

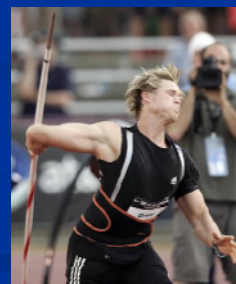
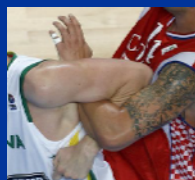
Workshop, Coque 14-15.12.2007

Prävention von Sportverletzungen bei Kindern und Jugendlichen

Wennig Louis, dipl. Physiotherapeut



Centre de l'Appareil Locomoteur, de Médecine du Sport et de Prévention
Centre Hospitalier de Luxembourg – Clinique d'Eich



Background

Momentan:

- Überbelastung/Verletzung → Physiotherapeut
- Technik/Taktik+++ → Athletik---

Umdenken erfordert!!

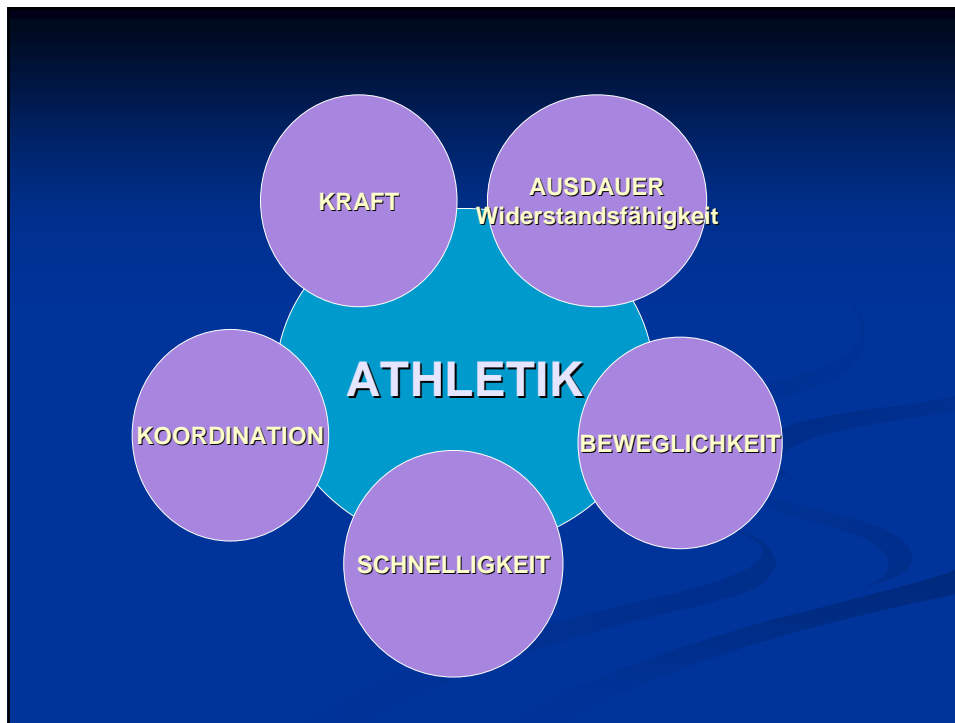


Physiotherapie

- Aktive Rolle in der
 - primären
 - sekundären Prävention



- Einführen + Begleiten der jungen Athleten im Athletiktraining!



Schwerpunkte des Präventionstraining

■ Kraft-Koordination/Stabilisation

- des Rumpfes+++
- der unteren Extremität
- der oberen Extremität



Krafttraining...

- Weg von den Vorurteilen:

z.B.

- kein Krafttraining vor der Pubertät
 - hohe Belastungen/eigenes Körpergewicht
 - entstehen Verkürzungen der Muskulatur
- usw...



Bei Kinder und Jugendlichen

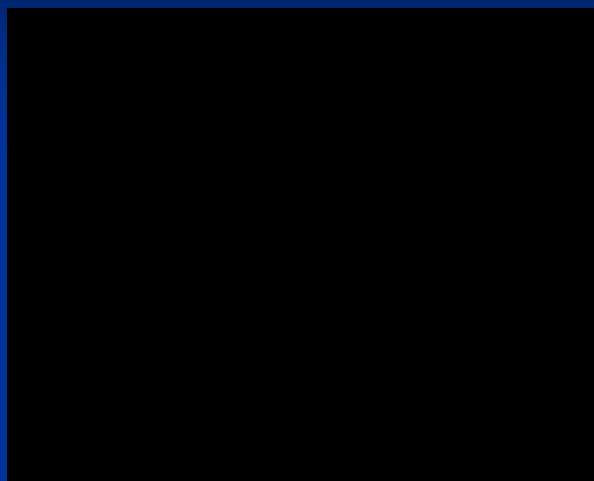
- Sollte KT unverzichtbarer Bestandteil des Trainings zur Verletzungsprophylaxe
- Sowie zur Vorbereitung zu Spitzenleistungen sein

Freiwald et al. 2005

Prinzipien

- Rumpfstabilisation als Grundlage
- Erlernen der Technik
- Qualität der Ausführung > Last
- Agonist/Antagonist
- Wechsel: Gerätetraining/Körpergewicht
- Gesamte Gelenkbeweglichkeit
- Häufigkeit: 1-3/Woche
- Im Leistungssport: Periodisierung

Rumpfstabilisation



Beispiele: Kraftmaschinen



Koordination

- Rhythmus
- Gleichgewicht
- Reaktion
- Räumliche Orientierung
- Bewegungsökonomie

→ Optimales Zusammenspiel = hohe Qualität der sportspezifischen Bewegungen, Vorbeugung von Verletzungen



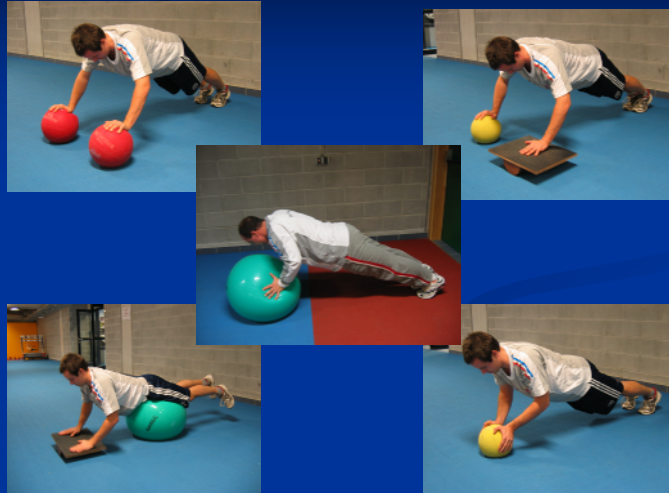
Koordinativ anspruchsvoll sind...

- Neue, ungewohnte, komplizierte, schwierige und knifflige Bewegungsabläufe
- Ausserdem durch Variation der Frequenz, Geschwindigkeit, Bewegungsamplitude erschwerte Übungen

Ziele koordinativen Trainings

- Verbesserung der Lauftechnik
- Entwicklung der Bodenreaktivität, Sprungkraft
- Koordinationsschulung von Augen, Händen, Füßen
- Vorbereitung auf schnelle Antritte, Landung bei Sprüngen usw...

Beispiele: obere Extremität



Beispiele: untere Extremität



Höhere Ansprüche

