

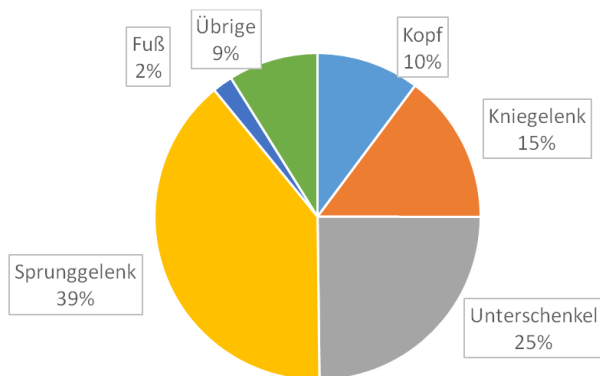
Unfälle verhindern Verletzungen vermindern



Warum ist das ein Thema Im Badminton?

Hochgerechnet ereignen sich allein im Vereinssport knapp 10.000 Verletzungen bei Badmintonspielern pro Jahr. Da Badminton auch frei organisiert und im Schulsport gespielt wird, ist von etwa 20.000 verletzten Badmintonspielern auszugehen.

Am häufigsten werden Unfälle oder Verletzungen beim Badminton in der Altersgruppe der 27 - 40 jährigen Badmintonspieler/ innen von der Unfalldatenbank der ARAG und der Ruhr-Universität Bochum registriert.



Verletzte Körperregionen beim Sportunfall Badminton
Quelle: ARAG/Ruhr-Universität Bochum: Sportunfalldatenbank, 2015

Über 80 Prozent der Verletzungen beim Badminton betreffen die untere Extremität, allein nahezu 40 Prozent das Sprunggelenk. Bezüglich der Verletzungsschwere sind jedoch vor allem die Verletzungen im Bereich von Unterschenkel und Kniegelenk bedeutend, da diese oftmals längerfristige Folgen und auch Dauerschäden zur Folge haben. In fast 40% der Verletzungsfälle sind ein Krankenhausaufenthalt, eine Operation und eine längere Sportpause notwendig.

Selten passieren diese Verletzungen beim Aufwärmen oder dem Technik- und allgemeinem Fitnessstraining. Ist der Wettkampfeifer im Training oder im Turnier erst geweckt, nimmt die Unfallhäufigkeit durch das eigene Fehlverhalten oder unzureichende eigene Kondition deutlich zu.

Eine mangelnde Technik und einseitiges Training führen zu chronischen „Verletzungen“ im Badminton. An der Spitzenposition tauchen Erkrankungen der oberen Extremitäten (Tennis-/ Golfer-Ellenbogen, Schulterverletzungen) auf, gefolgt von Entzündungen der Patella- und Achillessehne.

Tipps zur Vermeidung von Unfällen:

Dem Badminton-Landesverband NRW ist ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis wichtig. Im Hinblick auf die Prävention von Verletzungen beim Badminton ist dieser Ratgeber ein Teilstück unseres Programmes „Bewegt GESUND bleiben mit Badminton“ und Hilfsmittel für unsere Vereine, Spieler, Trainer und Betreuer.

Die Sportbekleidung

Die Sportkleidung entspricht heute zumeist auch einer Funktionskleidung, was bedeutet: sie ist wasserabweisend, wärmeisolierend und atmungsaktiv. So überhitzt der Körper nicht bei aktivem Spiel oder friert nicht nach längeren Pausen. Zudem sollte Kleidung gewählt werden, die den Spieler bei schnellen und dynamischen Schlag- und Laufbewegungen nicht einengt.

Der Sportschuh

Geeignete Badminton-Schuhe weisen im Fußwurzelbereich eine gute Stabilität auf und engen das Sprunggelenk nicht ein. Die Sohlen verfügen über eine ausreichende Dämpfung, welche verhindert, dass die Belastung durch Tempowechsel, Sprünge und Ausfallschritte direkt an die Gelenke weitergegeben wird. Gänzlich ungeeignet sind Jogging- bzw. Runningschuhe, da man durch die höhere Sohle zum Umknicken neigt. Wichtig: in den Sporthallen dürfen nur Schuhe mit einer sauberen hellen Sohle getragen werden,

Der Schläger

Die richtige Auswahl von Schläger und Griff können dazu beitragen, die Belastungen des Schlagarms zu reduzieren. Leider existiert für die Wahl des richtigen Schlägers kein Patentrezept. Schläger variieren von leicht bis schwer, von grifflastig bis kopflastig und in ihrer Flexibilität. Die Wahl hängt zudem von der Spielstärke und den eigenen Hebelverhältnissen ab. Am Ende hilft nur: Probeweise mit unterschiedlichen Schlägern spielen.

Das Griffband

Hat man erst den richtigen Schläger, ist die Griffstärke ein weiterer Faktor, der die Belastung reduziert. Der Griff muss dünn genug sein, um die Kraft über die Hebel optimal zu übertragen, aber auch nicht zu dünn, dass er nicht mehr gut "handlebar" ist und so schneller Blasen entstehen können. Die gängigen Größen haben die meisten Händler auf Lager. Ebenso entsprechende Griffbänder, mit denen man die Griffstärke zusätzlich individuell anpassen kann. Beim Wechseln der Griffbänder ist darauf zu achten, dass sie sich nicht beim Spielen wieder lösen!

Für Kinder macht es durchaus Sinn, einen verkürzten und dünneren Griff im Training einzusetzen, damit das Halten und Durchziehen des Schlägers gewährleistet ist. Diese Schläger sind auf die Bedürfnisse von Kindern angepasst und im Fachhandel erhältlich.

Der Ball

Kunststoffbälle sind für Anfänger bis zum ambitionierten Freizeit- und Breitensportler geeignet. Man bekommt sie in den Geschwindigkeiten langsam (grün), mittel (blau) und schnell (rot).

Kunststoffbälle werden auch in gelber Korbfarbe angeboten. Diese können bei Hallenbeleuchtung vor allem von älteren Menschen besser wahrgenommen werden.

Der Naturfederball besticht durch seine Flugeigenschaften. Neben den Klassifizierungen von langsam nach schnell (75-78) lässt sich die Ballgeschwindigkeit durch Knicken der Federspitzen nach innen oder außen beeinflussen.

Hilfsmittel - Tapes

Medizinische Hilfsmittel wie Orthesen, Bandagen oder Tapes sind sinnvoll und hilfreich, um erneute Verletzungen, im Sinne einer Sekundärprophylaxe, zu verhindern. Diese Hilfsmittel sollten vom Fachmann angepasst oder angelegt werden. Um allerdings Verletzungen im Vorfeld zu vermeiden, ist eine ausgewogene, koordinierte Muskulatur unerlässlich.

Hilfsmittel - Schutzbrille

Damit nichts ins Auge geht, bieten schon günstige Brillenmodelle Schutz vor mechanischer Verletzung beim Badminton-sport. Oberstes Gebot dabei ist, dass die Brille aus bruchsicherem Material, meistens sind dies Polycarbonatgläser, besteht. Weiterhin können gute Sportbrillen das Sichtfeld erweitern und eine gleichmäßige Tiefenwahrnehmung und das Kontrastsehen unterstützen. Besonders ist dies bei ungleichmäßigen Sichtverhältnissen der Fall. Ihr Optiker oder sonstiger Fachberater sollte darauf achten, dass das Gestell sicher sitzt und nicht verrutschen kann.

Der 5-Minuten-Check für eine sichere Halle

- Der Hallenboden ist frei von Stolperstellen - die Deckel von Bodenöffnungen sind verschlossen! Wasserflaschen und Kleidungsstücke der Sportler, wenn überhaupt, dann seitlich unter das Netz legen!
- Der Hallenboden weist eine angemessene Rutschhemmung auf. Sand oder feuchte Flecken sind vor dem Training zu entfernen.
- Die Spielflächen verfügen über ausreichende hindernisfreie Sicherheitszonen. Diese betragen zwischen Badmintonfeld und Wand 0,80 m, zwischen zwei Badmintonfeldern 1,30 m!
- Die Netzpfeiler stehen stabil!
- Fest montierte Sportgeräte verfügen über ausreichende hindernisfreie Sicherheitszonen!
- Die Beleuchtung und die Fenster sind so gestaltet, dass die Sportler nicht geblendet werden.
- Die Lärmbelastung in der Halle ist gering!
- Für Notfälle ist eine Meldeeinrichtung verfügbar.
- Die Türen von Notausgängen sind gekennzeichnet und frei zugänglich!

In unserer Projektreihe „Bewegt GESUND bleiben“ haben wir noch weitere hilfreiche Tipps für Vereine, Trainer und Helfer zusammengestellt. Diese finden Sie unter www.badminton-nrw.de oder können per Mail unter breitensport@badminton-nrw.de kostenfrei angefordert werden!

Eine Initiative des Programms „Bewegt GESUND bleiben in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Unterstützt durch:



Stiftung Sicherheit im Sport
Gesundheitscampus-Nord 10
44801 Bochum
Tel.: 0234 - 32 26 084
info@sicherheitimспорт.de
www.sicherheitimспорт.de

Herausgeber:

Badminton-Landesverband NRW e.V.
Südstr. 23
45470 Mülheim

Tel.: 0208 - 36 08 34
blv@badminton-nrw.de
www.badminton-nrw.de

