

# Die olympischen Winterspiele sind auch ein Spiel mit der Gesundheit

On 27. Dezember 2013, in Medizin, Gesundheit und Wellness, by pr-gateway

## *Verletzungsrisiken am Beispiel Bobsport*

Die olympischen Winterspiele sind auch ein Spiel mit der Gesundheit

## Verletzungsrisiken am Beispiel Bobfahren

Bald ist es soweit. Ab dem 7. Februar schaut die Welt für etwas mehr als zwei Wochen der Wintersportweltelite beim Kampf ums Edelmetall zu. In Sotschi startet die teuerste Winterolympiade, die je die Welt gesehen hat. Neben Bildern von glücklichen Gewinnern wird es aber vermutlich auch wieder Berichte von unschönen Sportunfällen geben.

Gar nicht im Fokus sind die chronischen Beschwerden und Verletzungen, die als Folge den ein oder anderen Sportler ein Leben lang begleiten werden.

Hier sei einmal das scheinbar sichere Bobfahren als Beispiel gewählt. Und, welche Überraschung: Beim Bobfahren sind die Verletzungsrisiken vielfältig. "Wenn heute Bobmannschaften mit Spitzengeschwindigkeiten von bis zu 140 km/h durch den Eiskanal schießen, dann ist das eine unglaublich hohe Belastung für Mensch und Material", weiß der Sportphysiotherapeut Marco Congia.

Rund 90% der Athleten erleiden während Ihrer aktiven Zeit Verletzungen als Folge des extremen Trainings, der kontinuierlichen körperlichen Überbeanspruchung bzw. in Folge eines Unfallgeschehens nach einem Fahrfehler.

Neben den unteren Extremitäten wird besonders die Wirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen. "Ein riesiges Problem sind die niedrigen Temperaturen und die oft nicht richtig aufgewärmte Muskulatur der Bobfahrer", erklärt Marco Congia. "Da sind Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke in der strapazierenden Startphase nicht ungewöhnlich."

Rund 15 Meter müssen die Athleten einen atemberaubenden Sprint zum Anschieben des Gefährts hinlegen und muten dabei ihrem Körper einiges zu. Die Verletzungsmuster gleichen deshalb in etwa denen der Leichtathleten. Die Sehnenansätze, Muskelbündel und Knorpel sind stark gefährdet. Und beim Springen in den Schlitten verletzen sich die Sportler mit ihren spitzen Spikes nicht selten gegenseitig. Anschließend hocken die Bobteams gebückt für fast eine Minute in ihren rasenden Gefährten. Dabei ist die Wirbelsäule Kräften von bis zu 5 G ausgeliefert.

Gerade Anfängern rät der Sportphysiotherapeut Marco Congia deshalb ein sehr konsequentes Vorbereitungstraining zu betreiben, um die chronische Überbelastung während des Anlaufens und während der Fahrt so gering wie möglich zu halten. Besonderes Augenmerk muss auf ein konsequentes Aufwärmen vor dem Start geachtet werden.

Ach – und noch etwas ist Marco Congia wichtig. Rodeln und Bobfahren birgt auch für den Nachwuchs auf den zahlreichen verschneiten Hügeln im winterlichen Deutschland nicht zu unterschätzende Risiken. Bei den schweren Sportverletzungen der Kinder rangiert es auf Platz 3. Kopf- und Brustkorbverletzungen sind die Folge von schweren Zusammenstößen mit Hindernissen. Deshalb sein Apell: Kinder sollten einen Helm tragen und niemals unbeaufsichtigt sein.