

PROPHYLAXE VON SPORTVERLETZUNGEN



Die Prophylaxe, d. h. die Verhütung von Sportverletzungen, ist sowohl für den Spitzenathleten als auch für den Hobbysportler von grosser Bedeutung.

Fehlbelastungsfolgen mit Verletzungen der äusseren Bänder der Sprunggelenke können durch ein gezieltes Training der Koordination sowie durch ein geeignetes Training der körperlichen Eigenwahrnehmung verhindert werden. Zur Wiedererlangung des muskulären Gleichgewichtes ist ein gezieltes Aufbautraining angezeigt.

Die Verletzungshäufigkeit lässt sich bei vielen Sportarten durch Massnahmen wie Warmlaufen, Kräftigungs- und Dehnungsprogramm verringern. Nebst Schmerzen verursachen diese Unfälle auch hohe Kosten. 13 Millionen Franken oder durchschnittlich 2400 Franken pro Unfall zahlen die Versicherer für Taggelder und Heilungskosten. Deshalb geniesst «Warm-up» in den Kampagnen von SuvaLiv einen hohen Stellenwert.

Bei Fehlbelastungen können Achsen korrigierende Sporeinlagen sowie geeignete Sportschuhe zur Prophylaxe von Sportverletzungen verschrieben werden. Ein für die Sportart spezifisches Training und ein Lernen der notwendigen Bewegungsabläufe ist zur Prophylaxe altersspezifischer Verletzungsfolgen sehr wichtig.

Prof. Dr. med. **Hans-Ulrich Stäubli**, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie, **Orthopädische Klinik Bern** am Salem Spital

Verbandsarzt Schweiz. Ski-Nationalmannschaft

Warm-up mit der Suva am Churer Stadtlauf

Orthopädische Klinik Bern
Salem-Spital
Schänzlistrasse 39
3000 Bern 25
T 031 337 79 79
F 031 337 79 77

