



Informationen zum Vortrag

Krems, 04. Oktober 2023

Prävention im/ durch Sport

Univ.-Prof. Dr. Stefan Neher, MSc

Das Wichtigste auf einen Blick

Sport und Bewegung haben einen hohen Stellenwert in der Erhaltung von Gesundheit und Lebensfreude. Die Vorbeugung von chronischen Erkrankungen, wie Zuckerkrankheit und Herzinfarkt durch Bewegung ist nachgewiesen. Leider kommt es bei der Sportausübung auch immer wieder zu Verletzungen und Überlastungen, die oft auch zu Operationen und konservativen Therapien führen, der positive Effekt von Sport überwiegt aber. Nach einer EU-weiten Studie werden bis zu 40 % des Vorteils durch Sport durch die Belastungen des Gesundheitssystems mit Sportverletzungen aufgehoben. Daher erscheint es außerordentlich wichtig Maßnahmen zur Prophylaxe von Verletzungen, auch im Breitesport zu etablieren. Studien zeigen, dass eine Reduktion der Verletzungen um bis zu 50 % möglich ist.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

Im Fußball und beim Skilauf passieren am häufigsten Verletzungen, wobei Knieverletzungen mit Kreuzbandriss im Vordergrund stehen. Die Verletzung passiert oft ohne Einwirkung von Feind oder Sturz, sondern wird durch eine muskuläre Instabilität des Kniegelenkes hervorgerufen. Hierbei knickt das Kniegelenk nach innen weg wodurch das vordere Kreuzband und manchmal auch der Meniskus reißt. Durch gezielte Übungen kann das Kniegelenk stabilisiert und damit die Verletzung vermieden werden. Diese Übungen sind im Profi-Fußball schon teil des Trainingsprogrammes, damit kann die Ausfallsrate der Spieler_innen deutlich reduziert werden. Im Breitesport sind diese Übungen leider noch nicht so verbreitet und sollten daher vermehrt eingesetzt werden.

Das können Sie selbst tun

Weitere Informationen zu MeinMed erhalten Sie auf [MeinMed.at](https://www.meinmed.at)



Diese Übungen kann man leicht erlernen und sind auch auf einigen Webportalen abrufbar (FIFA 11+, Stop-x). Sie sollten regelmäßig durchgeführt und in den täglichen Sportbetrieb integriert werden. Damit konnten im Nachwuchs-Fußballsport speziell beim Frauenfußball, sowie auch bei den Skifahrerinnen die Häufigkeit von Verletzungen um 50 % reduziert werden. Durch solche Maßnahmen wird der positive Effekt von Sport gesichert und dem/der einzelnen Sportler_in die Folgen einer Verletzung erspart werden. Diese Konzepte gelten natürlich auch für andere Sportarten, um Muskel- und Bandverletzungen verhindert zu können.