

Dossier 6/23: Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen

Frauen sind vier bis sechs Mal häufiger von Verletzungen des vorderen Kreuzbands betroffen. Das lässt sich durch anatomische und physiologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern erklären. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, dieser Art von Verletzung vorzubeugen. Dieses Dossier stützt sich auf Übungen des Programms «Fit to Play» und richtet sich an Trainerinnen und Trainer in Vereinen wie auch an Sportlehrpersonen im Schulsetting.

«Ein Kreuzbandriss kann für eine Sportlerin ein sehr schlimmes Ereignis sein und schlimmstenfalls auch zum Karriereende führen. Leider kommen solche Verletzungen bei Frauen häufiger vor. Deshalb ist es wichtig, präventiv zu arbeiten, die Koordination zu trainieren und die Muskulatur entsprechend vorzubereiten, damit eine Verletzung nicht zu längeren Ausfällen führt oder im schlimmsten Fall die Sportart nicht mehr ausgeübt werden kann.» So äussert sich Sibylle Matter Brügger, Sportmedizinerin und Health Performance Managerin bei Swiss Olympic, in einem Video der digitalen Lernbausteins «[Der Körper der Frau im Sport](#)».

Die Risikofaktoren für eine Ruptur des vorderen Kreuzbandes sind extrinsischer und intrinsischer Natur. Bei Letzteren handelt es sich um die Anatomie, die Biomechanik, die Technik und den Menstruationszyklus.

Trainerinnen und Trainer sowie Lehrpersonen in der Schule sind also gefordert, bei ihren Athletinnen und Schülerinnen für die Trainings- und Lektionsplanung und Umsetzung andere Faktoren zu berücksichtigen als bei Männern.

Das Programm «Fit to Play»

In den letzten Jahren wurden zahlreiche Präventionsprogramme entwickelt. Die Physiotherapeuten des Swiss Olympic Medical Center Magglingen-Biel setzen unter anderem das [Programm «Fit to Play»](#) ein, um Verletzungen bei Spitzensportler/-innen und Nachwuchssportler/-innen vorzubeugen. Das Programm wurde durch das [Oslo Sports Trauma Research Center](#) (OSTRC) in Norwegen entwickelt und umfasst eine Reihe von Übungen, die in drei verschiedenen Stufen durchgeführt werden.

Es ist nie zu spät

Unabhängig des Leistungsniveaus der Teilnehmerinnen sollte dieses Programm regelmässig durchgeführt werden. Idealerweise startet man damit kurz vor Beginn der Pubertät, also im Alter von 10 bis 12 Jahren. Es kann aber in jedem Alter damit begonnen werden.

Dossier als pdf

- [Kreuzbandverletzungen bei Frauen vorbeugen](#)

Berichte

- [Anatomie und Physiologie](#)
- [Die Kreuzbandverletzung](#)
- [Das Programm «Fit to Play»](#)

Good Practice

- [Fit to Play - Level 1](#)
- [Fit to Play - Level 2](#)
- [Fit to Play - Level 3](#)

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