

Das Risiko des Sports - Sportarten und ihr Verletzungsrisiko im Vergleich

Sport ist Mord heißt es so schön. Dabei wissen wir schon längst über die positiven Wirkungen des Sports. Doch wie überall heißt es letzten Endes „dosis facit venenum“ - Die Dosis macht das Gift. Zu viel ist selten gut - und das gilt prinzipiell für fast alles - auch für Bewegung. Besonders, wenn Sie sich in den Leistungssport begeben, ist Gesundheitsförderung längst nicht mehr oberstes Ziel, denn dann geht es um Siege, Pokale und Anerkennung. Warum der Leistungssport sowohl physisch als auch psychisch besondere Anforderungen an den Menschen stellt und warum er durchaus Probleme mit sich bringt, **können Sie hier vertiefen.**

Fast alle klassischen und modernen Sportarten bieten neben der Leistungselite auch dem Breitensport einen Zugang. Dabei ist die Palette an Sportarten dieser Welt riesig und stetig wachsend. Dennoch stellt sich im Hinblick auf die Gesundheit oftmals trotz allen Spaßes am Sport auch immer die Frage, wie gefährlich eine Sportart eigentlich ist.

Überblick über die Verletzungsgefahr in verschiedenen Sportarten

Die unten stehende Tabelle aus einer Studie von Majewski (2010) zeigt die größten und bekanntesten Sportarten in einem Ranking. Da es natürlich beliebtere und weniger beliebte Sportarten gibt und somit die Anzahl der Teilnehmer schwankt, gibt hier ein Verletzungsfaktor die relative Verletzungshäufigkeit eines Sportlers in der entsprechenden Sportart an und sorgt damit für eine Vergleichbarkeit.

Sportart	Summe der behandelten Sportverletzungen	Prozentualer Anteil der behandelten Sportverletzten	Summe der organisierten Sportler	Prozentualer Anteil der organisierten Sportler	Verletzungsfaktor innerhalb der Sportart
Rugby	197	0,64	1944	0,05	10,13
Squash	436	1,42	5 181	0,14	8,42
Basketball	1099	3,59	23 464	0,63	4,68
Rollschuh	122	0,40	3 042	0,08	4,01
Bergsteigen	76	0,25	2 443	0,07	3,11
Eislauf/Hockey	334	1,09	11 597	0,31	2,88
Motorsport	109	0,36	3 900	0,11	2,79
Am. Football	60	0,20	2 255	0,06	2,66
Radsport	815	2,66	37 379	1,01	2,18
Volleyball	1 550	5,06	74 225	2,00	2,09
Ski	3 632	11,87	186 568	5,03	1,95
Hockey	131	0,43	6 733	0,18	1,95
Handball	2 307	7,54	143 870	3,88	1,60
Ballspiele	17	0,06	1 276	0,03	1,33
Fussball	10 493	34,29	846 112	22,79	1,24
Judo	401	1,31	34 176	0,92	1,17
Tanz	392	1,28	35 218	0,95	1,11
Badminton	194	0,63	19 529	0,53	0,99
LA-Ges.	1 190	3,89	145 984	3,93	0,82
Gewichtheben	52	0,17	6 608	0,18	0,79
Ringen	221	0,72	28 647	0,77	0,77
Fechten	48	0,16	6 876	0,19	0,70
Karate	130	0,42	22 261	0,60	0,58
Schwimmen	299	0,98	55 689	1,50	0,54
Kegeln	135	0,44	28 494	0,77	0,47
Tennis	1 643	5,37	433 723	11,68	0,38
Reiten	344	1,12	94 615	2,55	0,36
Teakwon-Do	24	0,08	7 086	0,19	0,34
Rudern	26	0,08	8 148	0,22	0,32
Boxen	35	0,11	11 871	0,32	0,29
Ju-Jutsh	6	0,02	2 137	0,06	0,28
Triathlon	11	0,04	4 707	0,13	0,23
Minigolf	6	0,02	2 775	0,07	0,22
Golf	40	0,13	25 414	0,68	0,16
Kanu	17	0,06	12 090	0,33	0,14
Tischtennis	131	0,43	123 653	3,33	0,11
Tauchen	9	0,03	8 317	0,22	0,11
Turnen	778	2,54	967 107	26,05	0,08
Segeln	26	0,08	37 478	1,01	0,07
Billiard	3	0,01	4 674	0,13	0,06
Schiessen	8	0,03	170 032	4,58	0,00
SUMME	30 603	100,00	3 712 753	100,00	0,82

Tabelle 4: Verletzungsfaktor einiger Sportarten im Vergleich.

Majewski (2010)

Zu erkennen ist, dass sich im oberen Teil besonders verschiedene Spielsportarten häufen. Besonders harter Körperkontakt (Rugby) oder sehr häufige Richtungswechsel (Squash) scheinen die Verletzungshäufigkeit deutlich anzuheben. Interessant ist, dass sich die meisten Kampfsportarten eher im Mittelfeld einordnen. Daraus lässt sich unter Umständen interpretieren, dass geplanter harter Körperkontakt zu weniger Verletzungen als der Körperkontakt in Spielsportarten führt, der oftmals unvorbereitet stattfindet. Interessanterweise ordnet sich eine teils artistische Sportart wie das Turnen an den Schluss des Rankings ein, sodass selbst Golf und Minigolf höhere Verletzungsquoten zeigen.

Fitness kann ein Indikator für Verletzungsanfälligkeit sein

Majewski bezeichnet besonders auch die Funsportarten, die Jugendliche ansprechen als höheren Risikofaktor. Besonders zu beachten ist dabei jedoch, dass gerade diese Sportarten, die meist nicht als gezielte Sportart verfolgt werden, sondern als Freizeitspaß oft einmalig oder ohne spezielles Training durchgeführt werden, oftmals hohe konditionelle und koordinative Anforderungen haben, welche die Sportler oftmals nicht liefern.

Ein bekanntes Instrument zum Screening der funktionellen Fitness ist der sogenannte FMS-Test. Ziel dieses Tests ist es, die funktionelle Bewegungsfähigkeit einer Person abzubilden und dementsprechend Verletzungsrisiken einzuschätzen. Er soll folglich die funktionelle Fitness eines Athleten messbar machen. **Mehr zum FMS-Test.**

Auch wenn der FMS-Test zurecht in der Kritik steht, funktionelle Bewegungsfähigkeit nur eingeschränkt abbilden zu können (1), zeigt sich dennoch eine Korrelation zwischen Score und Verletzungshäufigkeit. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch in anderen Tests. Was bedeutet das nun für die Verletzungsgefahr in verschiedenen Sportarten? Je weniger fit und konditioniert jemand ist, desto höher ist sein individuelles Verletzungsrisiko. Gerade den Volkssport Fußball trifft es da sehr oft. Wie schnell hat man sich nach monatelanger Sportabstinenz mal eben auf dem Bolzplatz verabredet?

Fun- und Spielsportarten kennzeichnet vor allem eine Gemeinsamkeit: Man kann ohne große Vorerfahrung einsteigen und loslegen. Das gilt für Sportarten wie dem Turnen -im übrigen auch für Parkour, Tricking und ähnlichem- nicht. Hier sind die artistischen Zielbewegungen das Ergebnis eines langen Übungsprozesses. Auch im Kampfsport dosieren Sie vor allem im Training die Härte und Techniken ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten entsprechend. Zudem haben die beschriebenen Sportarten meist ein gezieltes Training der grundlegenden motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit) in ihre spezifischen Einheiten integriert. Zwar gilt das für den organisierten Spielsport oft auch, dennoch finden sich neben durchtrainierten Athleten deutlich mehr Sportler mit schwach ausgeprägten konditionellen Fähigkeiten in diesen Sportarten.

(1) Das gilt im Übrigen für jede Testbatterie, da niemals ein vollständiges Spektrum an funktionellen Bewegungen erreicht werden kann; gleichzeitig stellt sich die Frage, was funktionelles Training überhaupt ist, denn wirklich funktionell ist am Ende alles, was der Zielbewegung dient.

Fazit

Wie gefährlich ist mein Sport jetzt? Letzten Endes ist ein Risiko für eine Verletzung nie ganz auszuschließen und vor allem Spielsportarten beherbergen ein größeres Risiko. Dennoch können Sie selbst wohl einen sehr großen Beitrag dazu leisten, lange und mit wenig schwerwiegenden Verletzungen Sport treiben zu können. Wer Sport ernst nimmt und auch auf körperliche Fitness wert legt, geht auf jeden Fall den risikoarmen Weg.