

Zusammenfassung

Wildwassersport erfährt ein deutlich steigendes Interesse. An unterschiedlichen, teils olympischen Disziplinen für Kajak, Kanu, Kanadier und Rafting erfreuen sich zunehmend Freizeit- und Spitzensportler. Je nach Bewegungsmuster zeigen sich auch spezifische Belastungen und Überlastungen. Sportmedizinisch wurde darüber bislang nur wenig verfasst. Folgend werden spezielle Verletzungsmuster und deren Häufigkeiten bezogen auf Sportart und Bewegungsmanöver detailliert abgehandelt und erläutert.

Schlüsselwörter

Wildwassersport und Sportschaden – Schulterverletzungen – Kanu – Kajak – Kanadier – Rafting

C. Zeitler et al.

Sportspecific injuries in white water sports – a review of sports medical aspects

Summary

White water sports is getting increasingly popular for both amateurs and professionals. There are disciplines of Kayak, Canoe, Canadian and Rafting, some of which are olympic. Depending on the specific demands and movements different pathologies of overuse and acute injuries are seen. As there is little literature so far this article will focus on discipline specific injuries of white water sports.

Keywords

White water sports and injuries – shoulder lesions – Canoe – Kayak – Canadian – Rafting

REVIEW / SPECIAL ISSUE

Sportmedizinische Aspekte und Verletzungshäufigkeiten im Wildwassersport

Cornelia Zeitler, Gernot Wilscheid, R. Michael Kriffter
Orthofocus Graz, A-8010 Graz, Hugo Wolf Gasse 2-4

Eingegangen/submitted: 30.04.2018; überarbeitet/revised: 14.06.2018; akzeptiert/accepted: 15.06.2018
Online verfügbar seit/Available online: xxx

Einleitung

Outdoor-Sportarten erfahren in den letzten Jahren deutlichen Zulauf. Während Wildwassersport lange als Domäne der Extremsportler galt, wird seit einigen Jahren ein stetig steigendes Interesse mit entsprechenden Folgen beobachtet [1]. Vor allem Freizeit-Sportler entdecken immer häufiger Wildwasser-Sportarten für sich, die Teil eines Aktiv-Urlaubes sein können oder kommerziell angeboten werden, um den Alltag zu durchbrechen. In Deutschland sind ca. 118.000 Mitglieder in rund 1300 angeschlossenen Vereinen im Deutschen Kanu-Verband (DKV) organisiert, der damit der größte Kanuverband der Welt ist. Bei den Olympischen Spielen 2012 in London konnten deutsche Kanuten 14 Medailen erringen. Trotz der enormen Popularität des Kanusports im Freizeit- und Leistungsbereich ist die nationale und internationale Datenlage zu sportmedizinischen Problemen und zu unterschiedlichen Beschwerdelokalisationen in dieser Sportart bislang dürftig. Der folgende Artikel soll eine Zusammenfassung relevanter Informationen mit wichtigen Daten für den sportmedizinischen Bereich mit Erläuterungen zu sportspezifischen Verletzungsmustern und Therapieoptionen liefern.

Unter dem Überbegriff „Wildwassersport“ werden die folgenden Disziplinen zusammengefasst:

- **Kanu:** gilt als Überbegriff für Kajak und Kanadier im deutschen Sprachgebrauch.
- **Kajak:** Gewässer werden, einzeln in kleinen Booten sitzend, mithilfe eines Doppelpaddels durchfahren (Abb. 3,4,6). Doppel-Wildwasserkajaks werden seltener, meist zu Schulungszwecken, eingesetzt.
- **Kanadier** werden von einer oder mehreren Personen kniend gefahren und mittels eines Stechpaddels gesteuert (Abb. 1 +2).
- **Rafting-Boote** sind luftgefüllt, fassen etwa 4-10 Personen und werden mit Stechpaddeln oder zusätzlich durch Guides mit langen Heckrudern gesteuert.

Abb. 3 + 4

Abb. 1 +2

Abb. 6

Flüsse und Befahrungen (sog. „Runs“) werden gemäß ihrer Schwierigkeitsstufe auf einer sechsteiligen Skala (siehe Tabelle 1) bewertet. Die Wildwasser-Athleten geben ihr Können anhand der Stufe an, die sie noch meistern können. In allen Disziplinen werden Wettkämpfe abgehalten [2]:



Abbildung 1
Kanadier-Abfahrt im Wildwasser mit Stechpaddel.



Abbildung 2
Kanadier-Stechpaddel Vorwärtsschlag mit hoher Schulter rechts und Zug am linken Arm.



Abbildung 3
Kajak-Paddelschlag mit deutlicher Oberkörperrotation.

Slalom für Kajaks und Kanadier: max. 25 Tore auf dem Wildwasser (als olympische Disziplin, und als Weltmeisterschaft)

- **Abfahrt** für Kajaks und Kanadier: bis ca. 4 km auf dem Wildwasser (Weltmeisterschaft)(Abb. 1–5)
- **Freestyle/Rodeo** für Playboat-Kajaks: in stehenden Wellen werden Manöver mit sehr kurzen Booten vollführt (Abb. 6)
- **Rafting** (Slalom+ Sprint+ Ausdauer): im Kanadier oder Schlauchboot mit 6 Athleten auf grobem Wildwasser

Zusätzlich zu den Wettkampfdisziplinen im *Wildwasser* werden für Kajak und Kanadier auch im *Flachwasser* Rennen über 200, 500 und 1000 m als olympische Disziplin und Weltmeisterschaft abgehalten.

Bei „Freestyle“-Meisterschaften (sog. „Rodeo“) werden an künstlichen Widerwellen (Walzen) in ultrakurzen Kajaks oder Kanadiern verschiedene Figuren gezeigt (Abb. 6). Des Weiteren ist noch der Marathon zu nennen, bei dem üblicherweise in Einer- oder Zweier-Kajaks oder Kanadiern Strecken von 30-42 km überwunden werden.

Auf Hawaii hat sich zudem eine besondere Form des Kanus mit Auslegern entwickelt (sog. „Outrigger“), mit dem große Rennen über die Lang- oder Kurzdistanz gefahren werden [3].

Verletzungsraten

In Hinblick auf Verletzungen und Überlastungsschäden muss primär zwischen Freizeit- und Profisport unterschieden sowie jede Disziplin gemäß ihrer eigenen Anforderungen an die Athleten speziell bewertet werden.

Da in der Literatur vergleichbar wenige Arbeiten zu Verletzungen im Wildwassersport zu finden sind und die betreffenden Studien durch sehr heterogenes Design gekennzeichnet

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/11022781>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/11022781>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)