

# Wie groß ist die Verletzungsgefahr?

**Herr Dr. Knobloch, Sie haben in einer Studie die Verletzungen, die beim Nordic Walking entstehen, ganz genau untersucht. Wie riskant ist diese Bewegungsform?**

Dr. Karsten Knobloch: Nordic Walking ist eine sehr sichere Sportart: Die Gesamtverletzungsrate beträgt 0,926 pro 1000 Stunden Nordic Walking, also weniger als eine Verletzung. Zum Vergleich: Im olympischen Turnier 2004 in Athen gab es beim Frauenhandball 145, im Basketball rund 100 und beim Fußball 73 Verletzungen pro 1000 Stunden.

**Welche Verletzungen kommen beim Nordic Walking am häufigsten vor?**

Die Arme und Handgelenke (0,549 Verletzungen/1000 Stunden) sind häufiger betroffen als die Beine – oder ein Sturzrisiko.

**Gibt es einen Körperteil, der besonders gefährdet ist?**

Das Seitenband des Daumens – dies kennen wir auch als Ski-daumen. Es folgen Schulterverletzungen. Ein Nordic Walker zog sich einen Handgelenksbruch nach Sturz zu, zwei beklagten Blasen an den Händen.

**Warum wird gerade der Daumen in Mitleidenschaft gezogen?**

Weil der Stock bei einem Sturz bis zuletzt in der Hand gehalten wird und der Stock als Hypomochlion, also als Widerlager wirkt – dabei wird der Daumen überstreckt, was zur Verletzung des ulnaren Seitenbands führt. Das Halten des Stocks beim Sturz führt also zur Verletzung. Eine Verhaltensveränderung beim Sturz, also Loslassen, oder Veränderungen am Griff- und Schlaufensystem könnten Verletzungen reduzieren helfen.

**Was war die schwerste Verletzung?**

In zwei Fällen kam es nach Sturz zur Schulterluxation, die im Krankenhaus unter Kurznarkose wieder eingerichtet wurde.

**Was ist mit den Beinen?**

Hier fanden sich nahezu keine Verletzungen, auch keine Überlastungsschäden der Hüfte, obwohl wir vier Hüfttotalendoprothesenträger dabei hatten. Keine Muskelverletzungen der Oberschenkelmuskulatur, keine Kniebandverletzungen und nur eine Umknickverletzung des oberen Sprunggelenks – Nordic Walking ist also für die Beine unproblematisch.

**Wie sind Sie mit Ihrer Studie eigentlich methodisch vorgegangen?**

Ich habe einen Fragebogen entworfen und ihn u. a. bei der Eröffnung des DSV Nordic Walking Centers in Clausthal-



Nordic Walking ist eine sehr sichere Sportart. Wenn es trotzdem zu Verletzungen kommt, sind vor allem die Handgelenke, die Arme und nach einem Sturz – was selten vorkommt – auch die Schultern betroffen. In der Studie von Dr. med. Karsten Knobloch kam heraus, dass die Beine nahezu ungefährdet sind.

Zellerfeld verteilt. Ebenso hat mich der Präventionssportverein Bewegungslust Hannover auch über die homepage [www.psb-ev.gmxhome.de](http://www.psb-ev.gmxhome.de) unterstützt.

**Wen haben Sie sich für Ihre Studie ausgesucht?**

Insgesamt habe ich gültige Bögen von 137 Nordic Walkern gesammelt, die zusammen 29 160 Stunden Erfahrung angehäuft haben – das ist allerhand.

**Gibt es nach Ihren Beobachtungen einen bestimmten Typus von Menschen, die Nordic Walking betreiben?**

Mehr als die Hälfte (57 %) betreiben ihren Sport organisiert im Verein. 77 % hatten einen Nordic-Walking-Kurs absolviert. 12 % waren zertifizierte Nordic-Walking-Ausbilder. Pro Woche trainieren sie durchschnittlich 2,1 Mal, etwa 90 Minuten. Die überwiegende Mehrzahl der Nordic Walker (90 %) bevorzugt Waldboden. 5 % beklagten Probleme auf dem Untergrund, ausnahmslos auf Asphalt. 77 % hatten eigene Nordic-Walking-Stöcke, 47 % eine eigene Pulsuhr, und 77 % der Nordic Walker übten mindestens eine weitere Sportart aus, am häufigsten Gymnastik.

**Wie fällt Ihr Fazit für die Praxis aus?**

Nordic Walking ist ein sehr sicherer Sport. Meist sind Stürze für Verletzungen verantwortlich. Durch Modifikationen der Griffsysteme am Stock und durch Aufklärung und Vermeidung des Haltens des Stocks beim Stürzen könnten Verletzungen sogar noch weiter reduziert werden.

Dr. med. Karsten Knobloch, Arzt für Sportmedizin und Rettungsmedizin, Klinik für Unfallchirurgie, Medizinische Hochschule Hannover, [kknobi@yahoo.com](mailto:kknobi@yahoo.com)