

Verletzungsrisiko im Sport: Experten fordern neue Präventionsstrategien!

Paderborn, 12.04.2025: Verletzte Spieler, Teamstolz und Wettkampfbedingungen prägen die aktuelle Situation im Sport.



Am 12. April 2025 kam es in der Masperröhle zu einem spannenden Spiel, bei dem die Paderborner Basketballmannschaft vor 1721 Zuschauern auf die Löwen aus Erfurt traf. Trotz einer angespannten Personalsituation haben die Paderborner durch eine beeindruckende Teamleistung geblüht, die Coach Milos Stankovic besonders lobte. Er betonte, dass das Team gemeinsam an einem Strang gezogen hat, um die Herausforderungen zu meistern.

Mit Blick auf die verletzungsgeplagte Mannschaft mussten die Paderborner auf mehrere Schlüsselspieler verzichten. Lars Lagerpusch fiel aufgrund eines Haarrisses im linken Fuß aus, während Joaquin Carrasco sich einen Nasenbeinbruch zuzog und

am Freitag operiert wurde. Zusätzlich war Leon Anbinder wegen einer Erkrankung nicht einsatzbereit, was die Situation weiter komplizierte.

Verletzungsprävention im Sport

Die Problematik der verletzungsbedingten Ausfälle ist nicht nur für die Basketballmannschaft relevant. In den letzten Jahrzehnten hat die Verletzungsprävention im Sport zunehmend an Bedeutung gewonnen. Sportler aller Leistungsstufen, so berichten Experten, streben danach, Verletzungen vorzubeugen, um ihre Karrieren zu schützen. Eine Vielzahl von Ursachen kann zu Verletzungen führen: von mangelnder muskulärer Stärke über unsachgemäße Techniken bis hin zu Umwelteinflüssen. Daher ist ein multidimensionales Vorgehen notwendig, um die Risiken zu minimieren.

Effektive Strategien zur Verletzungsprävention beinhalten gezielte Warm-up-Programme, die nicht nur die Körpertemperatur erhöhen, sondern auch spezifische Übungen und Stretching integrieren. Die korrekte Technik und Bewegungsausführung spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle, weshalb Coaches und Trainer hier eine essenzielle Funktion innehaben. Schutzausrüstung wie Helme und Gelenkbandagen kann ebenfalls dazu beitragen, das Verletzungsrisiko zu senken.

Sportverletzungen in Deutschland

In Deutschland werden jährlich etwa 2 Millionen Sportverletzungen registriert, die sich gleichmäßig auf Vereinssport, Schulsport und andere Sportarten verteilen. Besonders verletzungsanfällig sind Sportarten wie Fußball, Handball und Basketball. Bei Breitensportarten ohne Wettkämpfe sind Sprunggelenksverletzungen die häufigsten, gefolgt von Kopf- und Handverletzungen.

Zu den Hauptursachen für Sportunfälle zählen das Verhalten des

Sportlers, mangelnde Fähigkeiten und fehlerhaftes Verhalten anderer. Um dem entgegenzuwirken, sollten präventive Maßnahmen in vier Handlungsfeldern erfolgen: Basisübungen, Kräftigung und Stabilisation, Beweglichkeit sowie sensomotorisches und Koordinationstraining. Ein fortlaufender Prozess zur Verletzungsprävention, der regelmäßig überprüft wird, ist entscheidend für die Gesundheit von Sportlern.

Die Kombination aus gezieltem Training, Techniks Schulung und psychologischer Unterstützung kann dabei helfen, das Verletzungsrisiko erheblich zu verringern. Die Bedeutung der Verletzungsprävention kann nicht genug betont werden, nicht nur für professionelle Athleten, sondern für alle Sportler, die ihre körperliche Integrität und Leistungsfähigkeit langfristig erhalten möchten.

Details

Quellen

- www.westfalen-blatt.de
- das-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de