

## 10 wissenswerte Dinge zu

# VKB- VERLETZUNGEN

Das vordere Kreuzband (VKB), ein wichtiger Stabilisator des Kniegelenks, ist eines der am häufigsten verletzten Kniebänder. Verletzungen des vorderen Kreuzbands können auftreten, wenn Sportler plötzliche Drehbewegungen oder Richtungsänderungen ausführen, abrupt anhalten oder nach einem Sprung landen. Nachstehend finden Sie zehn wissenswerte Dinge zu VKB-Verletzungen:

1

VKB-Verletzungen treten vor allem bei Sportarten wie **Football, Basketball und Fußball** auf.

2

Bei weiblichen **Sportlern besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit**, sich eine VKB-Verletzung zuzuziehen, als bei männlichen Sportlern.

3

Bei **50% aller VKB-Verletzungen** sind zudem andere Bänder oder Knorpel im Knie betroffen.

10

Es hat sich gezeigt, dass Vertikalsprünge, aerobe Fitness und Sprinttempo von Sportlern **durch Vorbeuetrainingsübungsprogramme verbessert werden können**.

4

Bei einer Kombination von Verletzungen **im Knie ist in der Regel** eine Operation erforderlich.

5

**70% aller VKB-Verletzungen** treten bei kontaktlosen Sportarten auf, 30% bei Kontaktsportarten.

9

Studien zufolge lassen sich VKB- und andere traumatische Knieverletzungen durch **Vorbeuetrainingsprogramme um 50% reduzieren**.

6

**50% aller Sportler**, bei denen eine VKB-Verletzung festgestellt wurde, entwickeln innerhalb von 10 bis 20 Jahren nach der Verletzung Arthroseerscheinungen.

8

Vorbeuetrainingsübungsprogramme dauern **10 bis 15 Minuten** und umfassen Dehnübungen, Krafttraining, Sprungtraining und Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Technik.

7

Durch zwei- bis dreimal **wöchentlich durchgeführtes** Vorbeuetraining kann das Risiko von VKB-Verletzungen vermindert werden.