

# Mit 10 Jahren schon auf den Spuren von Klinsi, Magath und Co.!

Warum sollte mein Kind vor Aufnahme von Leistungssport gründlich vom Sportphysiotherapeuten oder Sportmediziner untersucht werden?

Steigende Leistungsanforderungen in den Vereinen und teils schon enormer Leistungsdruck in der eigenen Mannschaft oder durch den Trainer erfordern zunehmend eine qualitative Verbesserung der Rahmenbedingungen und in der Durchführung der gesundheitlichen Betreuung von jungen Sportlern. Nicht erst seit der Ära Klinsmann sind sportliche Leistungstests und Fitnesszustandsanalysen im Sport gefordert. Da der Spiel- und Spaßgedanke häufig nicht mehr alleiniges Ziel der Vereine und der Mannschaften ist, treten leider bereits im frühen Jugendalter zwischen 9-15 Jahren sportspezifische Überlastungs- oder Haltungsschäden auf. Oft sind die finanziellen und personellen Möglichkeiten der Vereine begrenzt und die Trainer im Erkennen von Verletzungen oder Überlastungsschäden nicht ausreichend geschult oder eben überfordert.

Fehlhaltungen oder Überlastungssymptome werden zwar wahrgenommen, aber es fehlt das Wissen ob es sich um etwas „Ernstes“ handelt oder nicht. „Wird schon nicht so schlimm sein“ oder „Das wächst sich schon noch“ ist leider oft die lapidare Annahme.

Gesundheitliche Folgeschäden durch Sportverletzungen und Überlastungsschäden bei Kindern und Jugendlichen haben jedoch im letzten Jahrzehnt deutlich zugenommen, mit gravierenden Konsequenzen für die eigene Gesundheit sowie der finanziellen Belastung der Sozialsysteme.

Häufig sind auftretende Verletzungen bedingt durch die altersspezifische Risikofreude im Vereins- oder Einzelsport oder durch die speziellen Techniken und Aspekte der modernen Trendsportarten wie z. B. beim BMX, Skaten oder Parcours. Jedoch auch

im Schul- und Gelegenheits-sport treten häufig Verletzungen durch übereifriges Verhalten auf.

Andererseits entstehen häufig auch durch die Folge von Koordinationsstörungen sowie mangelnden Bewegungsreizen in unserer technisierten Umwelt in der Entwicklung des Jugendlichen schon massiv gesundheitliche Haltungsschäden.

Ein Kind betreibt bereits Leistungssport, wenn der wöchentliche Aufwand für eine Sportart 3-4 Stunden übersteigt. Dieser zeitliche Umfang ist bei ambitionierten und sportbegeisterten Kindern schnell erreicht.

Das Besondere am kindlichen und jugendlichen Organismus ist, dass die körperlichen Strukturen wie Muskeln, Bänder und Gelenke im Vergleich zu Erwachsenen eben noch nicht vollständig ausgebildet und gefestigt sind.

Es macht daher Sinn, dass sich die häufig besorgten Eltern vor Aufnahme oder Intensivierung der jeweiligen Sportart an speziell geschulte Physiotherapeuten, wie z. B. im „Zentrum für Sportphysiotherapie (DOSB) Herrmann & Harm an der Hauptstr. 91 und Sportmediziner oder Orthopäden wenden.

Diese können dann mit wenig Aufwand bereits bestehende Überlastungsschäden feststellen, sportspezifische Fehl- oder Kompensationsmechanismen frühzeitig erkennen und den Eltern und jungen Sportlern beratend beiseite stehen.

Durch die konsequente Kontrolle der jungen Sportler werden somit nicht nur gesundheitliche Spätschäden vermindert bzw. verhindert, sondern es werden die Grundlagen für eine lange und vor allem gesunde Sportkarriere gelegt.