"Die Sportunfälle sind nicht Zufall!"

Autor(en): **Bignasca, Nicola**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **1 (1998-1999)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992112

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Der verletzte Körper

«Die Sportunfälle sind nicht Zufall!»

Kinder sind nicht einfach kleine Erwachsene. Ihr Körper ist eindeutig zerbrechlicher. Im Sport wird diese Erkenntnis jedoch manchmal vergessen. Oft werden die Kinder nämlich einem zu hohen Unfallrisiko ausgesetzt. Welches sind die Konsequenzen für die Epidemiologie der Unfälle der Kinder im Sport? Um über dieses Thema mehr zu wissen, haben wir mit dem Kinderchirurgen Olivier Reinberg gesprochen.

Nicola Bignasca

Olivier Reinberg ist ein Experte für Kinderunfälle. In den letzten zehn Jahren hat er gut 22000 Unfälle von Kindern und Jugendlichen zwischen 0 und 16 Jahren gesichtet und untersucht. «Die Untersuchung hat gezeigt, dass sich ungefähr 20 Prozent der Unfälle während einer sportlichen Tätigkeit ereignen. Vor allem konnten wir feststellen, dass sich der grösste Teil davon in Anwesenheit von Lehrern, Leitern und Trainern ereignet.» Am grössten ist das Unfallrisiko im Fussball, in der Gymnastik, im Basketball und beim Inlineskating. «In diesen sportlichen Disziplinen dominiert die sogenannte ‹kleine Traumatologie›, die sich zum grossen Teil aus Verstauchungen und Brüchen zusammensetzt. In anderen Sportarten wie beim Reiten sind zwar die Unfälle weniger zahlreich, jedoch wesentlich schwerer und somit kostenintensiv!»

Die Unfälle, welche Kinder und Jugendliche betreffen, können in drei Bereiche unterteilt werden: Unfälle zu Hause (ungefähr 50 Prozent), Unfälle beim Spielen (20 Prozent) und Sportunfälle (20 Prozent). «Bis vor ungefähr 15 Jahren waren auch die Verkehrsunfälle sehr zahlreich. Diese Art von Unfällen ist vor allem dank wirksamen Präventionskampagnen in den letzten Jahren drastisch zurückgegangen.»

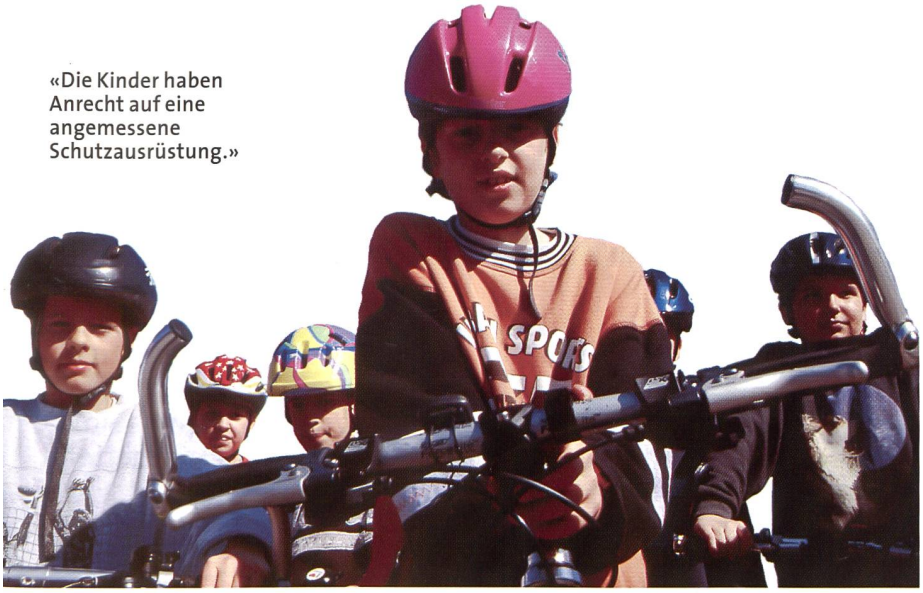
Den Ursachen der Unfälle auf den Grund gehen

Aufgrund der verfügbaren statistischen Daten kann nicht mit Sicherheit angenommen werden, dass die Prävention der Sportunfälle in den letzten Jahren wirklich gute Ergebnisse erbracht hat. Es drängt sich deshalb spontan die Frage auf, ob die Unfälle im Sport nicht eine Re-

Fotos: bfu/bpa/upi

Inlineskating, eine der «Risikosportarten».

alder + eisenhut Mens sana in corpore velo?



«Die Kinder haben Anrecht auf eine angemessene Schutzausrüstung.»

gel bilden. «Ich fühle mich verpflichtet, diese Aussage kategorisch zu verneinen.» So hat Olivier Reinberg keine Zweifel daran, dass «der Unfall im Sport nicht einfach hingenommen werden muss, sondern als Krankheit anzusehen ist. Mit vorbeugenden Massnahmen können viele Unfälle vermieden werden.»

Olivier Reinberg toleriert die Unfälle, die sich wegen unzulänglichem Material, schlechter Einstellung der Geräte, wegen Aggressivität und unangemessener Wahl der Übungen ereignen, in keiner Art und Weise. «Die Kinder und Jugendlichen haben Anrecht auf eine angemessene Schutzausrüstung. Allerdings gehen Eltern und Spitzensportler nicht immer mit gutem Beispiel voran. Man denke beispielsweise nur daran, wie viele (wenige!) Radfahrer den Helm tragen.»

Hört man diese Aussagen, könnte man daraus schliessen, dass es dem Kind nicht erlaubt wäre, sich weh zu tun: «Das Kind entwickelt sich durch Versuche und Fehler von einem psychomotorischen Entwicklungsstadium zum andern. Es kann nicht laufen lernen ohne zu fallen. Deshalb muss ein minimales Unfallrisiko in Kauf genommen werden.»

Der Entwicklung der Kinder Beachtung schenken

Die Sporttraumatologie beim Kind umfasst häufig nur den Komplex «Muskeln-Sehnen-Knochen». Es kommt aber ein weiteres wichtiges Element dazu, nämlich das Knorpelwachstum, welches während der Entwicklungsphase eine Schwachstelle in Bezug auf die Zerbrechlichkeit des Skelettes darstellt. «Die Lehrer und Trainer können den Wachstumsprozess fördern, wenn es ihnen gelingt, die ausserordentlichen Anpassungsfähigkeiten der Kinder in bestmöglicher Weise zu nutzen. Dies setzt voraus, dass die Kinder die Möglichkeit erhalten, die gleiche Betätigung während einer genügend langen Zeitspanne auszuüben, und dass sie die Intensität allmählich steigern.»

Eine beachtliche Zahl von Unfällen ereignet sich während der Zeit vor der Adoleszenz, das heisst im Alter von zwischen 11 und 14 Jahren. «In dieser Phase weist der Körper der Kinder erhebliche Unterschiede auf, je nachdem ob sich die Schüler in der vor- oder nachpubertären Phase befinden. Es ist offensichtlich, dass das Kind in der Pubertät sich nicht einer zu intensiven sportlichen Betätigung unterziehen kann, weil sein Skelett noch zu fragil ist. Wird in Betracht gezogen, dass sich die sportliche Betätigung in aller Regel in Klassen von Schülern gleichen Alters vollzieht, sollten der Lehrer und der Trainer soweit möglich versuchen, ein individualisiertes Programm gemäss den morphologischen und biologischen Charakteristiken des einzelnen Schülers anzubieten.»

Die Rhythmen des Körpers respektieren

Sämtliche Funktionen unseres Körpers wie beispielsweise die Hormone, das Gehirn, die Körpertemperatur oder das Herz unterliegen einem genau vorgegebenen Rhythmus. Diese Rhythmen haben in aller Regel eine jährliche, monatliche und tägliche Periodizität. Diesbezüglich kann man sich fragen, ob auch die Unfälle einem präzisen Rhythmus folgen: «In der Tat haben entsprechende Studien gezeigt, dass die Unfälle im Sport in bestimmten Momenten des Jahres vermehrt auftreten. So ereignen sich beispielsweise mehr Unfälle im Frühjahr und im Herbst. Der ‹gefährlichste› Wochentag ist der Donnerstag. Der Tagesrhythmus der Unfälle schliesslich weist eine Spitze von 10 Uhr bis 11 Uhr und eine zweite gegen 17 Uhr auf.»

Olivier Reinberg ist überzeugt, dass das Unfallrisiko erheblich verkleinert werden könnte, wenn die Rhythmen unseres Körpers stärker respektiert würden. «Die diesbezüglich erworbenen Kenntnisse legen nahe, die intellektuellen Aktivitäten auf den Vormittag zu konzentrieren, die körperlichen und sportlichen Betätigungen hingegen während des Nachmittags auszuüben. In Anbetracht des Umstands, dass der Grad der Wachheit und der Konzentration um 10 Uhr und um 16 Uhr die tiefsten Werte aufweist, empfiehlt es sich, Schwierigkeit und Intensität der vorgeschlagenen Aktivitäten in diesen Tagesmomenten zu vermindern.»

Diese Regeln beeindrucken dank ihrer Klarheit und Einfachheit. Aber bis zu welchem Punkt ist unsere Gesellschaft und die Schule im besonderen angesichts ihrer komplexen Organisation in der Lage, sie anzuwenden? m

Empfehlungen von Olivier Reinberg

- Die Übungen dem Entwicklungsstand jedes Kindes anpassen.
- Die Geräte und Ausrüstungen der Grösse und dem Gewicht des Kindes anpassen.
- Die zu rasche Erhöhung der Intensität, des Rhythmus und der Anzahl der Lektionen oder der Trainingssitzungen vermeiden.
- Den Wettkampf als eine Möglichkeit darstellen, die eigenen Fortschritte zu messen, und nicht, um die Lust, den Gegner zu schlagen, zu stimulieren.
- Auf jeder Ebene angepasste Herausforderungen anbieten.
- Aggressive oder kriegerische Ausdrucksweise verbieten.
- Zum Gebrauch der Schutzausrüstungen ermutigen oder sie als obligatorisch erklären (beispielsweise beim Radfahren).
- Bei der Beachtung der Sicherheitsvorschriften mit gutem Beispiel vorangehen.
- Die Erholungsphasen nach einem Unfall respektieren, indem den Schülern alternative Aktivitäten vorgeschlagen werden.
- Das Recht der Schüler, sich wegen körperlicher Schmerzen zu beklagen, anerkennen.
- Die Sicherheitsvorschriften, die für die einzelnen Sportdisziplinen gelten, respektieren.