

Sport Basics

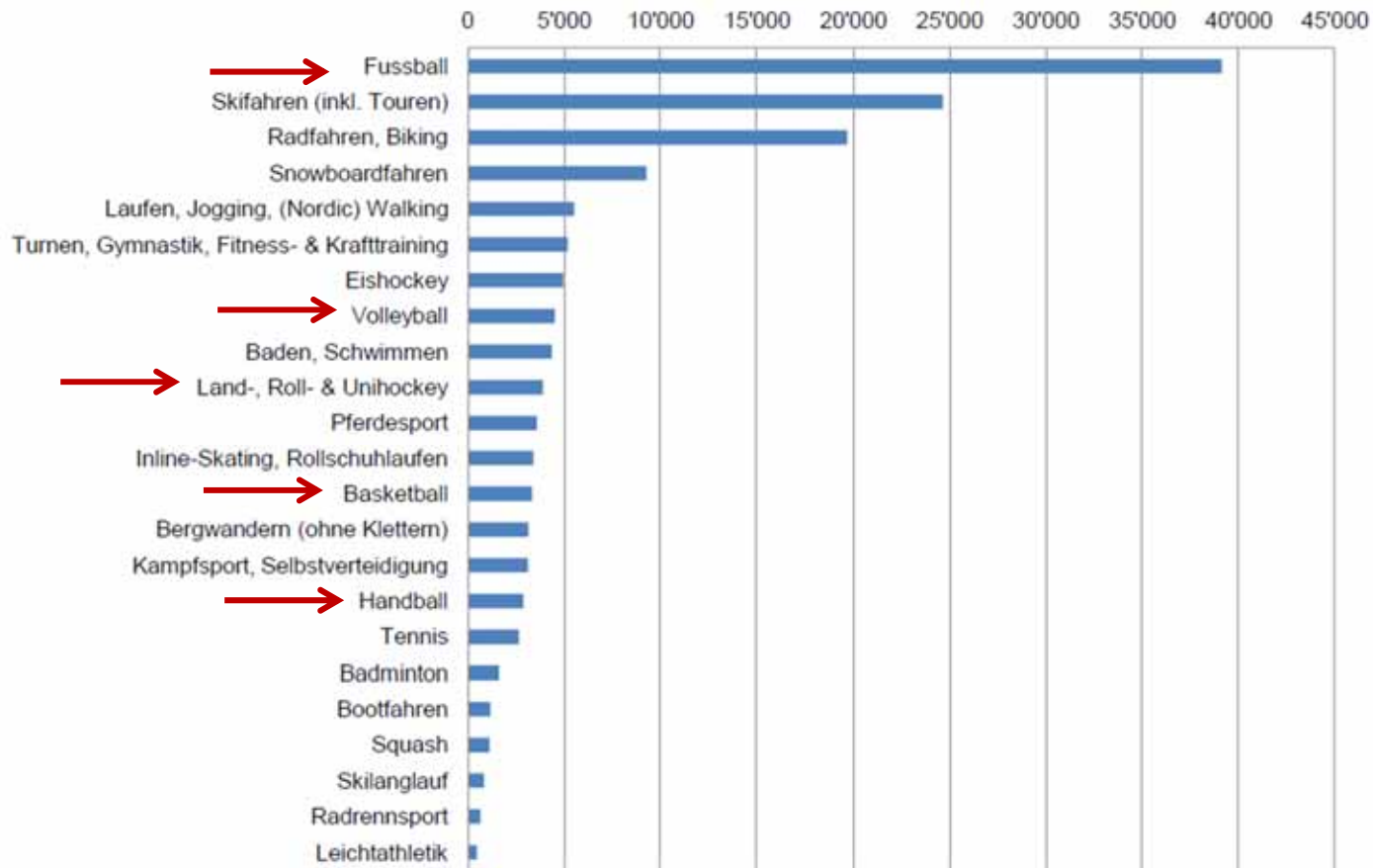


Warum Sport Basics?



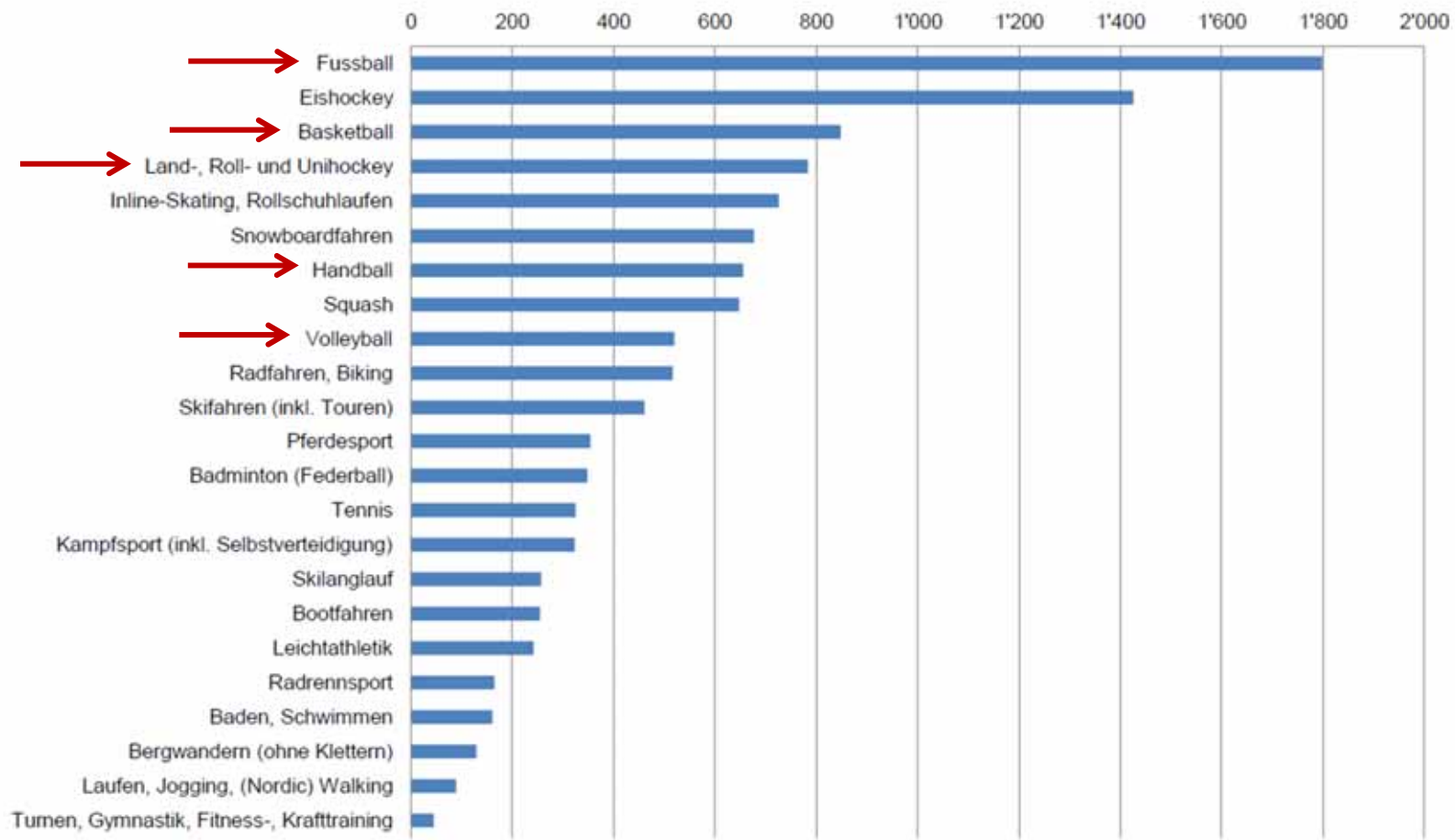
Unfallhäufigkeit

Anzahl Verletzte pro Jahr (Ø 2002-2006, UVG Segment)



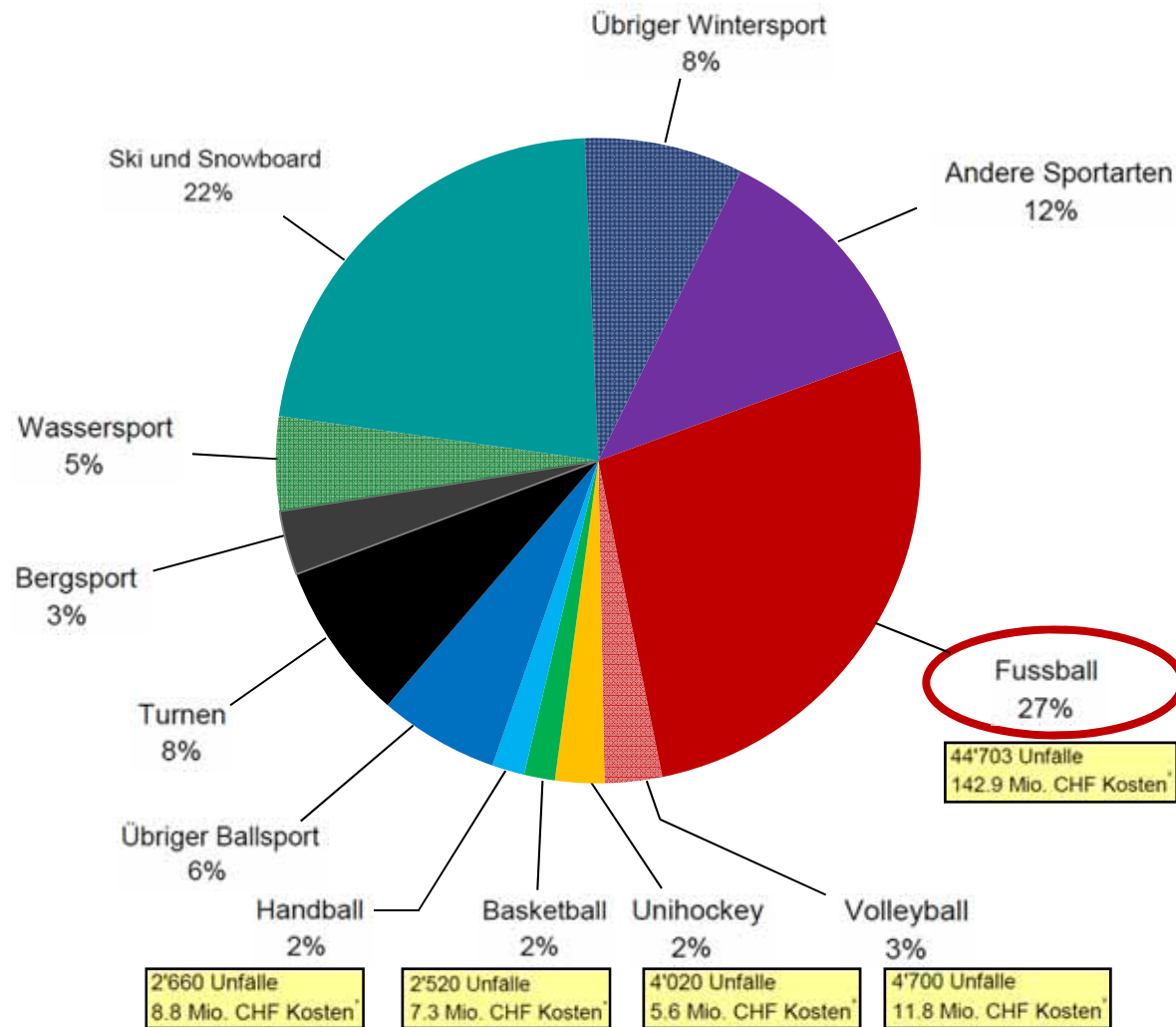
Unfallhäufigkeit nach Expositionszeit ("Risiko")

Anzahl Verletzte pro Mio. Stunden Ausübung (UVG-Segment)



Unfälle bei Sport und Spiel

Total 163'333 Unfälle



Verletzte Körperteile

Fälle in %					
	Fussball	Handball	Unihockey	Basketball	Volleyball
Hals, Kopf	8.5	11.8	12.3	8.9	4.5
Rumpf	8.7	6.5	9.6	4.8	5.3
Obere Extremitäten	15.9	33.5	14.6	31.4	35.3
Untere Extremitäten	66.0	47.0	63.6	54.9	54.2
Übrige	1.1	1.2	0.0	0.1	0.9

Quelle: UVG-Statistik, Registrierung 2000-2004 mit Stand 5 Jahre später

Defizite der körperlichen Voraussetzungen

Bei allen Sportarten:

- Schwäche im Bereich Rumpfstabilisation

Bei den Ballsportarten:

- Schwäche in der Stabilisation der Beinachse
- Schwäche in der Zentrierung der Schulter
- Schwierigkeit das Schulterblatt richtig zu platzieren

Quelle: Dr. med. Kerstin Warnke, Chefarztin Sportmedizin Schulthess Klinik Zürich

Art der Verletzungen

Sind die körperlichen Basisvoraussetzungen nicht vorhanden, resultieren folgende Verletzungen:

- Verstauchung oberes Sprunggelenk
- Kreuzband-, Meniskus-, Patellarsehnen- und andere Knieverletzungen
- Rotatorenmanschetten-Verletzung, Schulterschmerzen
- Knorpelverletzung (Limbus) Schulter
- Rückenschmerzen

Quelle: Dr. med. Kerstin Warnke, Chefarztin Sportmedizin Schulthess Klinik Zürich

Sport Basics

Diese Verletzungen betreffen alle Sportausübenden (und nicht nur den engagierten Hobby-oder Leistungssportler) und werden unweigerlich auftreten, wenn nicht an der Korrektur der Mängel gearbeitet wird.

Deshalb hat die Suva in Zusammenarbeit mit der Sportmedizinerin Frau Dr. med. Kerstin Warnke die **Sport Basics** entwickelt, ein Präventionsprogramm, welches genau an diesen Defiziten arbeitet. Es beinhaltet Übungen für:

- den Rumpf
- die Beinachse
- die Schulter

Wichtig

- Für die Einführung der Sport Basics muss man etwas mehr Zeit reservieren, damit eine korrekte Schulung möglich ist (evtl. Aufteilung in zwei Blöcke zu je 3 Übungen)
- Die Trainer/Instruktoren sollen auf eine stetige Beibehaltung der Körperspannung während der Durchführung achten.
- Der Wechsel von Basics zu Basics Plus benötigt ein regelmässiges Training von 6-8 Wochen
- Die Beherrschung der Basics und Basics Plus Übungen ist Voraussetzung für das nachfolgende sportartenspezifische Training
- **Wichtig ist die korrekte Ausführung bevor man zur nächsten Stufe wechselt!**

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



www.sportbasics.ch