



Bewegung und Sport, Biologie für Sek I und II

Sportverletzungen

14:58 Minuten

00:10 Yanis, Kim und Dimitri. Alle drei spielen Fussball beim FC Zürich und haben ein Problem: Sie sind verletzt.

00:41 Bei Sportverletzungen helfen keine Geheimrezepte. Es helfen nur ein guter Arzt, eine professionelle Betreuung und viel Geduld.

02:49 Dimitri habe, erklärt der Arzt Dr. Christian Brunner, eine ungenügende Stabilisation im Hüft- und Rückenbereich. Deshalb werde die Patella-Sehne überbelastet. Um dies künftig zu verhindern, benötige er eine massgeschneiderte Therapie.

03:24 Bettina Meyer, selber eine erfolgreiche Leichtathletin, gehört zur nationalen Spitze über 400 Meter Hürden. Sie hat eine Maturaarbeit geschrieben über Psychologie im Sport. Sie musste selbst schon mehrmals die Erfahrung machen, wie es ist, verletzt zu sein. Für Sie war es während dieser Zeit sehr wichtig, eng betreut zu werden. Zum Beispiel von einem Physiotherapeuten.

04:30 Dimitri ist nach dem Untersuchungsbesuch niedergeschlagen. Er ist enttäuscht, dass er zwei Wochen Pause machen muss und nicht spielen kann. Aber er versteht den Arzt, wenn er sagt, es mache keinen Sinn, jetzt zu spielen und sich damit die Karriere zu verbauen.

05:00 Kim ist unterwegs zur Untersuchung bei Dr. Brunner. Sie hat sich das Schlüsselbein gebrochen. Das zweite Mal innerhalb von sieben Wochen. Dr. Brunner erklärt, dass Fussball heute auch bei den Damen ein Kontaktsport sei. Durch Schubsen kann es vorkommen, dass man direkt mit der Schulter auf den Boden stürzt und sich eine Schlüsselbeinfraktur zuzieht.

06:28 Kim erklärt, sie sei oft kleiner und leichter als die meisten ihrer Gegnerinnen. Deshalb stürze sie viel, wenn sie jemand von hinten anremple.

08:32 Eine Verletzung fordere sehr viel Geduld und es sei nie einfach, die Situation auszuhalten, erzählt Bettina Meyer.

09:09 Yanis hat ein Muskulatur-Defizit am linken Oberschenkel. Durch eine vorangegangene Knieoperation hat sich eine Sehne persistiert. Dr. Brunner empfiehlt ihm im Training mehr koordinative Übungen auszuführen.

10:45 Zwei Monate später trainiert Yanis wieder beschwerdefrei im Kreis seiner Mannschaftskollegen. Er ist immer ein vollwertiges Mitglied des Teams geblieben.

11:45 Kim dagegen ist immer noch auf dem Crosstrainer unterwegs. Immerhin darf sie nun auch Arme und Schultern wieder belasten.

Sportverletzungen

12:32 Dimitri ist beim Krafttraining, betreut vom Physiotherapeuten. Der Arzt hat ihm eine Eigenblut-Transfusion verabreicht, um seine Kniesehne zu regenerieren. Die Trainingspause verlängerte sich deshalb um 6 Wochen.

13:21 Laut Bettina Meyer ist es im Teamsport sehr wichtig, dass die verletzte Person das Gefühl behält, im Team integriert zu sein. Sei es vor oder nach dem Spiel, durch ein gemeinsames Abendessen oder andere gesellschaftliche Anlässe.