Return to Sport

Die Rückkehr zum Trainingsbetrieb im American Football nach einer Verletzung ist ein entscheidender Prozess, der sorgfältige Planung und Geduld erfordert, um das Risiko einer erneuten Verletzung zu minimieren und langfristig wieder volle Leistungsfähigkeit zu erreichen. Als grundlegende Information für Sportler und Eltern soll dieser Newsletter hier die wichtigsten Schritte vorstellen:



Zu den häufigsten Sportverletzungen zählen: Prellungen, Muskelzerrungen, Tennisellenbogen, Bänderriss, Syndesmosenriß am Sprunggelenk, Schultereckgelenk, Verletzung der Achillessehne, Kreuzband- & Meniskusriss. [1]

Unsere Empfehlungen daher:

1. Ärztliche Freigabe und professionelle Beratung einholen:

- **Konsultiere einen Arzt:** Bevor du überhaupt ans Training denkst, ist es unerlässlich, von einem Arzt die Freigabe für die Wiederaufnahme des Trainings zu erhalten. Dieser kann beurteilen, ob die Verletzung ausreichend verheilt ist.
- **Arbeite mit einem Physiotherapeuten oder Sporttherapeuten zusammen:** Diese Experten können dir helfen, einen individuellen Rehabilitationsplan zu entwickeln und dich durch die ersten Phasen der Rückkehr zum Training begleiten. Sie können dir spezifische Übungen zur Wiederherstellung von Beweglichkeit, Kraft und Stabilität zeigen.

2. Geduld und schrittweise Progression:

- **Überfordere dich nicht:** Der wichtigste Grundsatz ist, langsam zu beginnen und die Intensität und das Volumen des Trainings schrittweise zu steigern. Dein Körper muss sich erst wieder an die Belastung gewöhnen.
- **Setze realistische Ziele:** Erwarte nicht, sofort wieder auf deinem vorherigen Leistungsniveau zu sein. Kleine, erreichbare Ziele helfen dir, motiviert zu bleiben und deinen Fortschritt zu verfolgen.
- **Höre auf deinen Körper:** Achte genau auf Signale deines Körpers. Schmerzen sind ein Warnsignal und sollten ernst genommen werden. Unterscheide zwischen leichtem Muskelkater und Schmerzen, die auf eine Überlastung oder erneute Verletzung hindeuten könnten.

3. Schmerzmanagement:

- **Schmerz als Richtlinie:** Trainiere nicht durch starke Schmerzen hindurch. Leichte Beschwerden sind in der Reha-Phase normal, aber stechende oder anhaltende Schmerzen erfordern eine Pause oder eine Anpassung des Trainingsplans.
- **"No Pain, No Gain" gilt hier nicht:** Dieser Spruch ist bei der Rückkehr nach einer Verletzung kontraproduktiv. Es geht darum, den Körper langsam wieder an die Belastung zu gewöhnen, ohne ihn zu überfordern.

4. Wiederherstellung der vollen Bewegungsfreiheit und Flexibilität:

- **Mobilitätsübungen:** Beginne mit sanften Mobilitätsübungen, um die volle Bewegungsfreiheit im betroffenen Bereich wiederherzustellen.
- **Dehnübungen:** Integriere Dehnübungen in dein Auf- und Abwärmprogramm, um die Flexibilität zu verbessern und Muskelverspannungen zu lösen.

[1] *Gehirnerschütterungen (Concussion Syndrom) werden hier im Newsletter explizit nicht behandelt.*

5. Kraftaufbau:

- **Beginne mit leichten Gewichten und hohen Wiederholungen:** Konzentriere dich zunächst auf die korrekte Ausführung der Übungen, bevor du das Gewicht erhöhst.
- **Stärkung der umliegenden Muskulatur:** Oft ist es sinnvoll, nicht nur die direkt verletzte Struktur zu trainieren, sondern auch die umliegenden Muskeln, um diese zu stabilisieren und zu unterstützen.
- **Funktionelle Übungen:** Integriere Übungen, die Bewegungen aus deinem Alltag oder deiner Sportart nachahmen, um die funktionelle Kraft wiederherzustellen.

6. Verbesserung von Balance:

- **Gleichgewichtsübungen:** Integriere Übungen, die dein Gleichgewicht und deine Körperwahrnehmung (Propriozeption) schulen, besonders wenn die Verletzung Gelenke oder Bänder betroffen hat. Beispiele sind Einbeinstand, Wackelbrett oder Balancierkissen.

7. Sportartspezifisches Training:

- **Langsame Wiedereinführung:** Beginne mit einfachen, weniger intensiven sportart-spezifischen Bewegungen und steigere dich allmählich zu komplexeren und intensiveren Übungen.
- **Simulation von Spielsituationen:** Wenn du dich sicher fühlst, kannst du beginnen, spezifische Bewegungsabläufe und Situationen aus deiner Sportart zu simulieren, zunächst mit reduzierter Intensität.

8. Angemessenes Auf- und Abwärmen:

- **Gründliches Aufwärmen:** Bereite deinen Körper vor jeder Trainingseinheit sorgfältig auf die Belastung vor, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.
- **Sanftes Abkühlen:** Beende jede Einheit mit einem Cool-down, um die Herzfrequenz langsam zu senken und die Regeneration einzuleiten.

9. Ernährung und Regeneration optimieren:

- **Ausgewogene Ernährung:** Stelle sicher, dass du dich ausgewogen und proteinreich ernährst, um die Heilungsprozesse im Körper zu unterstützen.
- **Ausreichend Schlaf:** Gib deinem Körper genügend Zeit zur Erholung und Regeneration.

10. Mentale Vorbereitung:

- **Geduld und positive Einstellung:** Die Rückkehr zum Training kann frustrierend sein. Bleibe geduldig und konzentriere dich auf deine Fortschritte.
- **Selbstvertrauen aufbauen:** Vertraue deinem Körper und deinen Fähigkeiten.

11. Regelmäßige Überprüfung und Anpassung des Plans:

- **Evaluiere deinen Fortschritt:** Überprüfe regelmäßig, wie dein Körper auf das Training reagiert und passe den Plan gegebenenfalls an.
- **Kommunikation mit den Experten:** Stehe in regelmäßigem Austausch mit deinem Arzt und/oder Therapeuten, um sicherzustellen, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Die Rückkehr zum Training nach einer Verletzung ist ein Marathon, kein Sprint. Höre auf deinen Körper, sei geduldig und arbeite eng mit medizinischen Fachkräften zusammen, um sicher und erfolgreich wieder in dein Training einzusteigen.

Dein Förderverein Kaderschmiede-Akademie

Noch kein Mitglied im Förderverein und du möchtest von solchen Angeboten profitieren? Informiere dich jetzt auf unserer Webseite https://cowboys-kaderschmiede.de/foerderverein/ über die Vorteile einer Mitgliedschaft und unterstütze die Nachwuchsförderung in unserer Akademie!