

# Die häufigsten Verletzungen beim Baseball...



...und wie wir diese verhindern können

# Können wir Verletzungen verhindern?

Verletzungen durch Trauma



Verletzungen durch  
Fehl- und Überbelastung



Wir werden im Leistungssport nie 100% aller Verletzungen verhindern können!

# Allgemeine Verletzungsursachen

- Dauerhafte einseitige Belastungen
- Falsche Technik oder ineffiziente Bewegungsmuster
- Nicht angemessene Vorbereitung/Warmup (sowohl kurz- als auch langfristig)
- Zu kurze Regeneration (Belastungen summieren sich auf)
- Nicht komplett verheilte vorherige Verletzungen
- Ermüdung erhöht das Verletzungsrisiko
- Verletzungen passieren vermehrt zu Beginn und zum Ende der Saison

# Beinbeugerverletzungen

... passieren in der Regel bei harten Antritten und abrupten Richtungswechseln, sowie bei längeren Sprints.

Besonders bei:

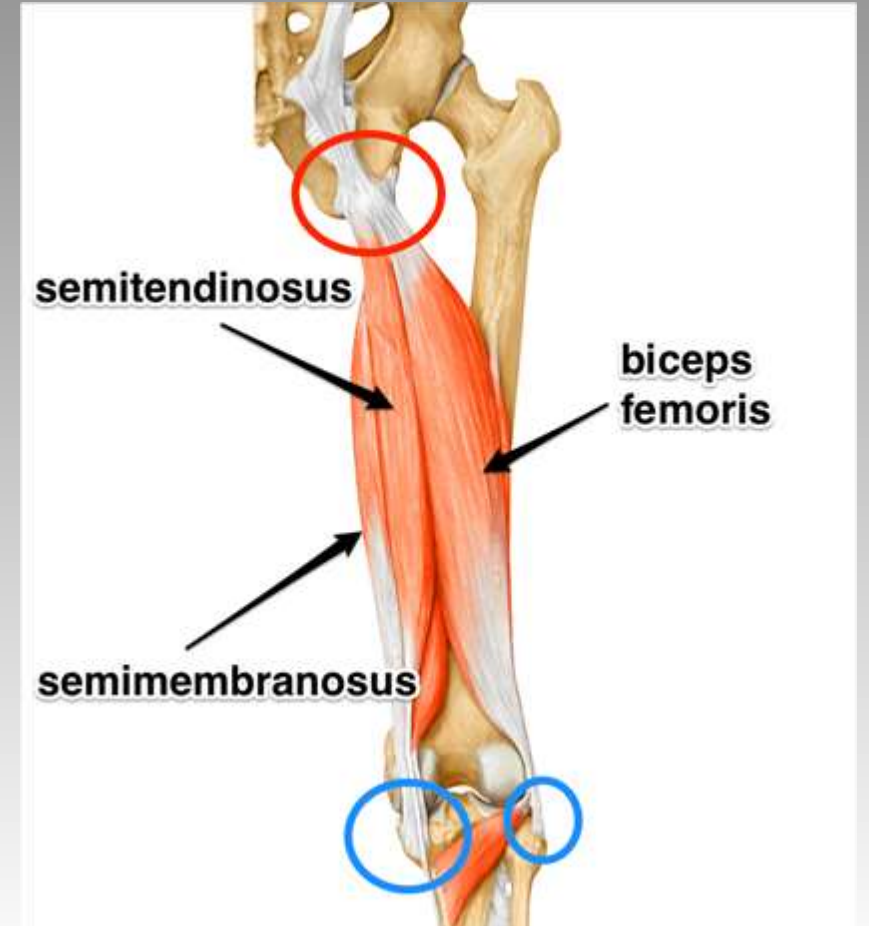
- kalten Außentemperaturen oder nicht angemessenem Warmup
- zunehmender Ermüdung
- nicht auf die entsprechenden Anforderungen vorbereiteter Muskulatur



# Beinbeugerverletzungen

## Aufgabe der Beinbeuger:

- Beugung des Kniegelenkes
- Streckung des Hüftgelenkes
- Hauptaufgabe beim Laufen und Springen = Energietransfer zwischen Knie- und Hüftgelenk (isometrische Belastung)



# Beinbeugerverletzungen

Vorbeugende Übungen:

**Hamstrings mobilisieren**



**Beinbeugen Physioball**



# Beinbeugerverletzungen

Vorbeugende Übungen:

**Exzentrische Hamstringcurls**



**Glute Ham Raise**



# Rückenschmerzen/Rumpfverletzungen

... entstehen meist durch Überlastung. Die Schmerzen können vielfältige Ursachen haben. Oft ist es daher schwierig die genaue Ursache zu finden. Die häufigsten Gründe sind:

- Inaktive Gluteusmuskulatur
- Fehlende Mobilität in der Brustwirbelsäule
- Schwache Rumpfmuskulatur





# Rückenschmerzen/Rumpfverletzungen

Gluteus aktivieren und kräftigen:

**Hüftheben**



**Hüftheben Langhantel**



# Rückenschmerzen/Rumpfverletzungen

Brustwirbelsäule mobilisieren:

**Extension**



**Rotation**



# Rückenschmerzen/Rumpfverletzungen

Rumpfmuskulatur kräftigen:

Die Funktion der Rumpfmuskulatur ist in erster Linie nicht Bewegung zu erzeugen, sondern sie zu verhindern.

(Energietransfer – Isometrische Arbeit)

- Antirotation
- Antiextension



# Rückenschmerzen/Rumpfverletzungen

Rumpfmuskulatur trainieren:



# Rückenschmerzen/Rumpfverletzungen

Sonstige mögliche Ursachen:

- Fehlende Mobilität und eventuelle Fehlstellungen in den Fußgelenken und/oder der Hüfte
- Zu viel Zug auf den Hüftbeugern (zieht die Wirbelsäule ins Hohlkreuz)
- Dysbalancen zwischen rechter und linker Körperseite
- Dauerhafte Fehlbelastungen

# Schulter-/Ellbogenverletzungen

... entstehen hauptsächlich durch Fehl- oder Überbelastung.

Diese entstehen durch:

- zu viele Würfe sowohl während eines einzelnen Spieles, als auch über eine gesamte Saison
- Schlechte Technik
- Fehlende Stabilität bzw. Mobilität an anderer Stelle des Körpers, die Schulter/Ellbogen zu Ausgleichsbewegungen zwingt



# Schulter-/Ellbogenverletzungen

- Pitchcount im Auge behalten
- Gesamtzahl an Innings pro Saison beachten
- Auch die Warmuppitches berücksichtigen
- Zusätzliche Belastung durch das Spielen auf anderen Positionen beachten
- Belastung von Positionplayern nicht unterschätzen
- Wurfpause (6 – 8 Wochen nach der Saison)
- Übungen, die Schulter/Ellbogen zusätzlich belasten vermeiden

# Schulter-/Ellbogenverletzungen

Dynamische Schulterübungen, bei denen das Abbremsen der Bewegung, bzw. das Stabilisieren der Schulter im Vordergrund stehen:





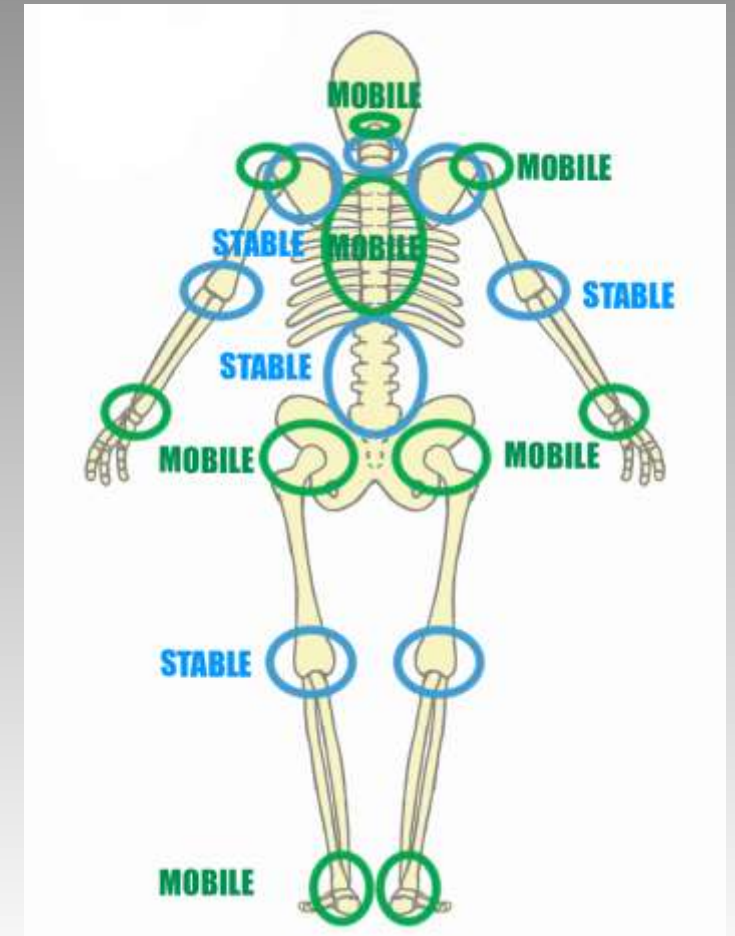
# Schulter-/Ellbogenverletzungen

Übungen zur Stärkung der Unterarme und zum Schutz des Ellbogens:



# Gemeinsamkeiten aller Verletzungen

- Alles im Körper hängt auf irgendeine Weise zusammen
- Verletzung nicht nur an der Stelle des Schmerzes suchen
- Der Körper holt sich die Bewegung die er benötigt
- Zusammenspiel zwischen Mobilität und Stabilität kennen



# Allgemeine Maßnahmen

- Alle Trainingseinheiten beachten – körperliche Belastung addiert sich auf
- Stress außerhalb vom Sport berücksichtigen (Schule, Familie, etc.)
- Gute Ernährung/Ausreichend Trinken
- Ausreichend Schlaf
- Frühzeitige Spezialisierung von Nachwuchsspielern vermeiden
- Prioritäten setzen – Wenn ich etwas zusätzlich ins Programm dazu nehme, muss ich an anderer Stelle etwas streichen

Danke und viel Erfolg beim Training!



[www.stemppperformance.de](http://www.stemppperformance.de)

**STEMP**  
PERFORMANCE