

DÄNK AD GLÄNK

DIE RICHTIGE PRÄVENTION.

**SPORT MACHT FIT UND FÖRdert EIN POSITIVES KÖRPERGEFÜHL.
SPORT IST AUSGLEICH, ERHOLUNG UND HERAUSFORDERUNG
ZUGLEICH.**

**DOCH: SPORTTREIBEN IST NUR GESUND, WENN DER KÖRPER
MITHÄLT UND DABEI KEINEN SCHADEN NIMMT.**

**RUND ZWEI DRITTEL DER UNFÄLLE BEI SPORT UND SPIEL HABEN
GELENKVERLETZUNGEN AN BEINEN ODER ARMEN ZUR FOLGE.
DENN GELENKE SIND EIN KOMPLEXES GEFÜGE AUS KNOCHEN,
KNORPEL, BÄNDERN, SEHNEN UND MUSKELN.
WEGEN DER HOHEN BEANSPRUCHUNG SIND DIE GELENKE SEHR
ANFÄLLIG AUF VERLETZUNGEN.**

**MIT DER RICHTIGEN PRÄVENTION KÖNNEN VERLETZUNGEN ZWAR
NICHT AUSGESCHLOSSEN WERDEN, ABER SIE LASSEN SICH ZU EINEM
GROSSEN TEIL VERMINDERN.**

**SUVA-LIV WILL MIT DIESER BROSCHÜRE DAZU BEITRAGEN, DAS
UNFALLRISIKO BEIM SPORT ZU SENKEN.**

DIE 6 GRUNDREGELN VON «DÄNK AD GLÄNK».

1. KRÄFTIGE GELENKE SIND DER BESTE SCHUTZ.

GELENKVERLETZUNGEN ENTSTEHEN AM HÄUFIGSTEN DURCH ÜBERDEHNEN ODER VERDREHEN DES GELENKS. DIES FÜHRT ZU EINER SCHÄDIGUNG DES BINDEGEWEBES. FÜR DEN SCHUTZ DER GELENKE SORGEN VOR ALLEM DIE MUSKELN. DIESE KÖNNEN DEN NÖTIGEN SCHUTZ ABER NUR GEWÄHRLEISTEN, WENN SIE KRÄFTIG GENUG SIND UND NICHT ÜBERBELASTET WERDEN.

2. DIE RICHTIGE INSTRUKTION.

UNTER KOMPETENTER ANLEITUNG LÄSST SICH DIE TECHNIK EINER SPORTART NICHT NUR RASCHER ERLERNEN, ES WERDEN AUCH VON ANFANG AN FEHL-

HALTUNGEN VERHINDERT. DENN UNGENÜGENDES BEHERRSCHEN DER SPEZIFISCHEN BEWEGUNGSABLÄUFE UND EINE MANGELHAFT E ODER FALSCH E TECHNIK SIND OFT DIE URSACHEN FÜR UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN.

3. DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG.

WÄHLEN SIE FÜR JEDE SPORTART DIE GEEIGNETE AUSTRÜSTUNG, DIE AUCH WIRKSAM VOR VERLETZUNGEN SCHÜTZT. ACHTEN SIE DARAUF, DASS DIE AUSTRÜSTUNG BESTIMMTE SCHUTZFUNKTIONEN ERFÜLLT, ZUM BEISPIEL SCHUTZ VOR SCHLÄGEN, DÄMPFEN DES AUFPRALLS UND STÜTZEN DER GELENKE. BESONDERS WICHTIG SIND DIE SCHUHE. LASSEN SIE SICH VON EINER FACHPERSON BERATEN.

4. AUFWÄRMEN, DEHNEN, AUSLAUFEN.

GELENKE UND MUSKELN SIND NUR LEISTUNGSFÄHIG, WENN SIE RICHTIG AUFGEWÄRMT UND GEDEHNT SIND. BEI BALLSPORTARTEN WERDEN MUSKELN, BÄNDER UND SEHNEN SCHON BEI DER ERSTEN AKTION VOLL GEFORDERT. NACH DEM SPORT IST DIE MUSKULATUR VERSPANNT. DESHALB SIND AUSLAUFEN UND DEHNEN EIN MUSS.

5. DIE RICHTIGE SELBSTEINSCHÄTZUNG.

PASSEN SIE DIE BELASTUNG IHREM TRAININGSSTAND, IHREM ALTER UND DEN ÄUSSEREN BEDINGUNGEN AN. VERMEIDEN SIE ÜBERBELASTUNG UND ÜBERMÜDUNG: KEIN FALSCHER EHRGEIZ! RESERVEN GEBEN SICHERHEIT. BAUEN SIE IHR TRAINING STUFENWEISE AUF UND KONTROLLIEREN SIE IHREN PULS. SCHENKEN SIE FAKTOREN WIE WÄRME/KÄLTE, TRINKEN/ESSEN UND RUHEZEIT GEBÜHREND BEACHTUNG.

6. WENN'S HALT DOCH PASSIERT: DIE WICHTIGSTEN SOFORTMASSNAHMEN.

WENN ES TROTZ ALLEM ZU EINER GELENKVERLETZUNG (VERSTAUCHUNG, PRELLUNG USW.) KOMMT, BEHANDELN SIE DIESE UMGEHEND NACH DER PECHFORMEL UND KONSULTIEREN SIE IM ZWEIFELSFALL EINEN ARZT. GEWÄHREN SIE IHREM KÖRPER DIE NÖTIGE ZEIT ZUR HEILUNG, UND FÖRDERN SIE DIE REGENERATION DURCH EIN ERSATZTRAINING UNTER ANLEITUNG EINER FACHPERSON.

PAUSE	=	NICHT WEITERMACHEN, VERLETZTES GELENK RUHIGSTELLEN
EIS	=	KÄLTEBEHANDLUNG (MIT UNTERBRÜCHEN KÜHLPACKUNG ODER EIS AUFLEGEN – NICHT DIREKT AUF DIE HAUT)
COMPRESSION	=	EINBINDEN MIT ELASTISCHER BINDE
HOCHLAGERN	=	VERLETZTES GELENK HOCHLAGERN

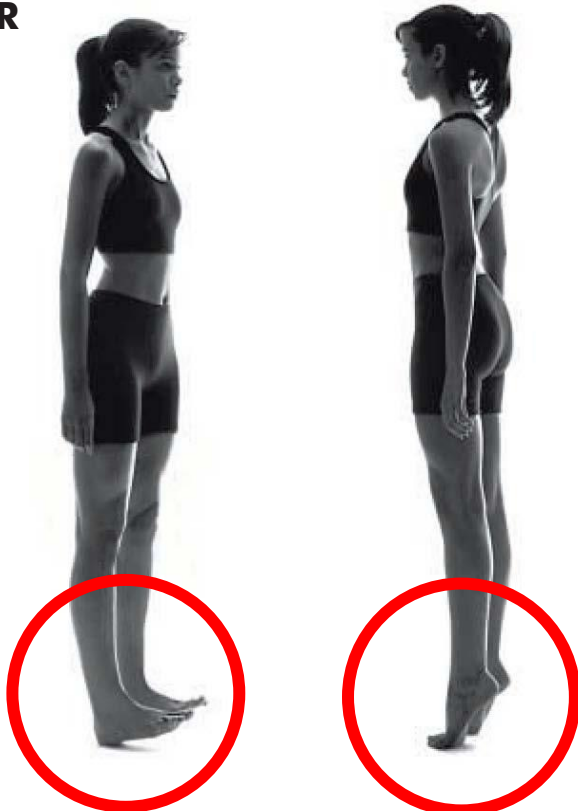
DAS KRÄFTIGUNGSPROGRAMM.

SO TUN SIE BEREITS IM ALLTAG ETWAS FÜR IHRE GELENKE:

- SITZEN SIE SO, DASS DIE KNIE TIEFER SIND ALS DAS BECKEN.
- HALTEN SIE DEN RÜCKEN GERADE.
- STEHEN SIE AB UND ZU AUF, ZUM BEISPIEL WÄHREND DES LESENS.
- BENUTZEN SIE ZUM HINAUFGEHEN DIE TREPPE STATT DEN LIFT.
- STELLEN SIE SICH VON ZEIT ZU ZEIT AUF DIE ZEHENSPITZEN, ZUM BEISPIEL WÄHREND DES ZÄHNEPUTZENS.

**WIR EMPFEHLEN, DAS FOLGENDE
TRAININGSPROGRAMM 3 MAL WÖCHENTLICH
WÄHREND CA. 10 MINUTEN DURCHFÜHREN.
LOCKERE DABEI NACH JEDEM ÜBUNGSTEIL DIE GELENKE.**

1. KRÄFTIGEN DER FUSS- UND UNTERSCHENKEL- MUSKULATUR



FERSENSTAND,
ZEHENSTAND
20 MAL ZWISCHEN ZEHEN- UND FERSENSTAND WECHSELN

2. KRÄFTIGEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

KNIEBEUGE

HÖCHSTENS BIS ZU EINEM 90 GRAD

-WINKEL 3 MAL 10 KNIEBEUGEN

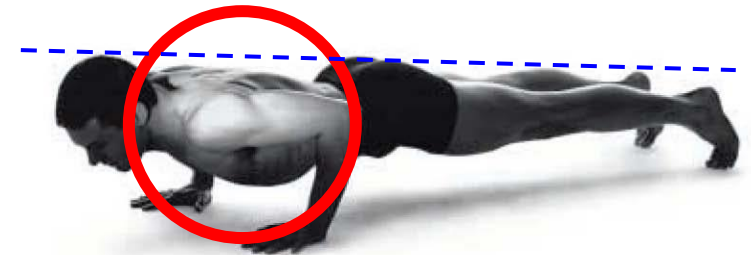
MIT DEM GESÄSS
WIE AUF EINEN STUHL
NACH HINTEN ABSITZEN !



3. KRÄFTIGEN DER SCHULTERN UND ARME

KOPF NICHT
HÄNGEN LASSEN !

ELLENBOGEN NAHE
DER HÜFTE



LIEGESTÜTZE ODER KNIELIEGESTÜTZE



4. KRÄFTIGEN DER RUMPFMUSKULATUR

JEDE POSITION 3X 10 SEKUNDEN HALTEN

RUMPF HEBEN > ACHTUNG BEI RÜCKENPROBLEMEN !



RUMPF ANHEBEN



RUMPF HEBEN RÜCKLINGS



GESTRECKTER ELLBOGENSTAND RECHTS UND LINKS



ARM UND BEIN HEBEN LINKS UND RECHTS ABWECHSELND



RECHTES BEIN ANHEBEN - LINKES BEIN ANHEBEN
3X DAS BEIN MINDESTENS 8X ANHEBEN



RICHTIG AUFWÄRMEN, DEHNEN UND AUSLAUFEN.

WIE AUFWÄRMEN?

WÄRMEN SIE SICH VOR DEM SPORT MINDESTENS 3 MINUTEN LANG AUF. ZUM BEISPIEL DURCH TRABEN MIT ARMKREISEN, HÜPFEN, LEICHTES KNIEHEBEN USW. STEIGERN SIE LANGSAM DIE INTENSITÄT.

WESHALB DEHNEN?

DURCH DEHNEN (STRETCHING) MACHEN SIE DIE MUSKELN NACH DEM AUFWÄRMEN ELASTISCH UND BEUGEN SO ZERRUNGEN VOR.

WESHALB AUSLAUFEN?

NACH DEM SPORT GILT ES, DEN PULS AUF DEN RUHEWERT ZURÜCKZUFÜHREN (60 BIS 80 P/MIN.), DEN MUSKELTONUS (SPANNKRAFT) UND DIE FUSSREFLEXE WIEDER HERZUSTELLEN SOWIE DIE REGENERATION UND DAS WOHLBEFINDEN ZU FÖRDERN.

- LAUFEN SIE WENN MÖGLICH OHNE SCHUHE LOCKER WÄHREND 2 BIS 3 MINUTEN. NACH STARKEN BELASTUNGEN WERDEN SO DIE FUSSREFLEXE WIEDER HERGESTELLT.
- WÄHLEN SIE AUS DEM DEHNPROGRAMM 6 ÜBUNGEN AUS, UM DIE AM MEISTEN BEANSPRUCHTEN MUSKELPARTIEN WIEDER ZU DEHNEN. HALTEN SIE JEDE POSITION 15 BIS 30 SEKUNDEN.
- GÖNNEN SIE SICH EINE DUSCHE ODER EIN ENTSPANNENDES BAD UND GENÜGEND ZEIT ZUM REGENERIEREN.

DAS STRETCHING-BASISPROGRAMM.

HINWEIS:

- BEI DEN FOLGENDEN DEHNUNGSÜBUNGEN JEDE POSITION 6 BIS 10 SEKUNDEN HALTEN – RECHTS UND LINKS.
- VERMEIDEN SIE RUCKARTIGE BEWEGUNGEN (NICHT WIPPEN).

1. HINTERE UNTERSCHENKELMUSKULATUR

FERSE AUF DEN BODEN DRÜCKEN,
KÖRPER GLEICHMÄSSIG NACH VORNE NEIGEN



2. VORDERE OBERSCHENKEL- MUSKULATUR

FUSS GEGEN GESÄSS ZIEHEN
BECKEN VORSCHIEBEN

3. HINTERE OBERSCHENKEL- MUSKULATUR

KNIE STRECKEN



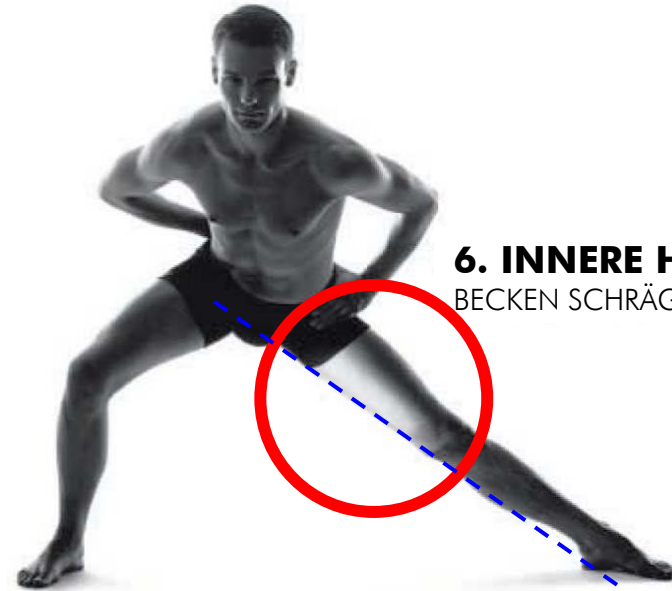
4. VORDERE HÜFTMUSKULATUR

HÜFTE NACH VORNE ABWÄRTS DRÜCKEN
BESSER NOCH: OBERKÖRPER AUFRICHTEN !



5. SEITLICHE GESÄSS- MUSKULATUR

OBERKÖRPER NACH HINTEN DREHEN
WIRBELSÄULE GERADE



6. INNERE HÜFTMUSKULATUR

BECKEN SCHRÄG NACH UNTEN SCHIEBEN



7. RÜCKENMUSKULATUR

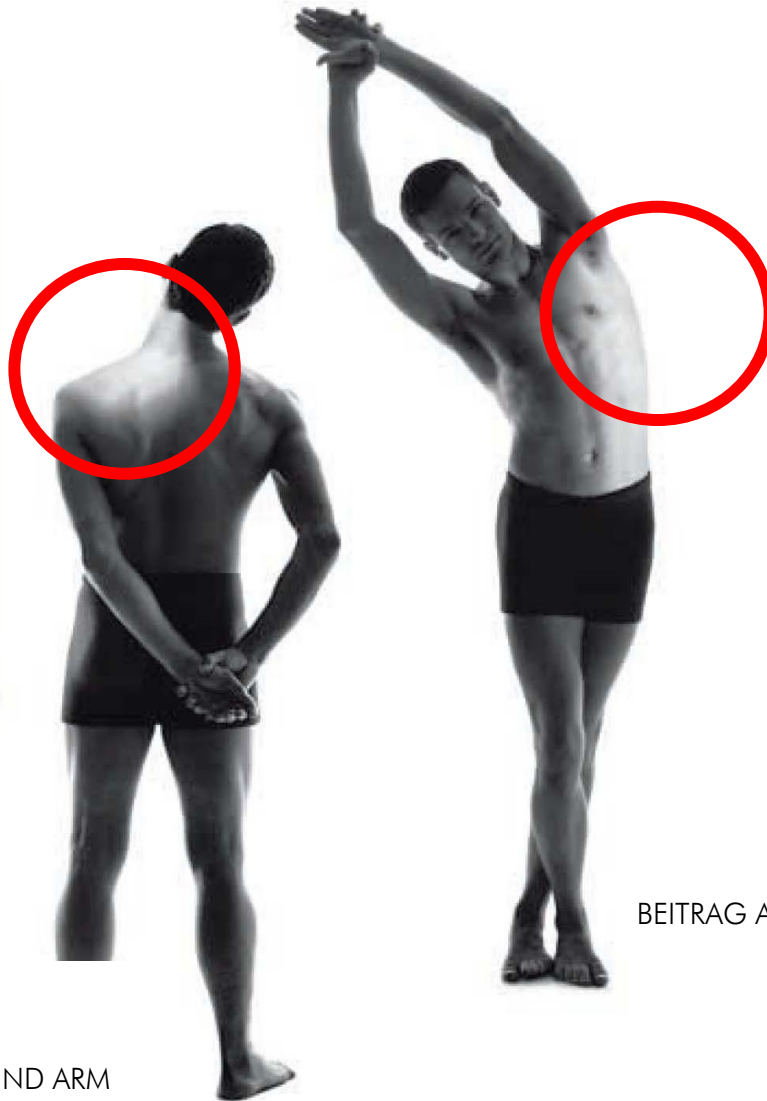
KNIE STRECKEN UND RUNDRÜCKEN VERSTÄRKEN

8. BRUSTMUSKULATUR

SCHULTER NACH VORNE VERLAGERN UND
RUMPF VOM ARM WEGDREHEN

9. SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR

HÜFTE SEITWÄRTS SCHIEBEN UND RUMPF
ZUR GEGENSEITE ZIEHEN



10. SCHULTERGÜRTEL- MUSKULATUR

KOPF ZUR GEGENSEITE NEIGEN UND ARM
NACH UNTEN ZIEHEN

BEITRAG AUS WWW.SUVA.CH ÜBERNOMMEN

AUGUST 2014 \ W. STÜRZINGER 7. DAN SHITOKAI