

Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen: Ein Spezialtraining mit Fit to Play

Knieverletzungen, insbesondere die Verletzung des vorderen Kreuzbandes, können mit einem gezielten Athletikprogramm vorgebeugt werden. Der Fokus liegt auf den intrinsischen Faktoren Kraft, Stabilität und Technik. Im folgenden Beitrag wird ein Präventionsprogramm für das Knie vorgestellt.



Die Übungen in diesem Dossier stammen aus dem Präventionsprogramm «Fit to Play» (siehe Kasten). Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten des Swiss Olympic Medical Center Magglingen-Biel setzen das Programm unter anderem zur Verletzungsprävention bei Spitzensportlerinnen und -sportlern sowie Nachwuchssportlerinnen und -sportlern ein.

Warum ist das Programm so wichtig?

Das Programm ersetzt idealerweise einen Teil des Aufwärmens, damit der Körper für das folgende Training oder den Sportunterricht vorbereitet wird. Es kann auch als eigenständige Trainingseinheit durchgeführt werden. Das Programm wirkt Verletzungspräventiv und verbessert die Athletik, um «fit to play» zu werden. Es eignet sich nicht nur für Mädchen und Frauen, sondern für alle, unabhängig von Alter und Geschlecht.

Regelmässiges Training

Bereits durch das regelmässige Training erreichen die Trainierenden eine Verbesserung der muskulären Strukturen. Dies zeigt, dass die Durchführung für alle Leistungsniveaus auch bei wenig zeitlichen Ressourcen sinnvoll ist.

Um einen möglichst grossen Nutzen aus dem Programm zu ziehen, wird das Training in der Saisonvorbereitung

optimalerweise dreimal pro Woche durchgeführt. Damit das Niveau auch während der Wettkampfsaison erhalten werden kann, ist es ratsam, das Training ein- bis zweimal wöchentlich weiterzuführen.

Kontrollieren und korrigieren

Für den Erfolg des Trainings ist die Bewegungsqualität entscheidend. Deshalb soll eine Mitspielerin, der Leiter oder die Trainerin sowie die Lehrperson die Übungen kontrollieren und korrigieren.

Zu den Übungen

- [Level 1](#)
- [Level 2](#)
- [Level 3](#)

Das Programm «Fit to Play»

Das evidenzbasierte Präventionsprogramm «Fit to Play» und die dazugehörige App «[Get Set – Train Smarter](#)» stammen aus Norwegen. Das [Oslo Sports Trauma Research Center](#) hat in Kooperation mit dem norwegischen Leistungssport-Center (Olympiatoppen) und den nationalen Sportverbänden die Plattform Skadefri (norwegisch für verletzungsfrei) entwickelt. Ziel dieser Plattform ist es, der gesamten Bevölkerung sowie sportbegeisterten Menschen leicht zugängliche, ohne viel Hilfsmittel durchführbare und abwechslungsreiche Präventionsprogramme anzubieten, damit sie länger und ohne negative Gesundheitseffekte Sport treiben können.

Die in Englisch und Norwegisch verfügbare Plattform Skadefri stellt kostenlos und ohne Registrierungspflicht differenzierte Programme für über 50 Sportarten und 11 Körperpartien zur Verfügung. Jedes Programm enthält Übungen in drei Progressionslevels, die durch Fotos und Videos ergänzt werden. Ein downloadbares pdf-Dokument liefert alle notwendigen Erklärungen.

- Zum Programm «[Fit to Play](#)»

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