

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 4

Artikel: Unfälle beim Orientierungslauf

Autor: Biener, Kurt

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Unfälle beim Orientierungslauf

Prof. Dr. med. Kurt Biener

Wie angekündigt, werden wir immer wieder auf das Problem des Sportunfalles und des Sportschadens eingehen (siehe MAGGLINGEN Nr. 11/86). Die Sicherheit und damit die Vorbeugung von Unfällen und Schäden müssen vermehrt ins Denken bei Unterricht, Training und Wettkampf einbezogen werden. Der nachfolgende Beitrag stammt aus «Sportmedizin», Band 3 von Prof. K. Biener und wurde durch uns etwas bearbeitet.

Vergleichende Verletzungsrate

Gründe für Sportverletzungen sind schlechtes Wetter bei Läufen auf steilem, nassem und steinigem Grund mit viel Fallholz, Rinnen, Schneiden und Dornen, Konzentrationsabfall und Ermüdung bestimmter Muskelgruppen, auch Wechsel von langsamem zu schnellem Gelände und die Notwendigkeit, im Laufen die Karte zu lesen. Leichtere Verletzungen durch Stacheldrähte sind so häufig, dass eine Registrierung gar nicht möglich war. 192 Sportverletzungen konnten bei den Läufern und Läuferinnen analysiert werden. Trotz niedriger Probandenzahl dürften die Resultate stimmen, weil sie den Konsequenzen der beschriebenen Risiken entsprechen und weil in dieser Studie 46 Prozent der Eliteläufer der gesamten Schweiz erfasst wurden. Um das Risiko einzuschätzen, wurde die Verletzungsrate pro Jahr und Läufer mit derjenigen von anderen Sportarten verglichen. Berücksichtigt sind 192 behandlungsbedürftige Verletzungen während durchschnittlich 8,8 aktiven Jahren.

Schweregrad der Verletzung

Zur Beurteilung des Schweregrades dieser Verletzungen wurde ein Vergleich bezüglich Trainings-, Arbeitsausfall und Spitalaufenthalt angestellt.

Die Tabelle zeigt, dass der Arbeitsausfall beim Fussballunfall, der Trainingsausfall beim Tennisunfall, der Spitalaufenthalt jedoch beim Orientierungsläufer-Unfall am grössten ist. Allerdings sind bei der Interpretation dieser Zahlen finanzielle und taktische Zwänge zu berücksichtigen. Über Spätschäden nach OL-Verletzungen beklagen sich die Läuferinnen in 12% häufiger als die Läufer in 5%, wobei meist von Bandschwächen, Arthrosen, Meniskusschäden und habitueller Schulterluxation die Rede ist.



Verletzungen

Die Verletzungen wurden auch nach Art, Körperpartie und Seite untersucht. Obwohl die Damen sich eindeutig mehr durch Taping schützen als die Herren, kommen bei ihnen Verstauchungen, Bänderrisse und Frakturen häufiger vor, nicht zuletzt wegen der unterschiedlichen Bindegewebsstruktur des weiblichen Stütz- und Halteapparates. Die höheren Zahlen für Weichteilverletzungen und Gelenkschmerzen mögen auf ein aggressiveres Wettkampfvverhalten auf längeren Distanzen bei den Herren hinweisen.

Es fällt auf, dass Frakturen mit 4% nur selten, Verstauchungen jedoch am häufigsten auftreten. Aufschlussreich ist jedoch die Tatsache, dass keine Verletzung die oberen Extremitäten, aber 93% die unteren betroffen haben. Wie beim Fussballspieler ist beim Orientierungsläufer meist auch das rechte Bein verletzt; bei den OL-Frauen ist jedoch das linke Bein häufiger in Mitleidenschaft gezogen.

Vorbeugung

- Mehr und vielseitiges Training in entsprechendem Gelände (Cross, Trainings-OL)
- Warmlaufen und/oder Gymnastik bei kaltem Wetter
- Adäquate OL-Schuhe und OL-Dress
- Persönlich abgestimmtes Taping
- Anwendung von gefässerweiternden und wasserabstossenden Salben bei extremen Verhältnissen
- Vermeiden von Überbeanspruchung und Selbstüberschätzung.

Vergleichende Verletzungsrate durch Sportunfälle

Radsport	(Burki 1982)	2,30 (n=245 Verletzungen)
Handball	(Friederich 1978)	0,30 (n=561 Verletzungen)
Fussball	(Lüthi 1979)	0,24 (n=554 Verletzungen)
Tennis	(Caluori 1980)	0,03 (n=225 Verletzungen)
<hr/>		
Orientierungslauf	(Lacher 1984)	0,26 (n=134 Verletzungen) Herren 0,19 (n=60 Verletzungen) Damen

Schweregrad pro Unfall

	Mittlerer Trainingsausfall in Wochen	Mittlerer Arbeitsausfall in Tagen	Mittlerer Spitalaufenthalt in Tagen
OL (n=192 Verletzungen)	5,5	4,4	1,8
Fussball (n=554 Verletzungen)	4,4	8,0	1,2
Tennis (n=225 Verletzungen)	6,0	4,0	0,7
Handball (n=561 Verletzungen)	4,0	2,5	0,4

Spezifische Unfallarten von 192 Verletzungen, in Prozenten

A Art der Verletzung	Männer Frauen			Männer Frauen	
Verstauchungen	43	55	Offene Wunden	12	3
Gelenkschmerzen	7	2	Knochenhautentzündung	6	2
Bänderrisse	4	13	Schleimbeutelentzündung	5	5
Meniskusverletzungen	5	2	Muskelverletzungen	2	5
Ermüdungsbrüche	2	2	Frakturen	2	5
Luxationen	2	2	Sehnenscheidenentzündungen	10	4
<hr/>					
B Körperpartien					
Fussgelenke	47	67	Knie	26	12
Füsse	9	2	Unterschenkel	7	7
Oberschenkel	4	0	Kopf	4	0
Hüftgelenk	2	6	Rumpf, Schultergürtel	1	6
<hr/>					
C Seite					
Rechts	70	40	Links	30	60