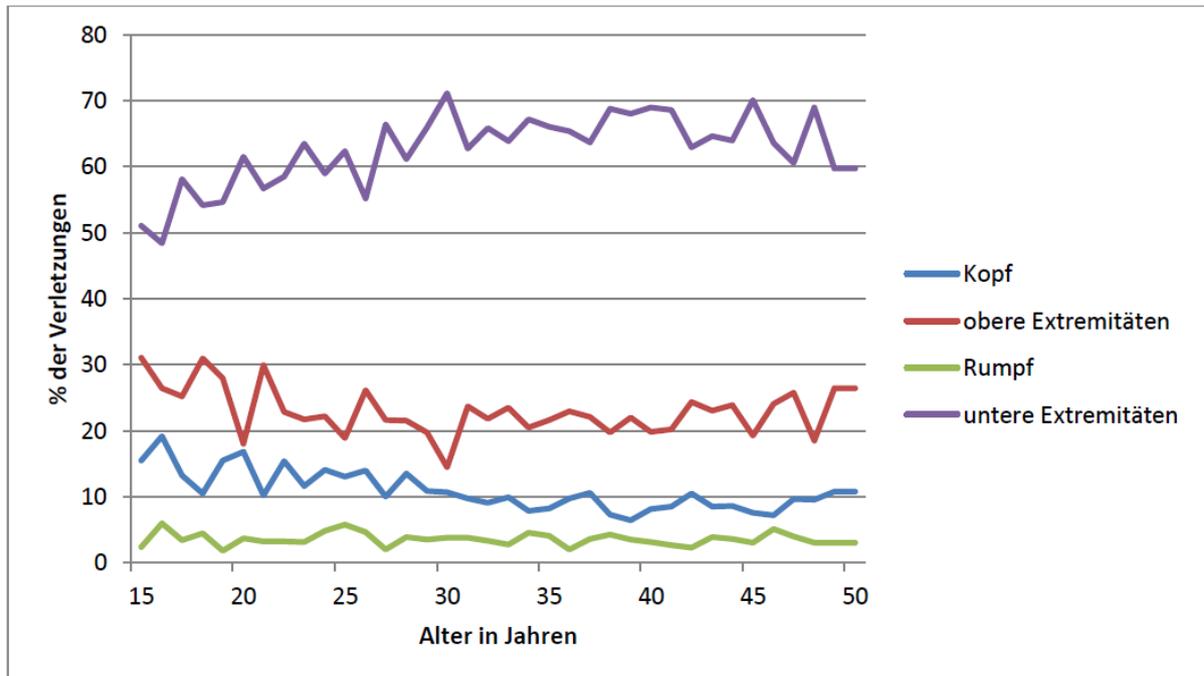




Verletzungsmerkmale



In der Gruppe der 15 - 50 jährigen Breitensportler/innen sind die unteren Extremitäten mit rund 50 - 70 % am häufigsten von Verletzungen betroffen, wobei typischerweise Sprunggelenks- und Knieverletzungen das Gros der Verletzungen ausmachen. Hierbei handelt es sich in der Regel um Riss-, Bruch- und Zerrverletzungen der Kapsel-Band-Apparate, vielfach durch Umknicken oder Verdrehen beim Laufen, Springen oder Landen verursacht.

Bei den Verletzungen der oberen Extremitäten und des Kopfes handelt es sich vielmehr um Prellungen und Brüche durch Stürze oder Zusammenprall mit Geräten oder anderen Sportteilnehmenden.

Neben den sportartspezifischen Bewegungsmerkmalen sind vor allem stark ausgeprägte athletische, koordinative und technische Defizite für das Entstehen von Verletzungen verantwortlich.