

# Das Risiko von Verletzungen durch Überbeanspruchung

VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG

## KÖNNEN VERURSACHT WERDEN DURCH

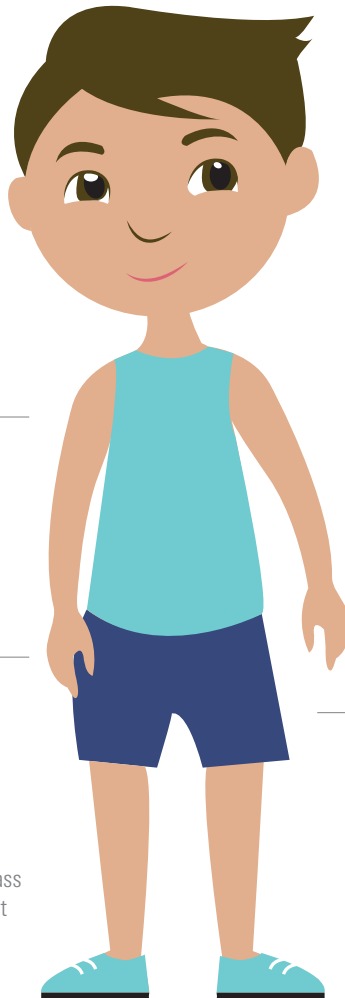
Trainingsfehler, unsachgemäßer Technik, übermäßigem Training, ungenügender Erholung, Muskelschwäche und Ungleichmäßigkeit, und frühe Spezialisierung.

## DIE LANGFRISTIGEN FOLGEN SIND

Spielzeitverlust, reduzierte Funktion und psychische Erschöpfung.

## SYMPTOME VON VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG

tendieren dazu allmählich aufzutreten, was dazu führt, dass die Krankheit nicht diagnostiziert wird und über lange Zeit unbehandelt bleibt.



## HÄUFIGE VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG SIND

allgemeine Spannung (z.B. der Sehnen).

## VERLETZUNGEN DER WACHSTUMSPLATTE KÖNNEN DIE FOLGE SEIN

von wiederholtem Mikrotrauma, das sind Mikrozerren der Muskelfasern und des Bindegewebes.

## SPANNUNGSRISSSE

treten auf, wenn ein Stoß, der nicht von ermüdeten Muskeln absorbiert werden kann, auf den Knochen übertragen wird.

### ÜBERLASTUNGSVERLETZUNGEN TRETEN HÄUFIGER AUF BEI



Rudern • Baseball • Volleyball • Langlauf • Leichtathletik • andere kontaktarme Sportarten

UNGEFÄHR  
**50%**

aller Sportverletzungen für Sportler im Kindesalter von 6 bis 12 Jahren und Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren - sind auf Überbeanspruchung zurückzuführen.

Akute Überlastungsschäden treten auf, wenn zu viel und zu schnell gearbeitet wird, während chronische Überlastungsschäden durch wiederholte Aktivitäten über mehrere Wochen oder Monate entstehen.

### FRAUENSORTARTEN, EINSCHLIESSLICH



Feldhockey • Fußball • Langlauf • Volleyball

### DIE MEISTEN ÜBERLASTUNGSVERLETZUNGEN HABEN

## VERMEIDUNG VON ÜBERLASTUNGSSCHÄDEN

- Vermeiden Sie Spezialisierung und wiederholte sportliche Aktivitäten in jungen Jahren. Athleten, die an einer Vielzahl von Sportarten teilnehmen, haben in der Regel wenig Verletzungen und spielen länger.
- Beschränken Sie das Training in einer Sportart auf nicht mehr als fünf Tage pro Woche mit mindestens einem freien Tag von jeder organisierten körperlichen Aktivität.
- Nehmen Sie sich von einer Sportart zwei bis drei Monate pro Jahr eine Auszeit, damit körperliche Verletzungen heilen können

- und das der Körper sich regenerieren kann. Fokussieren Sie sich während dieser Zeit auf das Krafttraining und Konditionsübungen. Dieses ist auch eine psychologische Unterbrechung, der dem Athleten helfen kann, Burnout und Übertraining zu vermeiden.
- Kindersportler sollten jeweils nur einer Wurfart betreiben und nicht das ganze Jahr über dieselbe Sportart ausüben. Für die Teilnahme an unterschiedlichen Sportarten während des Jahres gibt es

ein breites Angebot und Erholung von sich wiederholenden Einzelsportaktivitäten.

- Obwohl es keine Verletzungsschwellen für bestimmte Sportarten oder Altersbereiche gibt, deuten die Daten darauf hin, dass die körperliche Aktivität bei Kindern auf 16 bis 20 Stunden pro Woche begrenzt sein soll.
- Führen Sie jährlich eine körperliche Untersuchung vor der Teilnahme durch, um lebensbedrohliche Zustände sowie Faktoren zu erkennen, die den Athleten zu Überlastungsschäden prädisponieren können.

Quelle: National Athletic Trainers' Association, Journal of Athletic Training, American Academy of Pediatrics Infographic, bereitgestellt von der National Athletic Trainers' Association.