, beide von der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum (RUB), sowie **David Schulz** (ARAG Versicherung) das Verletzungsgeschehen im Vereinssport in Deutschland zwischen 1987 und 2012 dar.

Mit ihren Studien und Analysen tragen die drei Fachleute zur Entwicklung von Präventivmaßnahmen bei. Der Aufsatz „Sportunfälle im Vereinssport in Deutschland“ ist im „Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz“, Juni 2014, Volume 57, Issue 6, pp 628-637 erschienen.

Die meisten Verletzten beim Fußball

Nahezu jeder vierte Deutsche ist Mitglied im Sportverein. Sport ist als integraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils anerkannt, zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte sportlicher Aktivität.

Dem gesundheitlichen Mehrwert des Sporttreibens stehen jedoch ca. zwei Millionen Sportverletzungen jährlich gegenüber, von denen sich etwa ein Drittel im Sportverein ereignet. Allein aufgrund der hohen Zahl von Aktiven resultiert jede zweite Verletzung aus dem Fußball.

Von 1987 bis 2012 wurden insgesamt 200.884 Sportverletzungen erfasst. Knapp zwei Drittel der Verletzungen traten bei den Sportarten Fußball, Handball, Basketball und Volleyball ein, obwohl in diesen Disziplinen nur etwa ein Drittel der Sportler organisiert sind. Der Anteil der Verletzungen im Frauenfußball stieg von 7,5 % auf 15,6 %. Der Anteil der Sprunggelenkverletzungen sank (1990: 28,7 %; 2012: 16,9 %), der der Knieverletzungen stieg von 18,4 % auf 20,3 %. Während die mittlere Dauer der Arbeitsunfähigkeit aufgrund von Sportverletzungen zurückging und sich die Zahl der Krankenhaustage von zehn auf fünf halbierte, stieg der Anteil der operativ Behandelten um ein Drittel.

Prävention

Die populären Ballsportarten mit ihrer Zweikampf-Charakteristik und hohem Verletzungsrisiko sind nach wie vor ein Schwerpunkt für gezielte Prävention. Während die Zahl an Sprunggelenkverletzungen zurückgeht, steigt die Zahl der Knieverletzungen. Ein Grund hierfür ist unter anderem, dass Ballsportarten immer mehr weibliche Anhänger finden, die im Vergleich zu Männern ein erhöhtes Risiko für Knieverletzungen haben. Präventive Bemühungen sollten diesen Tendenzen Rechnung tragen und zielgruppen- und sportspezifisch ausgerichtet werden.

Jetzt Faltblatt kostenlos anfordern

Anhand kompetent und verständlich geschriebener Texte sowie anschaulicher Illustrationen bieten die Faltblätter der ARAG zur Unfallverhütung wertvolle Hinweise und Anleitungen zu Übungen, mit denen viele Verletzungen bereits im Vorfeld verhindert werden können.

In der [Broschüre „Unfallverhütung im Fußball“](#) sind die Trainingsanweisungen in die Bereiche „Aufwärmen“, „Beweglichkeit“, „Koordination“, „Kraft“ sowie „Regeneration“ gegliedert. Alle Übungen sind mit exakten Angaben zu Dauer und Wiederholungshäufigkeit versehen.

Ergänzt werden die Anleitungen durch ein Begleitwort von Fußball-Trainer Ottmar Hitzfeld. Zu guter Letzt runden Hinweise zum geeigneten Schuhwerk, gelenkschonenden Bandagen sowie speziellen Trainingsmethoden die Broschüre ab.

Die Faltblätter können kostenlos bei der ARAG angefordert werden: www.arag-sport.de

Quelle: ARAG-vid 02/2015

Ihr lsb h – Vereinsmanagement: Vereinsförderung und –beratung

Immer für Sie online: www.lsbh-Vereinsberater.de