

## ÜBER DEN NUTZEN UND DIE RISIKEN VON TRENDSPORTARTEN

Chefarzt Dr. Lange empfiehlt einige Sportarten nur gut trainierten Menschen

„An den Stränden rund um Flensburg kann man beobachten, dass insbesondere Kitesurfing, Beachvolleyball und Stand-Up-Paddling (SUP) sich immer mehr durchsetzen. Sie sind beliebte Sportarten und überall zu sehen“, berichtet Dr. Thorsten Lange, Chefarzt der Orthopädie, Sport- und Unfallklinik der DIAKO.



**Gut für den Rücken:** Die Trendsportart Stand-Up-Paddling eignet sich für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Foto: Fotolia

„Professionelle Kitesurfer fahren mit einer Geschwindigkeit von 80 Stundenkilometern, springen bis zu 30 Meter in die Höhe und können dabei bis zu 20 Sekunden in der Luft bleiben“, erläutert der Sportmediziner. „Die Sportart ist in allen körperlichen Funktionen sehr anspruchsvoll. Sie erfordert insbesondere Muskelkraft

in den Armen, der Rumpfmuskulatur und der Oberschenkelmuskulatur.“ Zudem brauche dieser Sport eine hohe Reaktionsfähigkeit. Obwohl heute ein doppeltes Sicherheitssystem verwendet wird, können Verletzungen überwiegend dann entstehen, wenn das Trapez nicht schnell genug vom Drachen gelöst werden kann. „In der Klinik sehen wir vor allem nach missglückten Landungen Verletzungen an Fuß, Sprunggelenk, Kopf, Brustkorb oder auch an der Wirbelsäule. Überlastungsschäden kommen an der Lendenwirbelsäule, am Ellenbogen durch Belastung der Unterarmmuskulatur sowie im Kniegelenk vor“. Diese Sportart sei daher nur gut trainierten Menschen zu empfehlen, so Dr. Lange.

Das Stand-Up-Paddling (SUP) eignet sich dagegen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch Erwachsene im Seniorenalter, für Könner und Anfänger. Es erfordert einen sicheren Stand, ausreichende Ausdauer und ist ein besonders gutes Training für die Tiefenmuskulatur, insbesondere

an der Wirbelsäule und eine gute Vorbeugung gegen Rückenschmerzen. „Gute Schwimmkenntnisse sind jedoch unbedingt erforderlich“, erklärt Dr. Lange. Im Übrigen könne man aber auch auf dem Trocknen die Tiefenmuskulatur auf einem wackeligen Brett gut trainieren, die hohe Muskelaktivität stärkt bei Osteoporose auch die Knochen. Menschen, die ihre Sturzsicherheit trainieren wollen, können auf einem wackeligen Brett üben. Sogar Arthrosebeschwerden an den Gelenken und Rückenschmerzen könnten so verringert werden, so der Experte. Beim Stand-Up-Paddling sei das Wackeln unvorhersehbar und von äußeren Einflüssen abhängig, dies mache das Training effektiver und so würden zusätzliche Muskelgruppen aktiviert wie zum Beispiel



**Sportmediziner Dr. Thorsten Lange betreut als Mannschaftsarzt auch die Profihandballer der SG Flensburg-Handewitt. Foto: Staudt**

Kitesurfer springen bis zu 30 Meter in die Höhe. Missglückte Landungen führen häufig zu Verletzungen.

Chefarzt Dr. Thorsten Lange

die gesamte Rumpfmuskulatur. Das Training ist gut für Kraft, Koordination und Ausdauer. Je nach Größe und Breite des Brettes erhöht sich die Schwierigkeitsstufe. „Die Verletzungs- und Überlastungsrisiken sind beim SUP relativ gering“, erklärt Dr. Lange weiter. Im Sommer sei allerdings Sonnenschutz mit hohem UV-Schutzfaktor zu verwenden.

„Beachvolleyball ist seit 1996 sogar olympische Sportart. Es ist insbesondere am Strand beliebt und wird dort barfuß gespielt“, erklärt Dr. Lange. „Beim Anforderungsprofil kommt es vor allem auf die Sprung- und Ausdauerfähigkeit an. Wirbelsäule und Schultern müssen oft aus extremen Positionen maximale Leistung erbringen, Kraft und Koordination von Schulter und Rücken sollte sehr gut ausgebildet sein. Im Vergleich zum Indoor-Volleyball kommt es beim Beachvolleyball häufiger zu Verletzungen der Schulter und seltener zu Verletzungen des oberen Sprunggelenkes als in der Halle. Akute Verletzungen betreffen das Knie, das obere Sprunggelenk und die Finger. Bei den Überlastungsschäden ist die untere Lendenwirbelsäule häufig betroffen, gefolgt von Knie und Schulter.“ Der Experte empfiehlt Orthesen und Tapeverbände, die am oberen Sprunggelenk wiederholten Verletzungen sinnvoll vorbeugen könnten, auch das Taping von Fingergelenken sei eine sinnvolle Verletzungsprävention.

Anke Bauer