

Kniegelenkverletzung

Checkliste für Trainer/-innen

Diese Checkliste dient Trainerinnen und Trainern zur Beurteilung von Knieverletzungen während eines Spiels. Kann eine Spielerin oder ein Spieler weiterspielen – «Return to Play»? Oder ist ein Abbruch für die betreffende Person angezeigt? Diese Checkliste entbindet nicht von der medizinischen Abklärung einer Verletzung durch eine Fachperson.



Weiter zum nächsten Punkt.



Sobald eine Übung nicht durchgeführt werden kann, darf nicht weitergespielt werden. Die Verletzung von einer medizinischen Fachperson abklären lassen.

1. Befragung

Schmerzfrei im Ruhezustand?



2. Beweglichkeit



Schmerzfrequer Streckung und vollständige Beugung des Knies?



Schmerzfrequer bei Druck rund um das Knie?



3. Kontrollierte Belastung



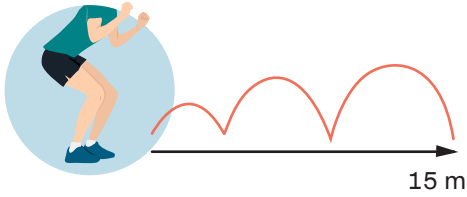
10 beidbeinige Kniebeugen, schmerzfrequer und ohne ausweichende Ausführung?



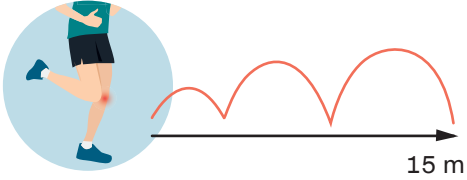
10 Ausfallschritte, schmerzfrequer und ohne ausweichende Ausführung (Kniespitze in Richtung Zehen)?



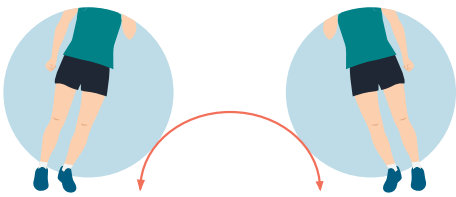
4. Sprünge



Beidbeinige Sprünge über 15 m, immer höher und weiter, schmerzfrei und ohne ausweichende Ausführung?



Einbeinige Sprünge über 15 m, immer höher und weiter, schmerzfrei und ohne ausweichende Ausführung?



10 beidbeinige Seitwärtssprünge, schmerzfrei und ohne ausweichende Ausführung?



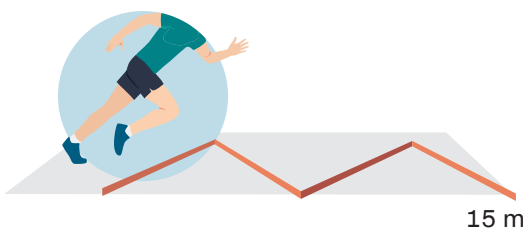
5. Sprints



Sprint geradeaus über 15 m, schmerzfrei und ohne ausweichende Ausführung?



Sprint geradeaus über 15 m und abruptes Bremsen innerhalb von 3 m, schmerzfrei und ohne ausweichende Ausführung?



Zickzacksprint mit schnellen Richtungswechseln über 15 m, schmerzfrei und ohne ausweichende Ausführung?



Zurück
aufs
Spielfeld

Sportunfälle lassen sich vermeiden. Wie einfach das geht, zeigt dir die BFU in über 70 Dossiers und Ratgebern auf bfu.ch/sport.