



Sehr geehrte Trainerinnen und Trainer,
sehr geehrte Mannschaftenverantwortliche,

Knieverletzungen sowie -beschwerden treten im Handball häufig auf und können zur Leistungsreduktion oder mitunter zu einer monatelangen Ausfallzeit führen. Eine effektive Verletzungsprävention für das Kniegelenk ist daher enorm wichtig. In einer durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft geförderte Studie untersuchen das Team um Dr. Leonard Achenbach im Rahmen der Saison 2023/2024, ob sich durch ein regelmäßig durchgeführte Präventionsprogramm Knieverletzungen und -beschwerden vermeiden bzw. reduzieren lassen. Hierzu suchen die Studienverantwortlichen Mannschaften, die Lust und Interesse haben an der Studie teilzunehmen.

Studiendetails

Ziel:

Untersuchung des Einflusses eines professionellen Präventionsprogramms auf die Verletzungsrate und Schmerzen 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 Losgruppe erhalten das Übungsprogramm im Video- und Bildformat. Mannschaften der Kontrollgruppe trainieren ohne Vorgabe.
- > Die Übungen sollen regelmäßig für circa 10 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 6 Wochen.
- > Zu Beginn der Studie findet mehrmalig ein Online-Meeting statt, um den Studienablauf besprechen zu können.

Zeitraum:

- > Der Studienzeitraum erstreckt sich über die Saison 2023/2024.
- > Die Anmeldung zur Studie erfolgt bis zum 15. August 2023 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.

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

Datenschutz:

Die Erfassung, Speicherung und Auswertung der Daten findet pseudonymisiert statt und unterliegen 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/-innen zulassen, veröffentlicht.

Anmeldung:

Die Anmeldung finden Sie unter:

<https://go.ur.de/knie-abc>

Etwaige Fragen werden unter studie@dr-achenbach.eu beantwortet.

»Das Präventionsprogramm stellt eine 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

»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, M.A.

Vorsitzender der Handballärzte Deutschland e. V.