

Spiel, Satz, Sieg – aber sicher!

Rund 1.700 Rückschlagsportler verletzten sich 2007 bei Badminton, Squash oder Tennis in der Halle

Im Herbst und Winter steigt die Begeisterung für Sportarten, die in der Halle betrieben werden können. So genannte Rückschlagsportarten wie Badminton, Squash und Tennis sind dabei besonders beliebt, aber nicht ganz ungefährlich. Rund 1.700 Sportler verletzten sich im Jahr 2007 bei einer dieser drei Hallensportarten so schwer, dass sie im Spital behandelt werden mussten. „Viele meinen, Badminton, Squash und Tennis sind Sportarten, die jeder beherrscht, und verzichten auf professionelles Training und Tipps von Experten. Falsche Techniken werden so automatisiert und können zu Fehlbelastung, Überstrapazierung z.B. Überknöcheln und chronischen Verletzungen führen“, weiß Dr. Anton Dunzendorfer, Leiter des Bereichs Heim, Freizeit & Sport im Kuratorium für Verkehrssicherheit (KfV).

Besonders häufig: Gelenksverletzungen

Rückschlagsportarten stellen hohe Anforderungen an die Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht. Auch Reaktionsgeschwindigkeit und schnelle Positionswechsel sind für das Ausüben dieser Sportarten wichtig und für den Körper belastender als so mancher glaubt. Vor allem die Gelenke der Extremitäten sind einer erheblichen Belastung und somit einem hohen Verletzungsrisiko ausgesetzt. Bei Badminton sind durch die raschen Richtungswechsel und die starke Beanspruchung der Sprunggelenke Muskel- und Sehnenverletzungen die häufigste Verletzungsursache: Mehr als zwei Drittel der verletzten Badmintonspieler (71%) zogen sich derartige Blessuren zu. Squash und Tennis führten meist zu akuter Überstrapazierung der

Gelenke. Beim Squash war bei einem Drittel der Verletzten (31%) das Knie, bei 18 Prozent der Ellenbogen betroffen. Tennis führte bei einem Viertel (23%) der verletzten Hobbysportler zu Fußverletzungen. 17 Prozent zogen sich Verletzungen im Augenbereich zu, beispielsweise, weil sie vom Ball getroffen wurden. Beim Squash besteht zudem die Gefahr durch den eigenen oder den Schläger des Partners getroffen zu werden. 15 Prozent der Squash-Spieler wurden durch den Zusammenstoß mit dem Partner, Schläger oder Ball verletzt.

Angemessene Vorbereitung reduziert Verletzungsgefahr

Um Verletzungen zu vermeiden, ist es wichtig, den Organismus vor dem Sport aufzuwärmen. Der Körper braucht eine gewisse „Betriebstemperatur“ – Aufwärmübungen führen zu einer besseren Sauerstoffversorgung der Muskulatur und man ist weniger anfällig für Fehltritte, unkoordinierte Bewegungshandlungen oder Überstrapazierung. Gerade bei Rückschlagsportarten werden Hände, Arme und Schultern vermehrt belastet. Das Verletzungsrisiko wird möglichst gering gehalten, wenn Bewegungsabläufe dieser Körperpartien speziell trainiert werden. Generell soll das Training an das individuelle Leistungsvermögen angepasst werden und abwechslungsreich gestaltet sein, indem auch Bereiche wie Koordination, Gleichgewicht und Geschicklichkeit eingebaut werden. Zusätzlich zur körperlichen Fitness spielt auch Konzentration eine wichtige Rolle. Wer zu sehr von Gedanken abgelenkt ist, verletzt sich leichter. „Optimale Vorbereitung minimiert das Verletzungsrisiko. Auch bei Squash, Tennis und Badminton ist die Anleitung durch Profis wichtig, um sich nicht selbst zu überschätzen oder durch falsche Technik Verletzungen zu riskieren“, sagt Dunzendorfer.

Wien, 13. November 2008

Rückfragehinweis: Bakk. phil. Elisabeth Gerstendorfer, Kuratorium für Verkehrssicherheit, Marketing & Kommunikation, Tel.: 05-77077-1906, E-Mail: elisabeth.gerstendorfer@kfv.at, www.kfv.at