

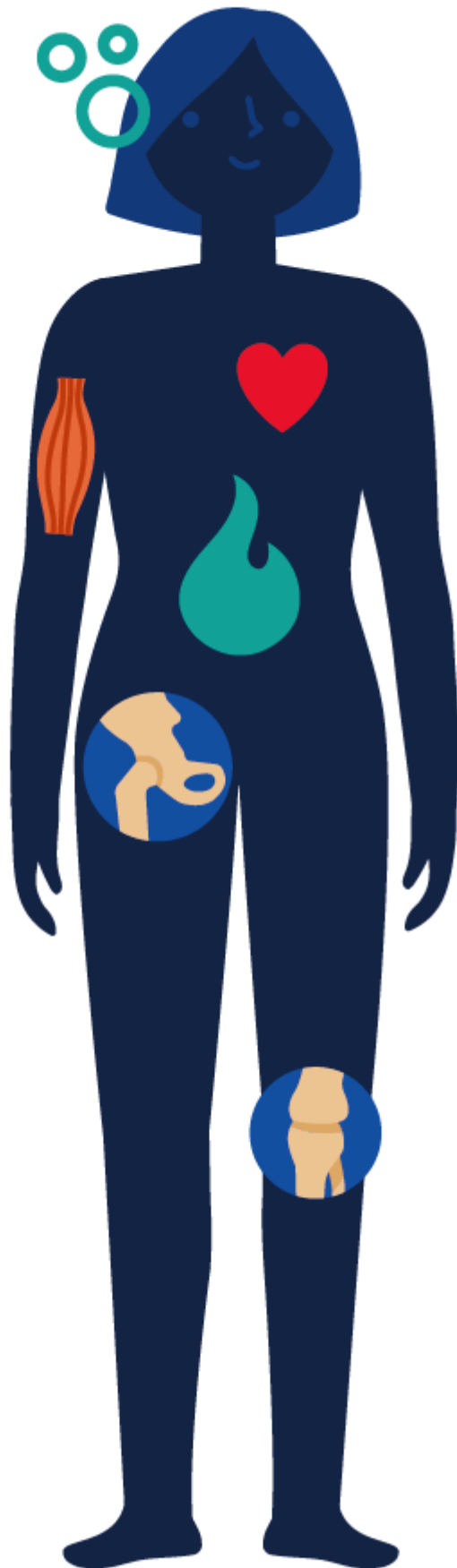
Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen: Anatomie und Physiologie

Frauen und Männer unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich ihrer Geschlechtsmerkmale. Geschlechtsspezifische Unterschiede betreffen auch den Körperbau und die Funktionen im Körper, genauer gesagt die Anatomie und Physiologie.

«Physiologisch und anatomisch sind Frauen und Männer praktisch identisch.»

«Für eine Sportlerin ist ein Kreuzbandriss keine Tragödie.»

«Ich kann intensiver trainieren, wenn ich nicht jeden Monat meinen Zyklus habe.»



Diese drei Aussagen stammen aus dem digitalen Lernbaustein «[Der Körper der Frau im Sport](#)» (siehe Kasten). Vielleicht haben Sie die eine oder andere sogar schon in Ihrem sportlichen Umfeld gehört. Basieren sie auf wissenschaftlichen Fakten oder auf Mythen?

Aktuell anerkannte Trainingsprinzipien berücksichtigen die anatomischen und physiologischen Besonderheiten der Frau noch viel zu wenig. Die Trainingswissenschaft ist zwar gut erforscht und dokumentiert, nimmt aber häufig eine männliche Perspektive ein. Dabei gibt es zahlreiche anatomische und physiologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Neben dem Menstruationszyklus müssen bei der Trainingsplanung, der Definition von Zeitplänen und Zielsetzungen für die Saison auch die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max), die Herzgrösse, die Kohlenhydratspeicherung und der Bewegungsapparat berücksichtigt werden. Diese Aspekte spielen für die gesamte Karriereplanung eine wichtige Rolle.

Wesentlich bei jungen Frauen

Bis zum Alter von 20 Jahren (oft das Juniorinnenalter) stehen eine vielseitige athletische Entwicklung (Beweglichkeit, Kraft, Stabilität, Beinachsentraining, Bewegungskontrolle etc.) und die Freude an der Bewegung im Fokus. In diesem Alter werden wichtige athletische Grundlagen erarbeitet, wobei der Schwerpunkt auf der Gesundheit und der Verletzungsprävention liegt.

Gerade für junge Frauen sind diese Punkte besonders wichtig, da in diesem Alter ihr Körpergewicht häufig zunimmt. Trainer/-innen und Leiter/-innen aber auch Sportlehrpersonen sind daher gut beraten, während des Aufwärmens Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft und der Koordination einzuführen. So lassen sich Verletzungen vorbeugen, insbesondere jene des vorderen Kreuzbandes.

Digitaler Lernbaustein «Der Körper der Frau im Sport»

Der von Swiss Olympic und Jugend+Sport entwickelte digitale Lernbaustein «Der Körper der Frau im Sport» behandelt die anatomischen und physiologischen Unterschiede zwischen Frauen und Männern sowie deren Auswirkungen auf das Training und die Trainingsplanung. Am Ende des Lernbausteins erläutert die Sportmedizinerin Sibylle Matter Brügger die vermeintlichen Fakten oder Mythen.

- Zum Lernbaustein «[Der Körper der Frau im Sport](#)»

Quelle: Lea Cermusoni, Verantwortliche Förderung von Mädchen und jungen Frauen im Sport, Jugend+Sport; Maja Neuenschwander, Bereichsleiterin Athlete Hub, Swiss Olympic, Luzia Kalberer, Physiotherapeutin, Swiss Olympic Medical Center Magglingen-Biel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO