



FIT UND XUND # 11

VERLETZUNGSPROPHYLAXE OBERES SPRUNGGELENK

Im Sport treten häufig Verletzungen des Fusses auf, meistens durch ein Umknicken des Fusses. Bei einer sogenannten Distorsion werden die Bänder überdehnt oder gereizt. Diese Verletzung lässt sich nicht ganz vermeiden, aber das Risiko lässt sich durch ein einfaches Training stark reduzieren.



ÜBUNG

» Dieses Training nennt sich Stabilisations- oder auch Propriozeptionstraining. Sie stehen auf einem Bein auf das Brett und versuchen als Allererstes, das Brett ruhig zu halten. Am Anfang können Sie sich mit einem Finger an die Wand stützen. Gelingt Ihnen dies, können Sie die Übung für das Bein intensivieren, indem Sie Ihr anderes Bein hinter das stehende Bein verschränken. Gelingt es Ihnen jetzt, das Brett zu stabilisieren, lassen Sie die Wand los.

Ab jetzt stehen Sie frei im Raum auf dem Brett und stabilisieren es. Nun können Sie die Übung noch schwieriger machen mit Ablenkung: Spielen Sie mit einem Ball (werfen oder mit dem freien Bein schießen), machen Sie Armübungen (mit Theraband oder Hanteln), stehen Sie während dem Zähneputzen auf das Brett, telefonieren Sie auf dem Brett, usw.

Noch schwieriger wird es, wenn Sie die Augen schliessen.

Dazu können Sie eine instabile Unterlage verwenden oder sehr effizient: Sie basteln sich ein sogenanntes Stabilitätsbrettli.

» Hierzu nehmen Sie ein Holzbrett (etwas grösser wie Ihr Fuss) und einen halbrunden Stab. Weiter benötigen Sie selbstklebendes Klettband. Auf das Holzbrett kleben Sie drei Streifen von dem flauschigen Band. Auf den halbrunden Stab den harten Teil des Klettbandes. Somit können Sie den halbrunden Stab in x-beliebigen Arten unter das Holzbrett kleben.



» Dieses Training sollten Sie sehr regelmässig, am liebsten täglich, durchführen. Es kostet nicht viel Zeit, 2–3 Minuten immer wieder zwischendurch sind genug und sehr effizient.