

Kontaktsport Handball

Sind Frauen häufiger verletzt als Männer?

Handball boomt und hat sich hinter „König“ Fußball als zweitpopulärste Sportart etabliert. Was sind die Unterschiede zwischen Frauen- und Männer-Handball, und was sind die größten Gefahren für Verletzungen? Sind Handballerinnen womöglich verletzungsanfälliger als Handballer? Österreichs Top-Handballerin Sonja Frey gibt Antworten aus Sicht der Physiotherapeutin und Bundesligaspielerin des Thüringer HC.

Komplexität und Vielfalt, Dynamik und Schnelligkeit sowie Kampf und Spielwitz, gepaart mit einem gewissen Maß an Aggressivität und Härte, sind die Mixtur, die das Geheimnis der wachsenden Popularität dieses Sports ausmacht. Akrobatische Wurfeinlagen tun ein Übriges.

Häufige Verletzungen im Handball

Handball hat sich mehr und mehr zu einem Kontaktsport mit harter, körperbetonter Spielweise entwickelt. Ob dies allerdings der Grund für mehr Verletzungen ist, ist fraglich, da sich viele Verletzungen ohne Einwirkung der Gegen- bzw. Mitspieler ereignen. Die untere Extremität ist mit Sprunggelenksdistorsionen und Knieverletzungen am häufigsten betroffen, gefolgt von Muskel- und Fingerverletzungen. Das Schultergelenk ist pro Saison ungefähr 50.000 Wurfbewegungen ausgesetzt. Dadurch können Mikrotraumen entstehen, welche die muskuläre und bandhafte Sicherung schwächen, wenn es zu keinem Ausgleich von Belastung und Entlastung kommt. In der Folge kann es zu Entzündungen an Muskelansätzen (Infraspinatussehne, lange Bizepssehne, Rotatorenmanschette) kommen.

Wie in jeder Kontaktsportart ist auch im Handball die traumatische Einwir-

kung auf Gelenke und Sehnen-Muskel-Strukturen einer der Hauptgründe für Verletzungen. Zerrungen des Muskel-Sehnen-Apparates, Prellungen, Luxationen, Zusammenstöße mit anderen Spielern sowie mehr oder minder schwere Fouls sind an der Tagesordnung. Verletzungen ohne Fremdeinwirkung rangieren auf gleichem Niveau – mit steigender Tendenz.

Physische und psychische Überlastung

Meist wird die psychische Komponente unterschätzt. Sportler sind oft enormen Stresssituationen ausgesetzt, sei es von Seiten der Trainer, Fans oder der Presse. Doch der größte Druck ist die Erwartungshaltung des Athleten an sich selbst. Um diesem gerecht zu werden, gehen die Spieler oft über die verfügbaren Ressourcen hinaus. Höchstens ein bis zwei Jahre kann der Körper eine Mehrbelastung kompensieren, bevor die Aufrechterhaltung der Homöostase gestört wird. Offensichtlich ist, dass im Frauen-Handball Verletzungen häufiger auftreten als im Männerbereich. Dafür stehen mehrere Aspekte.

Anatomische und physiologische Unterschiede

Ursachen dafür, dass Frauen im Handball häufiger verletzt sind als Männer, sind unter anderem der anatomische

Skelettaufbau sowie der Hormonhaushalt. Die Beckenweitstellung einer Frau beeinflusst vor allem das Kniegelenk. Zwischen Tibia und Femur vergrößert sich der Q-Winkel, wodurch die Gelenksicherung mehr beansprucht ist. Als zweite große Komponente für das vermehrte Auftreten von Verletzungen im Frauen- und Mädchen-Handball ist der Einfluss des Hormonspiegels auf das Bindegewebe zu nennen. Das frühere Eintreten der Pubertät und die damit einhergehende Östrogenproduktion beeinflussen einerseits den Aufbau der Knochenstruktur. Diese ist im Vergleich zu Männern um 25% leichter, was eine Hypermobilität der Gelenke zur Folge hat. Andererseits ist der Sehnen-Band-Apparat weicher und flexibler und die Muskelmasse entspricht nur 36% des Gesamtkörpergewichts. Bei Männern liegt dieser Wert dagegen bei 45%. Daher ist bei Männern eine komplexere Gelenkstabilität gewährleistet.

Doppelbelastung durch Studium und Arbeit

Im Frauen-Handball ist – wie in den meisten anderen Sportarten auch – deutlich weniger Geld zu verdienen als bei den Männern. Das geringere Gehalt ist ein Grund dafür, warum fast alle Spielerinnen neben ihrem Sport eine Ausbildung absolvieren oder einer

Berufstätigkeit mit ganz normaler Arbeitszeit nachgehen. Oft haben Sport, Wettkampf und Training das Nachsehen, wenn beide Tätigkeiten nicht miteinander zu kombinieren sind. Dass Fitness und sportliche Leistung und Leistungsfähigkeit darunter leiden, steht außer Frage. Viele Spielerinnen verzichten auf eine Doppelbelastung, entscheiden sich gegen den Sport und für eine gesicherte berufliche Zukunft. So gehen viele Talente verloren.



Sonja Frey, Handballerin im Frauen-Bundesligateam des Thüringer HC

Stabilisations- und Koordinationstraining

Es werden immer neue Trainingsmethoden zur Verbesserung der Stabilität und Koordination vorgestellt. Fakt ist, dass die gelenkspezifische Propriozeption

verbessert und geschult werden muss. Ein sensomotorisches Training bildet die Grundlage der Reflexwirkung von Muskel-Sehnenspindel und somit eine verbesserte unbewusste (automatisierte) Gelenkstabilität. Die Hauptmaßnahme stellt die Anzahl der

Bewegungswiederholungen dar – also das häufige Üben. Um Verbesserungen zu erzielen, sind Bewegungswiederholungen die ausschlaggebende Komponente. Auch wenn es wissenschaftlich nicht belegt ist, wird von 100.000 azyklischen Bewegungsabläufen ausgegangen. Dabei ist zu beachten, dass die Konzentration schrittweise vom Stabilisationsprozess abgelenkt wird, um eine Automatisierung der sensomotorischen Gelenkstabilität zu optimieren. ■

Autorin: Sonja Frey
Handballerin im Frauen-Bundesligateam
des Thüringer HC, Physiotherapeutin
■04