

## DIE VERBREITETEN VERLETZUNGEN IM REITSPORT UND DIE PHASEN VON REHABILITATION

Liliia Syvshch, Svitlana Tschuchnina

Lviv Staatlichen Universität für Körperkultur

**Aktualität.** Man kann sagen, dass der Reitsport die Wechselwirkung des Pferdes und des Reiters ist. Reiten ist also Sport. Warum ich dir das so sicher sagen kann? Sich sicher auf dem Pferderücken zu bewegen, stellt hohe Anforderungen an die körperliche Bewegungsbildung [1, 2, 3]. Die Balance auf dem Pferd zu halten, ist eine ganzheitliche Leistung, welche die gesamte Muskulatur, den Gleichgewichtssinn und das gesamte Wahrnehmungsvermögen fordert und fördert. Welche Muskeln werden beim Reiten trainiert? Ich könnte es kurz machen und sagen: fast alle.

**Ziel der Untersuchung** – die verbreiteten Verletzungen im Reitsport zu wählen und die Rehabilitation nach einer der häufigsten Verletzung zu beschreiben.

Wir haben die nächsten **Methoden** benutzt:

- theoretische Analyse und Zusammenfassung der Literaturquellen,
- statistische Datenauswertung.

**Ergebnisse und Diskussion.** Wir haben in der Literatur und mit der Hilfe von Statistik sieben häufigen Verletzungen ausgewählt und heute ist die Rede über: einen Knochenbruch (eine Kompressionsfraktur), eine Luxation, eine Verstauchung, eine Prellung und von innerer Organe, einer Gehirnerschütterung.

Ein Knochenbruch oder eine Fraktur (lat. frangere: „brechen“) ist eine Unterbrechung der Kontinuität eines Knochens unter Bildung zweier oder mehrerer Bruchstücke (Fragmente) mit oder ohne Verschiebung (Dislokation).

Eine Luxation ist ein vollständiger oder unvollständiger (Subluxation) Kontaktverlust gelenkbildender Knochenenden. Sie ist eine medizinisch definierte Form der Dislokation mit vorübergehender oder dauerhafter Fehlstellung der gelenkbildenden Knochen nutzen zueinander.

Eine Verstauchung oder Distorsion (lat. Verdrehung) ist eine Verletzung eines Bandes (Ligamentum) oder einer Gelenkkapsel, bei der die Kollagenfasern dieser Strukturen stark überdehnt werden.

Eine Prellung oder Kontusion ist die Schädigung von Organen oder Körperteilen durch Gewalt von außen, die nicht mit sichtbaren Hautverletzungen einhergehen müssen. Die Folge sind Ödeme des Gewebes und Blutaustritt aus beschädigten Kapillaren in das umliegende Gewebe, was als Bluterguss oder Prellmarke sichtbar werden kann und mit Schmerzen und Schwellung der betroffenen Region verbunden ist.

Prellungen innerer Organe. Im Gegensatz zu Knochens nutzen, Muskel - oder Gelenkprellungen, sind Prellungen innerer Organe sehr gefährlich, wenn sie nicht erkannt und behandelt werden. Durch einen überraschenden Sturz oder plötzlichen heftigen Schlag kann z.B. die Leber, Milz, Nieren oder auch der Darm betroffen sein. Das Problem ist, dass Prellungen innerer Organe nicht sofort zu heftigen Schmerzen oder anderen eindeutigen Symptomen führen und schwer zu erkennen sind.

Unter einer Gehirnerschütterung versteht man die leichteste Form einer Schädel-Hirn-Verletzung. Nach einem Sturz oder einem Schlag auf den Kopf können eine kurze Bewusstlosigkeit und Symptome wie Benommenheit, Erinnerungslücken, Kopfschmerzen und Übelkeit auftreten.

Rehabilitation nach einem Knochenbruch oder einer Fraktur.

Phase 1 Schonzeit

Die Operation ist vorbei - doch noch ist Schonzeit.

Die Zeit nach der Operation wird vom Arzt als sehr kritisch angesehen. Denn: Die Patienten neigen in dieser Phase zur Überbelastung des Fußes. Von den Übungsphasen abgesehen, sollten Sie das betroffene Bein in den ersten Tagen nach der Operation ruhig halten.

- Die Ziele dieser Phase

Phase 2: Erhaltung der Beweglichkeit der Gelenke

Aller Anfang ist schwer, aber es geht aufwärts!

Die Phase 2 beginnt ca. 10 Tage nach Ihrer OP bzw. Verletzung. Sie sollten zumindest warten bis die Fäden gezogen sind. Ihr Ziel in dieser Phase: Erhaltung der Beweglichkeit gesunder Gelenk

- Die Ziele dieser Phase - Die Übungen für diese Phase

Phase 3: Übergang zur Vollbelastung

Die größte Hürde ist geschafft – die Normalität kehrt zurück!

Die kritische Phase ist überwunden. Nun stehen für Sie folgende Ziele im Vordergrund: - Schrittweise Erhöhung der Belastung bis zum freien Gehen. – Verbesserung der allgemeinen Kondition und Beweglichkeit. Das von Beginn an durchgeführte Training wird kontinuierlich gesteigert. Sie werden sich dadurch in Ihren Bewegungsabläufen zunehmend sicherer fühlen.

- Die Ziele dieser Phase

- Die Übungen für diese Phase

Phase 4: Kraft, Ausdauer und Propriozeption

Ich kann wieder aktiv sein – wenn ich denn will!

Durch die folgenden Übungen können Sie Ihre Bewegungsfähigkeit erhalten bzw. wieder herstellen. Dies gelingt aber nur, wenn Sie regelmäßig trainieren - am besten täglich.

- Die Ziele dieser Phase

- Die Übungen für diese Phase

**Zusammenfassung.** Also, die häufigsten Verletzungen im Reitsport sind ein Knochenbruch, eine Luxation, eine Verstauchung, eine Prellung und von innerer Organe, einer Gehirnerschütterung, eine Kompressionsfraktur. Aus diesen sieben haben wir einen Knochenbruch ausgewählt, weil diese Verletzung in 39% passiert. Für die nächsten Maßnahmen, es geht um die Operation und Rehabilitation, ist es sehr wichtig, richtige erste Hilfe zu leisten. Weitere physische Rehabilitation wird für jede bestimmte Situation durchgeführt.

### Literaturverzeichnis

1. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
2. Richard Walker. Der Mensch / Richard Walker. – Verlag: Dorling Kindersley, 2011. – 72 S.
3. Was ist eine Rehabilitation? [Electronic resource]. – Access mode : [http // www.rehabilitation.eu](http://www.rehabilitation.eu)