

# Hohe Verletzungsgefahr: Die Risiken der Profisportler

Für Profisportler ist es das Schreckensszenario, das eine ganze Karriere ruinieren kann: Mit nur einer falschen Bewegung oder durch einen unbedachten Moment legt eine Verletzung die sportliche Laufbahn lahm. Durch Prävention und Vorsorge kann solch eine Situation jedoch vermieden werden.

## Verletzungsrisiko Fußball

Die Ansprüche an den Körper sind beim Sport auf dem Fußballplatz enorm hoch. Beanspruchung der Bänder und Sehnen stehen dabei im Vordergrund. Doch auch die Geschwindigkeit des Balls und die Schußhärte der Gegner sind nicht zu unterschätzen. Erst Anfang Juli verletzte sich Fußballer Ozan Kabak beim Routinetraining, als er einen Schlag auf den Fuß erlitt und eine gravierende Prellung den Spieler außer Gefecht setzte.

Für das Mitglied des FC Schalke 04 bedeutete dies **laut Stuttgarter Nachrichten Trainingsausfall und individuelle Einheiten**. Prellungen sind eine klassische Verletzung im Fußball, die Kostenaufwand und ein Zurückwerfen der Konditions- und Trainingsfortschritte nach sich zieht.

## Strapazen für Gelenke beim Tennis

Ähnlich erging es auch Tennisprofi Andy Murray zu Beginn des Jahres. Unter Tränen **verkündete er laut Betway seinen Rücktritt** aufgrund starker Hüftschmerzen. Eine komplizierte OP inklusive Erneuerung des Hüftgelenks war unumgänglich. Doch der Eingriff zeigte Erfolg: Seit wenigen Monaten steht Murray wieder auf dem Platz und trat in Wimbledon in voller Stärke an. Das schnelle Stoppen und Anrennen beim Spiel wirkt sich auf die Gelenke und Knochen aus. Vergleichbar mit dem Anfahren und Vollbremsen im Auto wird auf den Körper erheblicher Druck ausgeübt, den die Knochen ungefedert dämpfen müssen.

# HÜFTOPERATION

Eine Hüfterneuerung bedeutet, dass die Oberflächen der Hüftgelenke mit Metallkappen ersetzt werden. Diese Maßnahme erhält mehr vom Knochen als ein vollständiger Hüftgelenkersatz.

## WARUM HÜFTEN EINE ERNEUERUNG BRAUCHEN

### GENE

Die Hüfte kann für Probleme prädisponiert sein, insbesondere wenn Kollagenmangel herrscht und das Knorpelgewebe nicht stark genug ist.

### KNOCHENFORM

Die Knochenform wirkt sich auf den Druck aus, der auf die Hüften ausgeübt wird, und kann durch Aktivitäten im Jugendalter beeinträchtigt werden.

### TRAUMA

Rennen, Springen und Drehen übt unnatürlichen Druck auf die Hüfte aus, besonders wenn man noch im Wachstum ist.

### ANDERE PROBLEME

Einige Hüftbeschwerden werden durch Weichteilprobleme, Muskelverstauchungen und Bauchschwäche verursacht.



## DIE RISIKEN EINER ERNEUERUNG

### ALTER

Das Durchschnittsalter für eine Hüfterneuerung liegt bei etwa 50 Jahren, 90 Prozent sind nach der OP wieder in der Lage, zu laufen.

### ABNUTZUNG

Die Hüfte kann durch das Lösen oder Abbrechen der Metallkappe abgenutzt werden.

### SCHLECHTES BLUT

Die Metallkappe kann die Blut-Metallionenwerte erhöhen, was zur Entstehung einer Osteolyse führen kann.

### ANDERE VERLETZUNGEN

Die Operation ist invasiv für nahe gelegene Muskeln, was die Wahrscheinlichkeit von Verstauchungen und Rissen erhöht.



Indikatoren/ Risiken, die eine Hüftoperation nötig machen können. Quelle: Betway

## Muskelfaserriss im Handball

Neben Gelenken gehören auch Verletzungen der feineren Muskelstränge zu häufigen Sportverletzungen. Besonders Handballer sind der Gefahr von Sehnen oder Faserrissen im Oberarmbereich ausgesetzt. Die Belastung beim Wurf kombiniert mit Anspannung im Muskelgewebe kann im schlimmsten Fall zu einem komplizierten Riss führen. Tritt solch schmerzhafter Fall ein, muss sofort gehandelt werden, um Schlimmeres zu verhindern.

TuS Dotzheim-Handballer Johannes Schumacher entging aufgrund richtiger Behandlung nur knapp einer größeren Verletzung. Der befürchtete Muskelfaserriss stellte sich als schmerzvolle Einblutung heraus, die jedoch fachgerecht behandelt wurde. Ein Glück für den jungen Spieler, der nur wenige Wochen später wieder für seinen Verein spielen konnte. Der Heilprozess eines Faserrisses kann mehrere Monate dauern.

## Richtig reagieren

Das bloße Abtrainieren des Planes wäre ein falscher Ansatz, der in Übermut und fahrlässigem Training enden könnte. Ein gesetztes Ziel – sei es ein Rennen, ein Spiel oder ein Wettkampf – bringen die Struktur, die ein Profisportler braucht. In Kombination mit einem entsprechendem Ernährungsplan wird **die Gefahr vor Verletzungen deutlich minimiert**. Wenig Kohlenhydrate, viel Protein und ausgewählte Ernährungsergänzungsmittel sind die Grundlagen für kraftvolle Sporteinheiten.



Sinnvolle Ziele und ein guter Plan führen (hoffentlich) verletzungsfrei zum Ziel.

Bildquelle: Pexels

Kommt es dennoch zu einer unangenehmen Verletzung, lässt sich **die PECH-Formel schnell und einfach anwenden**, um den Schaden im besten Fall zu begrenzen. PECH steht für Pause, Eis, Compression und Hochlegen. Eine simple Methode, die jedoch viel bewirken kann. Sicherlich ist dies nur eine Maßnahme zur Ersten Hilfe, aber Schwellungen können umgehend reduziert werden oder kleinere Blutungen gestoppt werden.