



RUB

# VERLETZUNGEN IM SPORT

# Adrian Peterson's ACL Tear: A Closer Look at His Injury and Incredible Recovery

DAVE SIEBERT, M.D.   
DECEMBER 19, 2012



## FRANKFURT SKYLINERS

### Niklas Kiel: Ein Talent vor dem Karriereende



Die Frankfurt Skyliners planen die Saison ohne Niklas Kiel. Nach drei Gehirnerschütterungen befindet sich der 21-jährige Basketballer wieder in Untersuchungen. Ob er jemals auf das Parkett zurückkehrt, ist völlig ungewiss.

Niklas Kiel war sich sicher: „Jetzt geht es immer geradeaus.“ Es war der 29. März, der Tag seines Comebacks nach 316 Tagen. Das dritte nach drei Gehirnerschütterungen. Die 80:100-Niederlage gegen Rasta Vechta? Nebensache. Wichtig war, dass der Flügelspieler der Frankfurt Skyliners nach monatelanger Aufbauarbeit tatsächlich wieder spielen konnte. Er machte noch ein paar gute Spiele bis zum Saisonende, agierte vorsichtig, ganz normal für einen, der so lange keinen Basketball mehr gespielt hat und heftige Treffer am Kopf abbekommen hatte. Im Sommer flog Kiel in die USA, offenbar, um sich weiteren neurologischen Untersuchungen zu unterziehen.

Fussball

# Totgesagt und wieder quicklebendig

Von Thomas Jahn  
Donnerstag, 23.08.2012 | 10:36 Uhr



28 Monate ohne Pflichtspiel, sieben OPs und unzählige Rückschläge: Hannovers Leon Andreassen stand kurz vor dem Karriere-Aus. Nach seinem Märchen-Comeback winkt dem Dänen plötzlich ein Stammplatz in der Elf von Mirko Slomka.



Verletzungen als  
Wendepunkt im  
Leistungssport

# Emotionale Zustände nach Verletzungen...

*I felt the rug was pulled out from under my feet completely...I was just crying, extremely upset. Life ist not fair – that was my biggest feeling... You know, just when things get good, this always happens to me.*

*I was really sad, you know, I just went to the side of the course and I started crying...I knew it was over (my chance of going to the Olympics), so there was no point in holding back my feelings.*

*I had just been out for half a season last year, so it was like „Why the hell is this happening to me? You know I thought that I had put in my dues.“*

Alle Beispiele aus Udry, Gould, Bridges und Beck (1997)

# Emotionale Zustände nach Verletzungen...

Trauer

Wut

Verzweiflung

Angst

Frustration

Schwermut

Anspannung

➔ Ansatzpunkte für sportpsychologische Betreuung

(Udry et al., 1997; Walker, Thatcher & Lavalley, 2007)

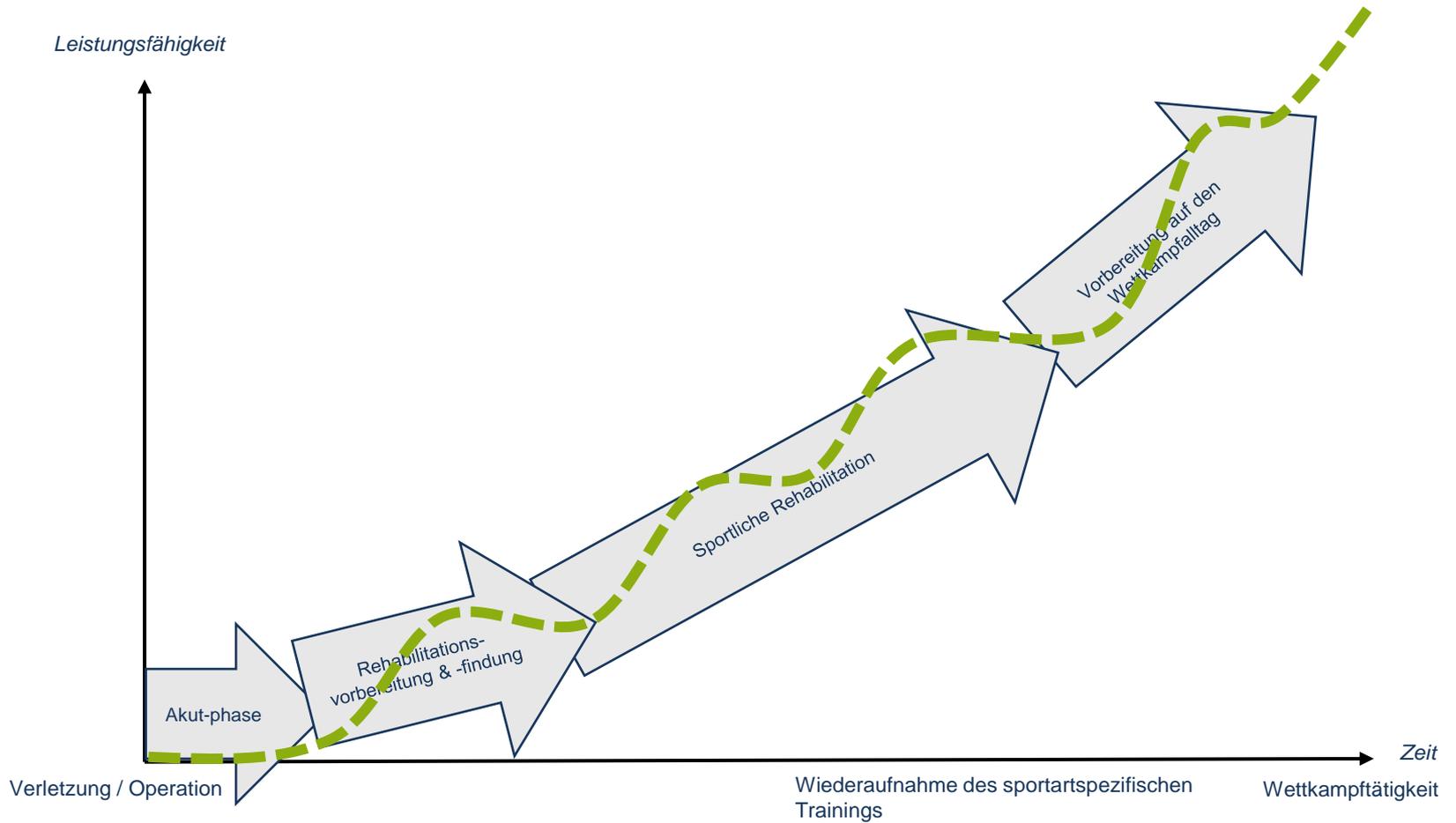
**Bradley Chubb**  
**Denver Broncos (NFL)**  
**Outside Linebacker**





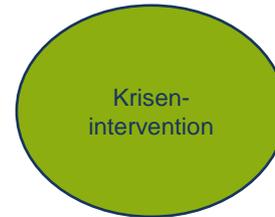
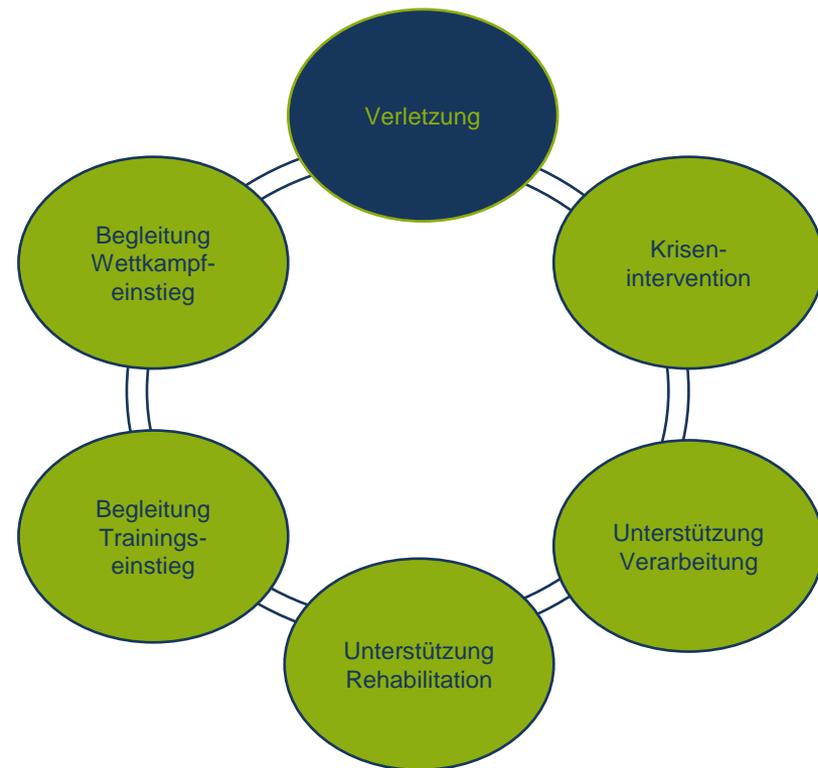
Was **gefällt euch** an den Aussagen des Spielers?

Welche **positiven Aspekte** hebt er zu seiner Verletzung hervor?



Darstellung unterschiedlicher Rehabilitationsphasen (in Anlehnung an Mayer & Herrmann, 2015)

# Phasen des Verletzungsmanagements



## Return to activity



- Arbeit mit **Krisensymptomen**: Verzweiflung, Wut, Resignation
- Arbeit an zerrüttetem Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit: „**Ich kann nichts mehr**“; „**So wie vorher wird es nicht mehr**“
- in **Verarbeitung**: Reha als „**Herausforderung**“ sehen

**Beziehung**   **Strukturgebung**   **Verlässlichkeit**

Zyklisches Modell des sportpsychologischen Verletzungsmanagements (Heiss & Staufenbiel, 2019)

# Phasen des Verletzungsmanagements



## Return to sports



- unterstützende Rolle der Sportpsychologie
- Fokus auf **sportpsychologischem Aufbautraining** (Visualisierung, Selbstgespräche, Zielsetzung)
- Herausarbeiten der „**Vorteile**“ der Reha (andere Aktivitäten, intensives Krafttraining, etc.)

**Unterstützung   Skillvermittlung   Reframing**

Zyklisches Modell des sportpsychologischen Verletzungsmanagements (Heiss & Staufenbiel, 2019)

# Phasen des Verletzungsmanagements



## Return to play

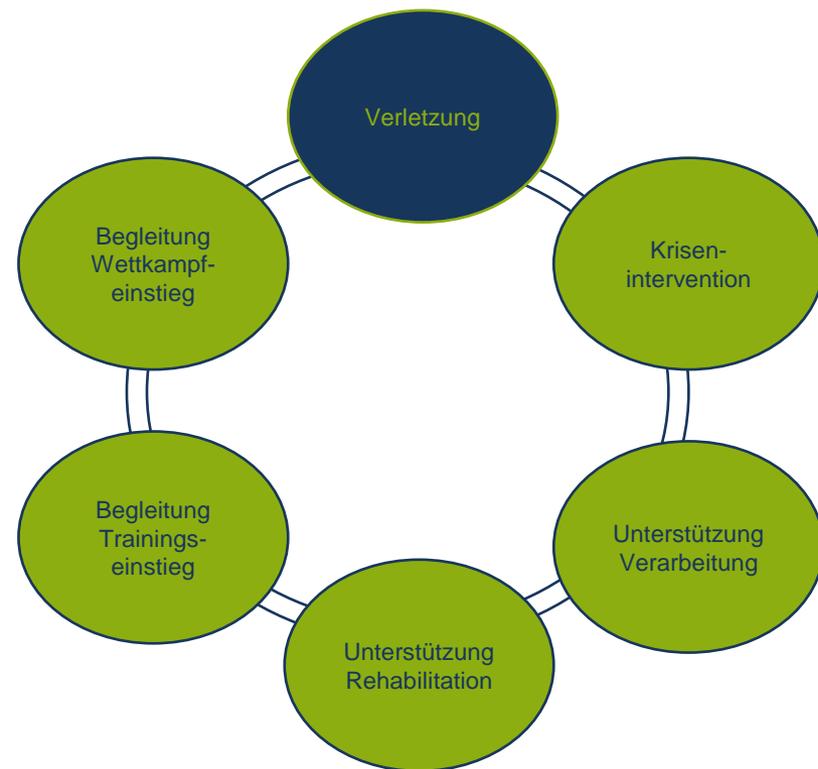


- **Erwartungssteuerung:** unrealistische Ansprüche prüfen
- Arbeit an **Stimmungslage:** Angst, Ehrgeiz
- Einbezug des **sozialen Umfelds**

**Erwartungs- und Emotionsmanagement**

Zyklisches Modell des sportpsychologischen Verletzungsmanagements (Heiss & Staufenbiel, 2019)

# Phasen des Verletzungsmanagements



## Return to competition



- **optional:** Erarbeitung einer neuen sportpsychologischen Arbeitsgrundlage
- Rücksprachen zu ersten **Wettkampferfahrungen**
- Einbezug des **Trainerstabs**

Neuorientierung

Begleitung

Zyklisches Modell des sportpsychologischen Verletzungsmanagements (Heiss & Staufenbiel, 2019)

# Sportpsychologische Hinweise und Tipps zum Verletzungsmanagement



- ! Gerade am **Anfang** (= neue Position als Sportpsychologe) der **sportpsychologischen Betreuung** ist der Zugang über verletzte Spieler empfehlenswert.
- ! Verletzte Spieler sind meist aus dem **Mannschaftsgefüge herausgerissen**, haben **mehr Zeit** und sind motiviert, **alle Maßnahmen** für ein **schnelles Comeback** in Anspruch zu nehmen.
- ! Möglichst **regelmäßiger Austausch** mit **allen Funktionsteams** zum Stand des Rehaprozesses ist ratsam.