

# WIE SICH VERLETZUNGEN

## BEIM BASEBALL

### VERMEIDEN LASSEN

Baseball besteht aus vielen sich wiederholenden Bewegungen. Daher kommt es selbst bei jungen Sportlern zu Überlastungsverletzungen. Spieler, die zu hart werfen, zu viel werfen oder zu früh und ohne Erholungspause, setzen ihre Ellbogen und Schultern einem Verletzungsrisiko aus. Überlastungsverletzungen treten zwar häufig auf, sind jedoch vermeidbar.



#### Ligamentum collaterale ulnare (LCU)

- Besonders bei Pitchern (Werfer) besteht das Risiko einer Verletzung des Ligamentum collaterale ulnare (LCU), einem dicken, dreieckigen Band im Ellbogen und Hauptstabilisator des Ellbogens für die Wurfbewegung.
- Ist die Verletzung zu schwer, wird eine LCU-Rekonstruktion erforderlich. Diese ist als "Tommy John" Operation in Amerika bekannt.
- Während einer Tommy John Operation wird ein Band an der Elle durch eine Sehne aus einem anderen Körperteil – meist dem Unterarm, der Beinbeuge oder dem Fuß – ersetzt.
- 83 bis 97 % aller Haupt- und Unterligaspieler, die sich einer Tommy John Operation unterziehen mussten, können wieder werfen.
- Die Heilungszeit nach der Operation dauert zwischen 11 und 20 Monaten.

Infographic courtesy of the National Athletic Trainers' Association

#### Wie sich Verletzungen auf dem Baseballfeld verhindern lassen

- Nicht auf eine Sportart spezialisieren.
- Stets die Rotatorenmanschette, die Schulterblatt- und Rumpfmuskulatur trainieren, um diese zu stärken.
- Halten Sie eine Aufwärmroutine ein, die es Ihnen ermöglicht, Distanz und Geschwindigkeit schrittweise zu erhöhen.
- Spielen Sie während einer Saison nicht in mehreren Baseball-Teams.
- Legen Sie nach Ende der Saison eine sechswöchige Pause vom Werfen ein.
- Arbeiten Sie ein Wurfprogramm / Langwurftraining in der Vorsaison aus.
- Sprechen Sie mit Ihren Trainern und Athletic Trainern über alle Armschmerzen.
- Folgen Sie den Werf Richtlinien Ihrer Liga.
- Konzentrieren Sie sich beim Werfen auf die richtige Körpermechanik, Führung und Genauigkeit.
- Achten Sie auf Ihre Haltung, Ihr Bewegungsausmaß und Ihre Flexibilität.

Source: NATA, Andrews Institute Orthopaedics & Sports Medicine, American Journal of Sports Medicine