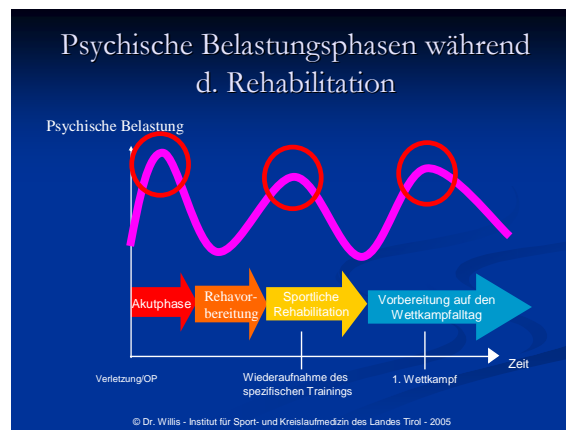


Psychologische Aspekte von Sportverletzungen

Sportverletzungen stellen für Sportler durchwegs traumatische Erfahrungen dar. Spitzen- und Freizeitathleten werden aus ihrem Trainingsprozess gerissen oder müssen ihre Wettkampfsaison abrupt beenden. Von einem Moment auf den anderen werden sportliche Ziele und Träume in Frage gestellt. Nicht mehr das Erreichen der körperlichen Höchstleistungsfähigkeit steht im Vordergrund, sondern die schnelle und erfolgreiche Rehabilitation. Verletzte Athleten berichten oft von Frustrationen, Ärger, Niedergeschlagenheit, Motivationsproblemen, Selbstzweifeln sowie von Ängsten und Befürchtungen. Psychophysiologisch gehen manche dieser Stimmungszustände mit Erregung einher und sind somit für die Heilung kontraproduktiv. Für einen erfolgreichen Genesungsprozess ist es entscheidend, dass die betroffenen Athleten rasch die Tatsache der Verletzung akzeptieren und anhand von neuen persönlichen Zielsetzungen den Rehabilitationsprozess positiv gestalten können. Findet man heraus worin die individuelle Chance in der Verletzungssituation für den jeweiligen Patienten liegt, so erhöht sich schlagartig die Wahrscheinlichkeit, dass der verletzte Athlet bereits früh motiviert mit der Rehabilitation beginnen kann. Zudem bestätigen verschiedenste Untersuchungen und die Erfahrungen von Praktikern, dass die Kombination von medizinischem und psychologischem Wissen den Behandlungs- und Rehabilitationsverlauf der Patienten fördert.

Die psychologischen Aspekte von Sportverletzungen lassen sich grundsätzlich in drei Bereiche unterteilen:

- Die psychischen Belastungsphasen während der Rehabilitation
- Psychologische Interventionsstrategien zur Förderung der Rehabilitation
- Identifikation von psychosozialen Risikofaktoren, die das Auftreten von Verletzungen begünstigen



Im Verlauf der Rehabilitation erfahren Athleten unmittelbar nach der Verletzung, bei der Wiederaufnahme des sportartspezifischen Trainings und vor dem ersten Wettkampf psychische „Belastungsspeaks“. In der Regel verstärken Ängste vor Wiederverletzungen, vor sportlichem Mißerfolg oder Druck (wie Konkurrenz durch Kollegen, Verlust der Stammposition, Trainererwartungen etc.) diese Stressphasen. Ein unterstützendes soziales Umfeld (wie die Familie), eine erfolgsorientierte Beziehung des Athleten zu seinem Arzt und Physiotherapeuten sowie professionelle sportpsychologische Interventionsmaßnahmen helfen dem Athleten, diese kritischen Regenerationsabschnitte zu bewältigen. Persönlichkeitsberatung, kognitive Umstrukturierung, mentales Zielsetzungstraining, Psychoregulationseinheiten sowie Visualisierungsmaßnahmen stehen im Mittelpunkt der psychologischen Betreuung von verletzten Athleten.

Von besonderer Bedeutung sind psychosoziale Risikofaktoren, die die Wahrscheinlichkeit von Sportverletzungen erhöhen. So demonstrieren Untersuchungen an amerikanischen

Athleten, dass die Anzahl der kritischen Lebensereignisse in den letzten 12 Monaten, die aktuelle psychische Belastung (wie Reisetrapazen, Konflikte mit dem Trainer etc.) und die persönliche Stressregulierungskompetenz des Athleten unmittelbar die Anfälligkeit für Sportverletzungen beeinflussen. Kommt ein Athlet auf mehr als 300 Punkte, so hat er ein deutlich höheres psychologisches Risiko sich zu verletzen. Im Sinne der Verletzungsprävention versuchen Sportpsychologen, diese Risikobereiche zu reduzieren.

Verletzung -
Ein kritisches Lebensereignis für Sportler

- (100 Pkte.) Tod des Ehepartners
- (73 Pkte.) Scheidung
- (73 Pkte.) Olympische Spiele
- (65 Pkte.) Trennung vom Ehepartner
- (63 Pkte.) Gefängnisaufenthalt
- (63 Pkte.) Tod eines nahen Familienmitglieds
- (53 Pkte.) Verletzung oder Krankheit
- (50 Pkte.) eigene Hochzeit
- (47 Pkte.) Arbeitsplatzverlust
- (45 Pkte.) Aussöhnung mit dem Ehepartner
- (45 Pkte.) Pensionierung
- (40 Pkte.) Schwangerschaft
- (39 Pkte.) sexuelle Probleme
- (38 Pkte.) finanzielle Veränderungen
- (37 Pkte.) Tod eines Freundes
- (36 Pkte.) Arbeitsplatzwechsel
- (35 Pkte.) Konflikte mit dem Ehepartner

© Dr. Willis - Institut für Sport- und Kreislaufmedizin des Landes Tirol - 2005

Eine erfolgreiche Rehabilitation ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels der Therapeuten (Ärzte, Physiotherapeuten, Psychologen), der konkreten Inhalte der Intervention, der Organisation des Programms und insbesondere der Persönlichkeit des verletzten Sportlers. Entscheidend ist die ganzheitliche Betrachtungsweise: Moderne Rehabilitationsprogramme zeichnen sich durch verstärkte Berücksichtigung von psychologischen Aspekten, durch Teamarbeit der Therapeuten und durch mündige selbstverantwortliche Patienten aus.

Institut für Sport- und Kreislaufmedizin des Landes Tirol – Univ.-Kliniken
Dr. Christopher Willis
Anichstr. 35
A-6020 Innsbruck
Tel. 0664/7916906
Fax. 0512/504/23469
christopher.willis@uibk.ac.at