

Weniger Knieverletzungen mit der richtigen Prävention

Der Albtraum jedes Sporttreibenden: Ein verdrehtes Knie, ein stechender Schmerz – Kreuzbandriss! Moderne OP-Techniken ermöglichen eine präzise Rekonstruktion des vorderen Kreuzbands, doch Begleitverletzungen und Instabilitäten können das Ende der sportlichen Karriere bedeuten. Umso wichtiger die Frage: Gibt es Möglichkeiten, solchen Verletzungen vorzubeugen?



Schnelle Richtungsänderungen, Drehbewegungen, Landen nach Sprüngen oder der Zweikampf mit dem Gegner bergen das Risiko einer Knieverletzung. Da diese Situationen aber aus vielen Sportarten nicht wegzudenken sind, gilt es in der Prävention solcher Verletzungen das Augenmerk auf andere Risikofaktoren zu legen.

Neben einem Sportplatz ohne Stolperfallen oder einem Hallenboden, der nicht zu stumpf ist, ist eine Erwärmung vor dem eigentlichen Sport oder Spiel sinnvoll. Auch sollte eine angemessene Fitness für die Sportart vorhanden sein (z.B. beim Skifahren). Darüber hinaus wird der Bewegungskoordination eine entscheidende Rolle in der Prävention von Knieverletzungen beigemessen.

ÜBUNGEN ZUR BEWEGUNGSKOORDINATION

Präventionsprogramme wie „11+“ von der Fifa oder „Stop-X“ von der Deutschen Kniegesellschaft lassen sich als Aufwärmprogramm gut ins Training integrieren, ohne viel zusätzliche Zeit in Anspruch zu nehmen. Sie beinhalten u.a. Übungen zur Verbesserung der Bewegungskoordination.

11+

➔ go.lsb.nrw/dfb-11plus-plakat

STOP-X

➔ go.lsb.nrw/dkg-stop-x-pdf

Eine zentrale Rolle in diesen Programmen spielen die sogenannten plyometrischen Übungen. Bei diesen explosiv-reaktiven Übungen, häufig Sprünge oder Ausfallschritte, ist in der Ausführung zu beachten, dass das Knie bei der Landung nicht nach innen wegnickt. Eine solche X-Beinstellung erhöht in der Dynamik das Risiko für Knieverletzungen erheblich. Gegebenenfalls soll eine Bewegungskorrektur stattfinden und die Sporttreibenden ein Gefühl dafür bekommen, dass Hüft-, Knie- und Sprunggelenk in einer Linie stehen.

PRÄVENTIONSÜBUNGEN

BEUGEN VERLETZUNGEN VOR

Auch in Lauf-, Kraft- oder Gleichgewichtsübungen, die in diesen Programmen integriert sind, sollte das „X-Bein“ gemieden oder möglichst korrigiert werden.

Verschiedene Studien zeigen, dass Knieverletzungen durch entsprechende Präventionsprogramme verhindert werden können. Eine Reduktion von Kreuzbandrissen im Sport um 50 Prozent, bei kontaktlosen Sportarten sogar um bis zu 67 Prozent, sei so möglich.