

Sportverletzungen

Die Sportausübung gewinnt zunehmend an Bedeutung, was bei richtiger Trainingstechnik und dosiertem Übungsprogramm einen positiven Einfluß auf das Bewegungssystem hat. In Abhängigkeit der ausgeübten Sportart und der Trainingshäufigkeit kann es zu akuten Verletzungen im Bereich des Bewegungsapparates oder zu chronischen Fehl- und Überlastungen von Muskeln, Bändern und Gelenken kommen, dem sogenannten **Sportschaden**.

Für viele Sportarten gibt es typische Schädigungs- und Verletzungsmuster. Bei akuten Verletzungen wie Knochenbrüchen, Verrenkungen oder Kapsel-Band-Verletzungen stehen operative und konservative Verfahren zur Wiederherstellung der Funktion im Vordergrund.

Bei Sportschäden, die durch immer wiederkehrende Mikrotraumen bzw. als Folge von chronischen Fehl- und Überbelastungen auftreten, genügt oft eine auf das jeweilige Bewegungssystem angepasste Umstellung der Bewegungsabläufe und die Optimierung des Trainingsprogramms.

