

Nachrichten aus der GOTS

Forschungsförderung

Die GOTS hilft bei der Finanzierung von Forschungsprojekten im orthopädisch-traumatologisch-sportmedizinischen Fachgebiet. Noch bis zum 31. März 2008 können entsprechende Anträge bei der GOTS-Geschäftsstelle eingereicht werden. Zur genauen Information besuchen Sie bitte die Website der Gesellschaft (gots.org). Die Forschungsförderung wird anlässlich des Jahreskongress am 21. Juni 2008 in München verliehen.

Verletzt im Schulsport

Fünf Prozent aller Schüler verletzen sich jedes Jahr beim Schulsport. Dadurch wird eines der Hauptziele des Sportunterrichts, die Kinder zu lebenslangem Sporttreiben zu motivieren, in Frage gestellt. Der Orthopäde, Chirurg und Diplom-Sportlehrer Dr. med. Jens Kelm, wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universitätsklinik Homburg/Saar, zieht durch die Analyse von Schulsportunfällen Schlüsse zur Vorbeugung von Verletzungen im Sportunterricht.

„Bei der überwiegenden Zahl der Schulsportunfälle kommt es zu Bagatelverletzungen. Betroffen sind häufig Kinder in der Pubeszenz“, so der Homburger Arzt. Dafür verantwortlich könnten einerseits hormonelle Änderungen sein, die zur psychischen Instabilität führen. Andererseits könnten ausgeprägte konstitutionelle Proportionsverschiebungen gestörte motorische Handlungsabläufe, Selbstüberschätzung und Konzentrationsmangel mit sich bringen.

Den hohen Anteil der Ballsportunfälle führt Kelm darauf zurück, dass von den Individualsportarten große Unterrichtsanteile auf die Mannschaftsspiele verlagert wurden und zudem die Komplexität der Spielabläufe an sich ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko darstellt. Außerdem würde das Unfallgeschehen in den klassischen Individualsportarten des Schulsports wie Gerätturnen und Leichtathletik über-, die Ballsportarten dagegen unterschätzt.

„Bei den Schülerinnen waren neben der Ballannahme und speziellen Geräteturnübungen vor allem Balltechniken wie Pritschen, Prellen und Schießen die vorrangig unfallbelasteten Situationen“, sagt Dr. Kelm. Dies erklärt er mit sozialisationsbedingten Defiziten der Mädchen im Umgang mit Bällen. Bei den Schülern zeigte sich dagegen, dass motorische Fehlhandlungen und äußere Gewalteinwirkungen wie mangelnde Übersicht, Konzentrationsschwächen und dadurch auch unkontrolliertes und mit negativ belastetes Spiel einschließlich Foulsituationen provozierten.

Da sich die Mehrzahl der Unfälle in komplexen Spielsituationen ereignete, müsse sichergestellt sein, dass die sportlichen Handlung gekonnt ist, bevor die Anwendung im Wettkampfspiel erfolgt. Zudem sollten schulsportadäquate Regelanpassungen sowie methodisch organisatorische Maßnahmen zur besseren Überschaubarkeit von Spielsituationen und soziales Handeln stärker in der Unterrichtsplanung berücksichtigt werden. Dr. Wolfgang Schillings

Verletzungen beim Schulsport

Eine Analyse von 213 Schulsportunfällen mit 234 Verletzungen brachte folgende Ergebnisse: $\frac{3}{4}$ aller Unfälle ereigneten sich in der Sekundarstufe 1, die am häufigsten betroffene Altersgruppe waren die 11- bis 15 Jährigen. Es verletzten sich insgesamt mehr Jungen als Mädchen (Geschlechtsverteilung: 55%:45%). Vier Prozent der Schüler mussten stationär in der Klinik behandelt werden, sieben Kinder wurde operiert.

Verletzungsträchtige Ballsportarten

Bei den so genannten Großen Spielen ereigneten sich 63% aller Schulunfälle, die meisten davon traten mit 21% beim Fußball und mit 20% beim Basketball auf. An dritter Stelle stand mit 16,5% das Gerätturnen. Beim Fußball verletzten sich mit 36% auffallend häufig Schüler, die auch im Verein Fußball spielten.

Meistens betroffen: Hände und Finger

Bei 55 % der Unfälle im Sportunterricht waren die oberen Extremitäten betroffen, meistens (41%) die Hände und Finger. An den unteren Extremitäten (37%) kam es mit 20% vorwiegend zu Verletzungen der Sprunggelenke. Kopf- und Rumpferletzungen traten seltener auf.

Distorsionen und Kontusionen

Bezüglich der Verletzungsformen zeigte sich ein signifikanter geschlechtsspezifischer Unterschied: Bei den Mädchen kam es mit 37% hauptsächlich zu Distorsionen, bei den Jungen dominierten mit 28% Kontusionen. Auf dem dritten Platz der Verletzungen, die bei Schülern und Schülerinnen etwa gleich häufig auftraten, lagen mit 10% die Frakturen. Während es bei Mädchen eher zu knöchernen Kapselausrisen – meist an den Fingern – kam, waren Jungen öfters von Bandrupturen – überwiegend am Sprunggelenk – betroffen.

Interview

Robert Zaske (61) ist Diplom-Sportlehrer und seit neun Jahren Schulleiter der Grundschule Sennenfeld in Homburg. Dort unterrichtet er 14 Stunden Sport in der Woche. Wie sieht er die Verletzungsgefahr von Schülern im Sportunterricht als Pädagoge?

Herr Zaske, wie viel Sportunterricht haben die Kinder an Ihrer Grundschule und wie häufig kommt es dabei zu Verletzungen?

Die 370 Kinder an unserer Schule haben in der Regel zwei Stunden Sport in der Woche. Dabei kommt es durchschnittlich etwa einmal im Monat zu einer Verletzung. Meistens haben sich die Kinder bei Lauf- oder Ballspielen gestoßen und sich dabei Prellungen oder Schürfwunden zugezogen.

Was sind in Ihren Augen die Ursachen für Schulsportunfälle?

Bei schwereren Verletzungen wie zum Beispiel Knochenbrüchen liegt es oft daran, dass eine Hilfestellung nicht funktioniert hat oder eine Matte nicht oder falsch ausgelegt wurde. Die häufigen Bagatellverletzungen sind eher durch das schlecht ausgeprägte Orientierungsvermögen der Kinder zu erklären. Sie bringen zu wenig Bewegungserfahrung mit und ihre Koordination ist nur unzureichend geschult. Hier kommen zum Beispiel Kinder auf die Schule, die nicht rückwärts laufen können. Die Koordinations-schulung sollte schon im Kindergarten stattfinden – und zwar durch qualifiziertes Personal.

Wie versuchen Sie als Lehrer, das Risiko für Schulsportunfälle zu minimieren?

Es ist schon erschreckend, dass Kinder täglich über zwei Stunden vor dem Fernseher sitzen. Kein Wunder, dass sie dann immer unfitter werden. Dies muss ich bei meiner Unterrichtsplanung bedenken und die Unterrichtsinhalte entsprechend abstimmen. Für Geräteturnen bringen die Kinder zum Beispiel überhaupt nicht die Voraussetzungen mit. Deshalb muss man zunächst die Stützkraft trainieren. Wenn die Kinder fallen, können sie sich mangels Reflexe und Kraft in den Armen oft gar nicht abfangen. Hier muss also zunächst ein Grundgerüst in Sachen Kraft, Fitness und Ausdauer aufgebaut werden.

Welche Tipps geben Sie jüngeren Kollegen, um Verletzungen im Sportunterricht zu verhindern?

Ein Grundschullehrer muss heute Allrounder sein und auch

Impressum

Dieser Newsletter ist eine Publikation der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin für ihre Mitglieder und die Presse.

Herausgeber:

Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS)
Geschäftsstelle, c/o Maria Arbogast
Neuhausstr. 8
61440 Oberursel

Vereinsregister München, Eintragungsnr. VR 11752
USt.-ID-Nr. DE 248377844

Präsident:

Prof. Dr. med. Dieter Kohn
Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie
Universitätsklinikum des Saarlandes
D-66421 Homburg/Saar

Redaktion: Prof. Dr. Dieter Kohn, PD Dr. Martin Engelhardt, Dr. Michael Krüger-Franke, Frank Wechsel, Dr. Wolfgang Schillings

Pressestelle:

spomedis GmbH
Altonaer Poststr. 13a
D-22767 Hamburg
Tel. +49 (40) 85 19 24 - 3
E-Mail gots-presse@spomedis.de

Fächer unterrichten, in denen er überhaupt nicht ausgebildet wurde. Gerade im Sport wäre eine spezielle Ausbildung aber dringend erforderlich.

Ein Sportlehrer muss zunächst darauf achten, dass die Kinder vernünftige Sportbekleidung tragen. Er muss sich schon im Vorfeld Gedanken über die Unterrichtsorganisation machen, über Methodik, Sicherheitsvorkehrungen, Hilfsmittel etc. Außerdem rate ich allen Kollegen, regelmäßig an Fortbildungen teilzunehmen, zum Beispiel an denen der Bundesarbeitsgemeinschaft der Gemeindeunfallversicherungsverbände.

Was sind in Ihren Augen die effektivsten Maßnahmen, um Verletzungen im Schulsport zu verhindern?

Für die Kinder wäre es wesentlich besser, wenn sie täglich eine Stunde Sportunterricht hätten. Außerdem sollte Bewegung grundsätzlich Unterrichtsprinzip sein. Dies müsste seitens des Ministeriums an die Schulen herangetragen werden. Es ist einfach unsinnig, dass ein Kind den ganzen Morgen ruhig auf seinem Platz sitzen soll. Wenn es die Füße auf den Stuhl legt, darf man das nicht als Disziplinlosigkeit verstehen, sondern als Bedürfnis nach Bewegung. Ich habe einmal bei einem Schüler bemerkt, dass sein Akku leer war. Daraufhin habe ich ihn losgeschickt, um eine Runde um die Schule zu laufen. Der kam dann etwas außer Puste zurück und sagte: „Ah, jetzt geht's wieder besser!“

GOTS-Kongress

23. Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin

Themen:

1. Regenerative Medizin und Tissue Engineering in der Sportmedizin
2. Sport mit Implantaten
3. Bergsportarten im Winter
4. Sport und Wirbelsäule
5. Sport mit Behinderung und chronischen Erkrankungen

Kongresspräsident: Prof. Dr. med S. Nehrer (Krems)

Wissenschaftliche Organisation:

Prof. Dr. med S. Nehrer (Krems), Priv.-Doz. Dr. med. M. Engelhardt (Osnabrück)
Prof. Dr. med. D. Kohn (Homburg/Saar), Dr. med. M. Krüger-Franke (München)

20.–22. Juni 2008
Klinikum Großhadern,
München