

Gutes Aufwärmen, eine gute Technik,  
überlegtes Klettern mit optimaler  
Ausnutzung der Rastpunkte und gezielte  
Regeneration helfen Verletzungen  
vorzubeugen.



# BESCHWERDEN VORBEUGEN

**SERVICE** ▶ Wie jede Sportart birgt auch das Klettern in der Halle Verletzungsrisiken. Berücksichtigt man jedoch gewisse Trainingsregeln, kann man sich gut schützen.

Text und Fotos: Dr. Günther Straub, Facharzt für Sportmedizin, Unfallchirurgie und Handchirurgie

**S**portklettern in der Halle hat sich als Breitensport etabliert. Bewegung, Koordination, Kreativität, Wettkampf, Angstbewältigung, soziales Verhalten – all das beinhaltet der Klettersport. Mit steigenden Trainingszeiten hat jedoch auch die Zahl der Verletzungen und spezifischen Beschwerden stetig zugenommen.

NeueinsteigerInnen etwa, die binnen kurzer Zeit bereits hohe Schwierigkeitsgrade klettern, können sich Probleme an Sehnen und Gelenken einhandeln, da die Anpassung dieser Gewebe – im Gegensatz zu einem Muskel – Jahre braucht. Auch bei Kindern gilt, dass die Belastung nur über Jahre hinweg langsam gesteigert werden darf, um den entsprechenden Geweben die Anpassung daran zu ermöglichen.

In der Halle ist aufgrund der Kürze der Routen die Trainingsintensität meist sehr hoch, und die Erholungszeiten sind kurz; speziell das Bouldern stellt eine maximale Belastung dar.

*>> Gesundheit ist eine Frage der Eigenverantwortung.  
Das gilt auch fürs Sportklettern! <<*

Die klar erkennbaren Tritte verleiten oft dazu, die Fußtechnik zu vernachlässigen. Dadurch wird auch bei relativ großen Griffen unökonomisch viel Kraft aufgewandt, was gerade in der Halle häufiger zu Hand-Arm-Beschwerden führt. Beim Indoorklettern überwiegen Überlastungsschäden der oberen Extremitäten.

Oft werden die Grundregeln der sportmedizinischen Trainingslehre (Aufwärmen, Trainingsinhalte, Technik, Regeneration) missachtet, aber auch Übermüdung, Stürze, aufgestellte Finger, direkte Seileinwirkung beim Sichern (Fingertorsion, Verbrennung) und mangelhafte Sicherungstechnik führen beim Sportklettern zu Verletzungen.

## DIE HÄUFIGSTEN PROBLEME

- Obere Extremitäten: Schulter (Impingement, chronische Schleimbeutelentzündung, „Kalkschulter“, Sehnenrisse), Ellbogen („Climber’s Elbow“, Tennis-Ellbogen), Fingergelenke (Ringbänder, Sehnencheidenentzündungen, Bandverletzungen)
- Knie: Meniskusschäden aufgrund der extremen Hebelwirkungen und des Eindrehens
- Wirbelsäule: Rundrücken, Bandscheibenschäden, Probleme mit der Halswirbelsäule wegen des ständigen Hinaufblickens
- Spezielle Verletzungen ergeben sich bei Stürzen auf den Boden (oft durch Sicherungsfehler): Fersenbein- oder Knöchelbrüche, Bandverletzungen der Fußwurzel bis hin zu Becken- und Wirbelverletzungen.

## ALLE MUSKELN TRAINIEREN!

Beim Training sollte ein wesentliches Augenmerk auf die Balance der Muskelkräfte gelegt werden. Sportartbedingt werden überwie-

gend Muskelgruppen der Körpervorderseite trainiert, was Fehlhaltungen und auch Fehlbelastungen der Wirbelsäule (Rundrücken, Halswirbelsäulenbeschwerden) begünstigt.

Es ist daher nicht nur dem Arm-Schulter-Bereich, sondern vor allem der hinteren Schultergürtel-, Bauch- und Rückenmuskulatur besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Eine gut ausgebildete Rumpfmuskulatur mit dehnbaren, kräftigen Becken- und Beinmuskeln verhindert das Kippen des Beckens und somit das Entstehen eines Hohlkreuzes und Rundrückens sowie der damit verbundenen Beschwerden. Ein ausgewogenes Training sollte sowohl die beanspruchte Muskulatur als auch ihre Gegenspieler mit einbeziehen.



Maximale Belastung der Fingergelenke und Sehnen

Vor jeder Belastung müssen der ganze Körper und die speziellen Muskeln auf Betriebstemperatur gebracht werden. Als Verletzungsprophylaxe sollte man sich immer konsequent aufwärmen und sich nach dem Training aktiv regenerieren, zum Beispiel in deutlich leichteren Routen locker ausklettern.

Dehnungsübungen (statische oder dynamische) halten die Muskeln geschmeidig und fördern deren Erholungsfähigkeit. Darüber hinaus ist ein allgemeines Ausdauertraining nötig. Hat man eine gute Ausdauer, hat man auch bessere Kompensations- und Regenerationsmöglichkeiten. ■

## MIT DEN NATURFREUNDEN KLETTERN LERNEN

In den zahlreichen Kletterkursen der Naturfreunde lernt man die richtige Technik und übt, wie man Kräfte und Gelenke schonend klettert. Bei den Naturfreunden erfährt man, wie's richtig geht und Spaß macht!

Weitere Infos:

[www.sportklettern.naturfreunde.at](http://www.sportklettern.naturfreunde.at)