Beinlängsachsenstabilisation als Prävention gegen Verletzungen

med&motion
Experten in Physiotherapie & Training
Zürich Aarau St. Gallen Bern Zug Luzern Biel

Mit diesem Workshop möchten wir Ihnen gerne einen Überblick in der Theorie und abschliessend Übungen zur Stabilisation der Beinlängsachse verschaffen. Dies sind extrem wichtige Parameter in der Verletzungsprävention.

Mit gezielten physiotherapeutischen Massnahmen, Präventionsdiagnostik und anschliessendem Trainingsaufbau kann gezielt Verletzungen entgegengewirkt werden.

Dieser Workshop verschafft einen Überblick über folgende Themen:

- kurze Repetition Verletzungszahlen 2016/17
- Definition „Beinlängsachsenstabilität“ – welche Muskeln sind dabei wichtig?
- zielgerichtete Übungen (altersspezifisch aufgeteilt) / spezifische Miniband-Übungen (praktischer Teil) inkl. Übungsblatt zum Mitnehmen

	Basketball	Eishockey	Fussball	Handball
Durchschnittliche Anzahl an Verletzungen pro eingesetztem Spieler	1,9 Verletzungen	2,7 Verletzungen	2,5 Verletzungen	2,7 Verletzungen
Anteil der eingesetzten Spieler, die sich verletzt haben	67 %	63 %	80 %	80 %
Durchschnittliche Anzahl an Verletzungen pro Team	28 Verletzungen (Range: 6–50 Verletzungen)	49 Verletzungen (Range: 35–106 Verletzungen)	43 Verletzungen (Range: 25–126 Verletzungen)	52 Verletzungen (Range: 13–164 Verletzungen)
Durchschnittliche verletzungsbedingte Gesamtausfalldauer pro eingesetztem Spieler	16 Tage	26 Tage	26 Tage	30 Tage
Durchschnittliche VKG Leistungen pro einmaliger Verletzung	890 €	1.340 €	1.700 €	1.100 €
Verteilung der Verletzungen – Trainings- Wettkampf	56/50	25/75	15/67	53/47
Der Verletzungsreichste Monat – Trainings- Wettkampf	Training: August Wettkampf: Januar	Training: August Wettkampf: Oktober	Training: Januar Wettkampf: April	Training: Juli Wettkampf: Oktober
Die am häufigsten beobachtete Diagnose	Distorsion des oberen Sprunggelenks	Distorsion der Halswirbelsäule	Zerrung der Oberschenkelmuskulatur	Distorsion des oberen Sprunggelenks
Anteil eines gegnerischen Foulspiels als Verletzungsursache?	12 %	32 %	19 %	21 %
Die häufigste Verletzungssituation	Einbeiniges Landung auf Fuß von Mit- oder Gegenspieler nach Rebound oder Wurf	Seitlicher Abstoßen /Check durch Gegenspieler während oder nach Pass des Pucks	Strukturelle Überbelastung im Sprint bei Lauf duell oder Lauf zum Ball	Einbeiniges Landung auf Fuß von Mit- oder Gegenspieler nach Sprungwurf
Die gefährdetsten Spielpositionen?	Centerspieler und Power Forwards	Alle Feldspieler	Abwehr- und Mittelfeldspieler	Rückraumspieler und Kreisläufer
Die gefährlichste Zone auf dem Spielfeld	Angriff – Zone unter dem Korb	Linke offensive Zone – Torbereich	Zentrales offensives Mittelfeld	Angriff – zentraler Halbverteidiger

Wann: **Mittwoch, 6. Februar 2019**

Wo: **med&motion Zürich**
Albisriederstr. 243
8047 Zürich

Zeit: **19.00 – 20.00 Uhr** (anschliessend Diskussionsrunde und kleiner Apéro)

Kosten: **Der Workshop ist für Mitglieder des FVRZ GRATIS!**

Material: **Minibands-Bestellungen für die Mannschaften zum SPEZIALPREIS, welche beim Workshop vor Ort gekauft oder bereits per Mail bestellt werden können.**

Anmeldung bis am 20. Januar 2019 unter: workshop@medandmotion.ch
Bitte Workshop-Nummer WS02_ZH, Funktion und Verein angeben.

med&motion ist Premium Partner von:

FVRZ
FUSSBALLVERBAND REGION ZÜRICH