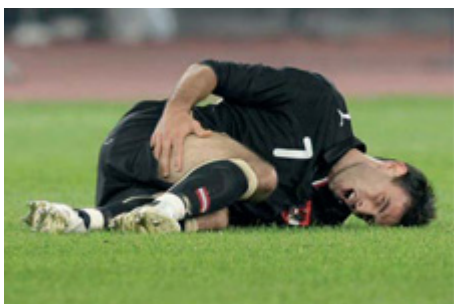


# Sportverletzungen: Unzureichendes Training als Hauptgrund

**Nur sehr schlecht oder schon lange nicht mehr trainiert, und dann von null auf hundert: Dieser unzureichende Trainingszustand ist der Hauptgrund, weshalb sich Breitensportler Verletzungen zuziehen.**

Sportverletzungen entstehen durch einmalige und plötzliche Vorfälle während einer sportlichen Aktivität. Häufig führen Gewalteinwirkungen zu einer Unterbrechung eines dynamischen Bewegungsablaufes. Die Ursache der Verletzung ist also meist offensichtlich.



Verletzungen der unteren Extremitäten kommen im Sport am häufigsten vor.

Jährlich verletzen sich rund 300'000 in der Schweiz wohnhafte Sportlerinnen und Sportler bei Unfällen im In- und Ausland. Betrachtet man die [Verletzungszahlen der bfu – Beratungsstelle für Unfallprävention \(Ø 2006–2010\)](#) aufgeteilt nach den verschiedenen Sportarten, stechen drei Bereiche besonders ins Auge: Der Ballspiel-, Winter- und Radsport.

Fussball mit durchschnittlich 55'000, Skifahren (inkl. Touren) mit 43'060, Snowboardfahren mit 24'280 und Radfahren/ Biking mit 33'650 Verletzten weisen mit Abstand die höchsten Verletzungsraten auf. Zusammengefasst nach Sportartengruppen, führt der Wintersport mit 31 Prozent, dicht gefolgt von den Ballspielen mit 30 Prozent die Rangliste der Sportarten mit den meisten Verletzten an. Mit einem grossen Abstand folgt dann der Rad- und Rollsport (14 %).

## Warum zieht es in der Wade?

Ab und zu ein Squashmatch unter Freunden, für die jährlichen Skiferien mit der Familie, wird das Snowboard aus dem Keller geholt. Das ist das charakteristische Bild im Breitensport: Es wird nicht regelmässig und systematisch trainiert. Wird eine Sportart nur sporadisch ausgeübt, kann keine ausgefeilte Technik und eine gut ausgebildete neuromuskuläre Koordination erwartet werden.

Dieser unzureichende Trainingszustand ist der Hauptgrund, weshalb sich Breitensportler eine Sportverletzung zuziehen. Viele Gelegenheitssportler kennen zudem ihre persönliche Belastungsgrenze nicht. Sie überschätzen die eigenen Fähigkeiten und unterschätzen die Risiken, die die Sportarten bergen. Aus dieser Diskrepanz resultieren Sportunfälle.

Die Gefahr für Sportverletzungen erhöht sich aber nicht nur durch die ungenügende Vorbereitung und Fehleinschätzungen der Sportlerinnen und Sportler. Auch die Art und der Zustand der Ausrüstung, des Materials und der Sportstätten sind entscheidend. Ausgelatschte oder zu grosse Turnschuhe, nasser (Schweiss) und

deshalb rutschige Turnhallenböden oder hervorstehende Elemente wie Türgriffe an den Hallenwänden können Ursache für Sportverletzungen sein.

## Hier schmerzt es am häufigsten

Typisch für Sportverletzungen sind rasch einsetzende Schmerzen und Schwellungen, welche oft erst nach mehreren Stunden ihr Maximum erreichen. Von den Sportverletzungen sind Beschwerden abzugrenzen, die durch wiederkehrend einwirkende Mikrotraumen oder als Folge einer chronischen Fehl- oder Überbelastung eintreten können.

Folgende Teile des Körpers sind laut der Beratungsstelle für Unfallverhütung – bfu am häufigsten von Sportverletzungen betroffen (Männer + Frauen):

1. **Untere Extremitäten 19 %**
2. **Unterschenkel / Sprunggelenk 16 %**
3. **Handgelenk / Hand / Finger 12 %**

Zur gesamten Statistik: «Verletzungslokalisation bei den UVG-Versicherten in ausgewählten Sportarten nach Geschlecht (pro 100 Verletzte), Ø 2006–2010»

---

Quelle: [bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**