

Sport und Gesundheit

PirkI Christof
Unfallabteilung AKH Wels

Widerspruch oder Tatsache ?



Der Sport ist eine völkerverbindende Sache.

Vor allem die Ärzte haben viel zu verbinden.

Herbert Rosendorfer, Romanautor



ung AKH Wels

Österreichische Statistik

120 000 Sportunfälle pro Jahr

180 tödliche Sportunfälle pro Jahr

10% aller Krankenhausbehandlungen

8% der Krankenstände

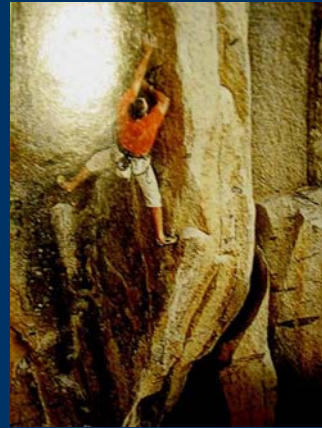
PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Bewegungsmangel

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) einer der Hauptrisikofaktoren für die Entstehung von Zivilisationskrankheiten.

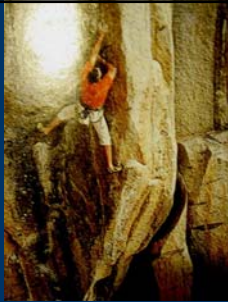
PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Risikosport



PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Klettern



Motorsport



Verletzungsrisiko im Breitensport



Fußball 4%

Reiten 2%

Ski-, Snowboard-,

Radfahren 1%

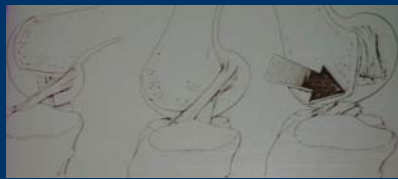
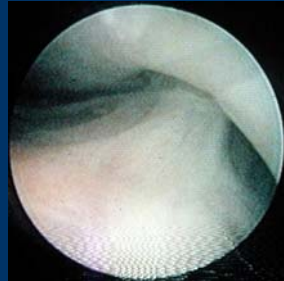
Wandern, Laufen

0,3%



PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Fußball



Schifahren



AKH Wels

Schifahren



03.09.2003
07:51:15:30
603 MIA 3D
MPR: 3



PAGE: 107/05
F-SP
03.09.03
07:51:
603 M
MPR:



Radfahren



Laufen

Achillessehne



Pirkel Unfallabteilung AKH Wels

Sportfähigkeit nach Verletzungen

1. Heilung/Stabilität

2. Beweglichkeit

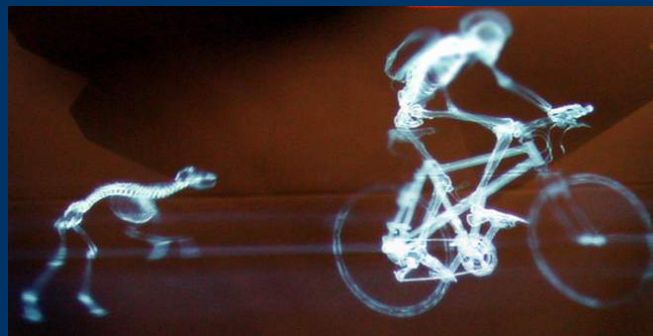
3. Muskelaufbau

4. Sportbeginn



Pirkel Unfallabteilung AKH Wels

Sport- eine Möglichkeit, sich unabhängig von Zufällen zum Krüppel zu machen ?



© 2011 Österreichische AKH Wels

Nein! Sport ist Gesund

Sportart



Dosis



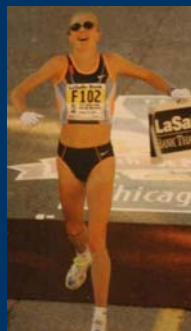
Nicht jede Sportart erzielt einen Trainingseffekt

Mindestens 1/6 der gesamten Muskelmasse muss mit der richtigen Intensität gleichmäßig über eine längere Zeit bewegt werden, um einen Trainingseffekt zu erzielen.

Pirkel Unfallabteilung AKH Wels

Welche Sportarten erzielen einen Trainingseffekt und sind daher „gesund“ ?

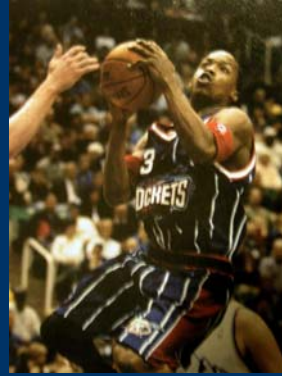
Laufen
Gehen / Nordic walking
Rudern
Schilanglauf
Schwimmen
Radfahren



Pirkel Unfa

Welche Sportarten sind „ungesund“ ?

Fußball
Tennis, Basketball etc.
Alpenschilaf
Motorsport
Kampfsport



weil: < 20% nützliche Trainingszeit
hohe Verletzungsgefahr

Pirkel Unfallabteilung AKH Wels

Was ist Training ?

Mittel zur Verbesserung von Körperfunktionen
– der Leistungsfähigkeit von Organsystemen

DOSIERUNG!



Pirkel Unfallabteilung AKH Wels

Positiv auf

Blut

Gefäße

Herz

Muskulatur

Energiestoffwechsel

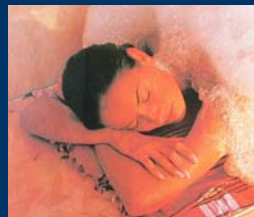


Pirkl Unfallabteilung AKH Wels

Bessere Leistungsfähigkeit

⇒ Weniger leichtes Ermüden

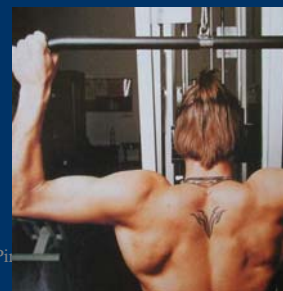
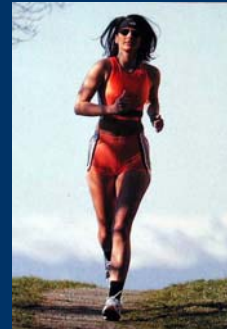
⇒ Bessere Erholungsfähigkeit



Pirkl Unfallabteilung AKH Wels

Ausdauertraining

Krafttraining



Beschreibung des Ausdauertrainings

Intensität

Dauer

Häufigkeit



Wöchentliche Nettotrainingsbelastung

Pirkl Unfallabteilung AKH Wels

Intensität des Ausdauertrainings

>50% und <70% der maximalen Herzfrequenz

$$\text{HF Training} = \text{HF Ruhe} + (\text{HF max.} - \text{HF Ruhe}) \times 0,6$$



PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Dauer des Ausdauertrainings

min. 10 Minuten

max. 45 Minuten

Häufigkeit des Ausdauertrainings

min. 2 x / Woche

max. 5 x / Woche

PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Angemessenheit der Trainingsbelastung

Systematische Steigerung der Trainingsbelastung

PirkI Unfallabteilung AKH Wels

Beschreibung des Krafttrainings

Satz



Intensität



AKH Wels

Sport im Alter



Leistungsfähigkeit => Ausdauertraining

Muskelanteil => Krafttraining



Pirkl Unfallabteilung AKH Wels



Pirkl Unfallabteilung AKH Wels