

# Bestmöglicher Schutz für das Knie

## Studienaufruf: Präventionsprogramm für Knieverletzungen

Von Dr. Leonard Achenbach



Knieverletzungen wie auch Kniebeschwerden treten im Handball häufig auf und können zu einer Leistungsreduktion oder sogar zu einer monatelangen Ausfallzeit führen. Eine effektive Verletzungsprävention für das Kniegelenk ist daher enorm wichtig. In einer durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderten Studie unter-

sucht das Team um Dr. Leonard Achenbach im Rahmen der Saison 2022/23, ob ein regelmäßig durchgeführtes Präventionsprogramm Knieverletzungen und -beschwerden zu vermeiden bzw. zu reduzieren hilft. Hierfür suchen die Studienverantwortlichen Mannschaften, die Lust und Interesse haben, an dieser Studie teilzunehmen.

### Studiendetails

#### Ziel

Untersuchung des Einflusses eines professionellen Präventionsprogramms auf die Verletzungsrate und Beschwerden des Kniegelenks.

#### Durchführung

> Die an der Studie teilnehmenden Mannschaften werden nach Losverfahren in eine Übungs- und eine Kontrollgruppe eingeteilt (höchstes Studienniveau).

- > Die jeweiligen Trainer\*innen der Übungsgruppe erhalten das Übungsprogramm im Video- und Bildformat. Mannschaften der Kontrollgruppe trainieren ohne Vorgabe.
- > Die Übungen sollen regelmäßig für circa zehn Minuten in das Aufwärmen integriert werden. Im Rahmen der Saisonvorbereitung soll das Übungsprogramm mindestens zweimal pro Woche zum Einsatz kommen, während des Verlaufs der gesamten Saison sollen die Übungen mindestens einmal pro Woche während des Trainings durchgeführt werden. Zusätzlich sollen die Übungen vor jedem Spiel angewandt werden.

- > Zur Übungsausführung werden keine Zusatzmaterialien benötigt.
- > Alle Mannschaften (beide Losgruppen) werden während der Saison regelmäßig über etwaige Verletzungen und Kniebeschwerden befragt. Die Abfrage erfolgt online über die individuell registrierten E-Mail-Adressen aller Spieler\*innen und Trainer\*innen alle sechs Wochen.
- > Wettkampf- und Trainingsspiele sollen per Videokamera aufgenommen werden. Etwaige Verletzungen werden durch das Studienteam auf den Verletzungsmechanismus durch Videoanalyse untersucht.
- > Zu Beginn der Studie findet mehrmalig ein Online-Meeting statt, um den Studienablauf besprechen zu können.

### Zeitraum

- > Der Studienzeitraum erstreckt sich über die Saison 2022/23.
- > Die Anmeldung zur Studie erfolgt bis zum 30. Juli 2022 über den unten genannten Link.

### Nutzen für die teilnehmenden Mannschaften

- > Das Übungsprogramm wird allen Trainern kostenlos zur Verfügung gestellt. Den Mannschaften der Kontrollgruppe wird das Übungsprogramm nach Abschluss der Studie zugeschickt.
- > Allen teilnehmenden Mannschaften werden die ausgewerteten, anonymisierten Ergebnisse nach Abschluss der Studie übermittelt.



Foto: Björn van Stigt

»Knieverletzungen stellen die häufigste schwere Verletzung im Handball dar. Wir freuen uns, diese Studie unterstützen zu können. Je mehr Mannschaften teilnehmen, desto höher ist die Aussagekraft.«

PD Dr. med. Kai Fehske  
Vorsitzender der Handballärzte Deutschland e. V.

### ANMELDUNG

- > Die Anmeldung finden Sie unter: <https://go.ur.de/kniestudie> oder über das Einscannen des abgebildeten QR-Codes.
- Etwaige Fragen werden unter [studie@dr-achenbach.eu](mailto:studie@dr-achenbach.eu) beantwortet.

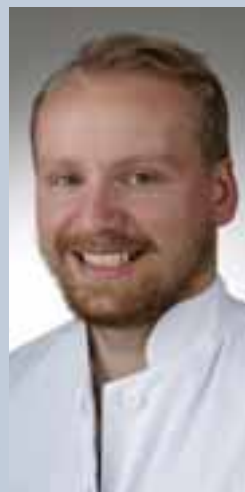


Foto: privat

»Das Präventionsprogramm stellt die Weiterentwicklung eines Präventionsprogrammes für schwere Knieverletzungen dar, das bereits erforscht und dessen Effektivität in der Saison 2015/16 mit 279 Spielerinnen und Spielern nachgewiesen werden konnte. Die stetige Weiterentwicklung der verletzungspräventiven Möglichkeiten ist uns ein hohes Anliegen.«

Dr. med. Leonard Achenbach  
Studienleiter

### Teilnahmevoraussetzungen

- > Die in die Studie eingeschlossenen Mannschaften
  - stammen aus dem Herren-/Damenbereich oder aus der A-, B- oder C-Jugend.
  - trainieren mindestens zweimal pro Woche Handball.
  - können regelmäßig die vorgegebenen Übungen in ihren Trainingsalltag integrieren.
  - erklären sich bereit, regelmäßig über die Saison Auskunft über erlittene Verletzungen zu erteilen.
  - erklären sich bereit, ihre Meisterschafts- und Trainingsspiele per Videokamera aufzuzeichnen und bei etwaiger Verletzung das Video dem Studienteam zur Analyse zur Verfügung zu stellen.

**Alle Leistungsklassen sind willkommen!**

### Datenschutz

- > Die Erfassung, Speicherung und Auswertung der Daten findet pseudonymisiert statt und unterliegt den gesetzlich vorgeschriebenen Datenschutzrichtlinien. Es erfolgt keine Weitergabe an andere Personen und Institutionen. Die Studienergebnisse werden in anonymer Form, die keine Rückschlüsse auf die teilnehmenden Spieler zulassen, veröffentlicht.

