

Fuß-und Beinachsen im Voltigiersport

Prävention statt Spätfolgen



Ablauf

- 01 Vorstellung
- 02 Kurzer Fakten Check zu Beinachsen/Fußstellungen
- 03 Welche Rolle spielen die Beinachsen/Fußstellungen beim Voltigieren
- 04 Prävention statt Spätfolgen – Umgang in der Praxis
- 05 Zeit für Fragen

01 Vorstellung

- Selbständige Physiotherapeutin mit 2 Praxen
- Dozentin Lehrakademie Physiotherapie Berlin
- Trainer C Voltigieren
- Trainerin, Ausbilderin & Longenführerin VRG Schäferhof e.V. (Berlin-Brandenburg)

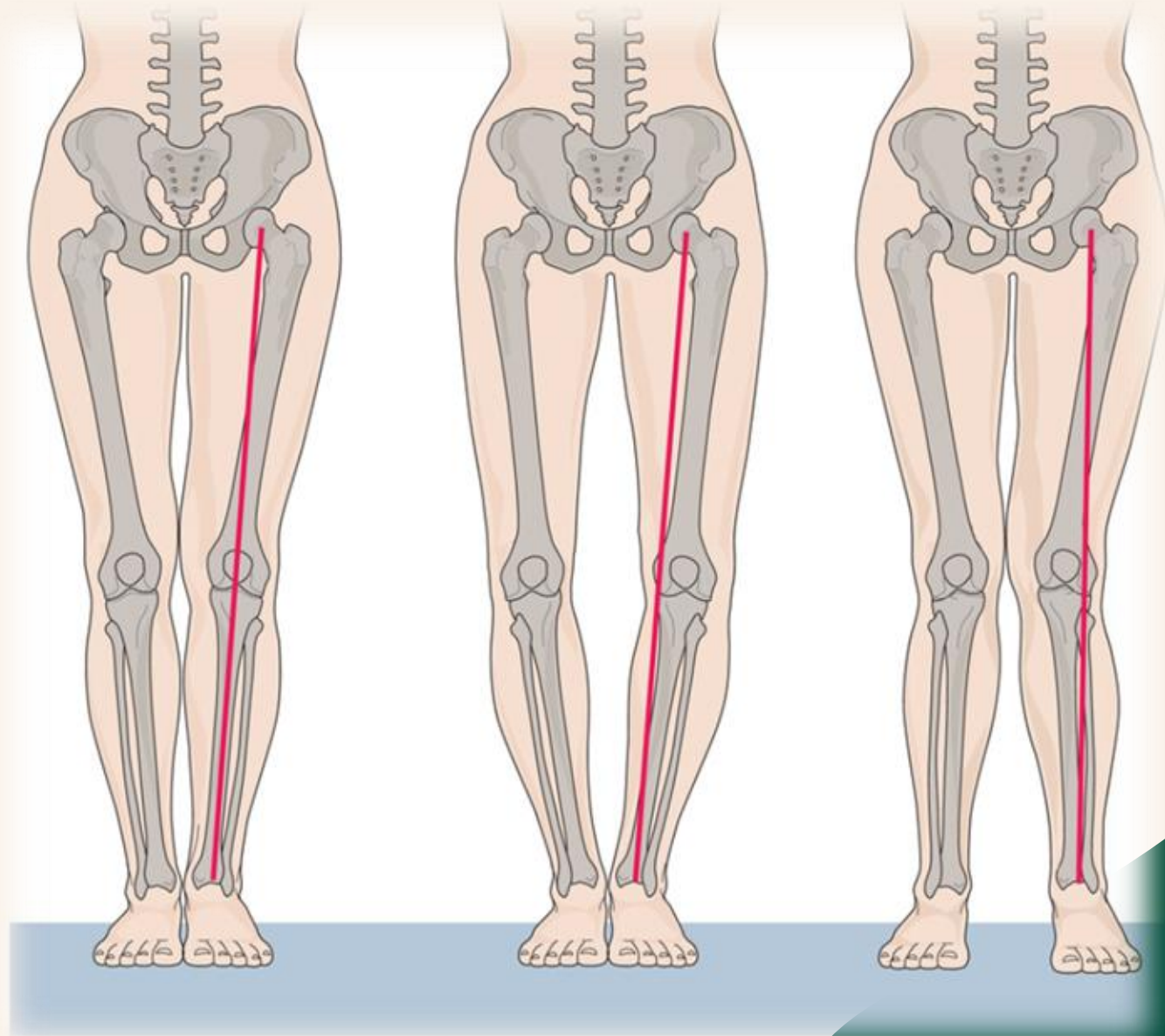


Kontakt:

@: physiotherapie-sinareinhardt@web.de

Instagram: [physiotherapie.sinareinhardt](https://www.instagram.com/physiotherapie.sinareinhardt)

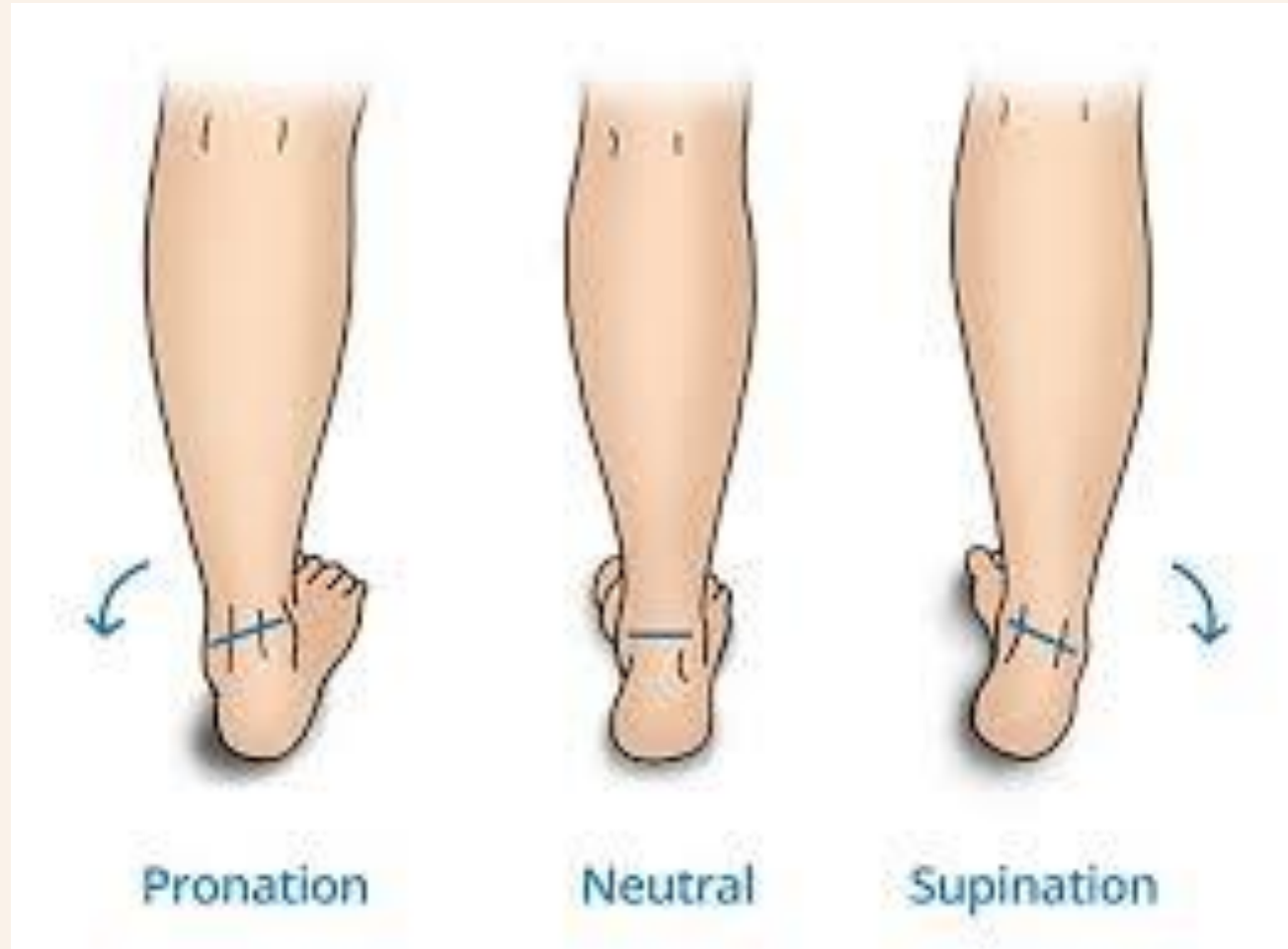
02 Kurzer Fakten Check zu Beinachsen



02 Kurzer Fakten Check zu Beinachsen/ Fußgelenken

- Während des Wachstums verändert sich physiologisch die Achsenstellung der unteren Extremität
- Im Säuglingsalter sehen wir typischerweise eine O-Bein-Stellung
- Fängt das Kind sich an aufzurichten gegen die Schwerkraft verändert sich die Beinachsenstellung zu einer valgisierten (X-Bein) Stellung
- Diese Stellung verwächst sich kontinuierlich
- Übergewicht und Hormonumschwung macht Strukturen „weich“ -> muskuläre Ansteuerung wird eine größere Herausforderung, scheinbare Fehlstellung
- Kann die Fehlstellung aktiv korrigiert werden handelt es sich nicht um eine pathologische Fehlstellung

02 Kurzer Fakten Check zu Beinachsen



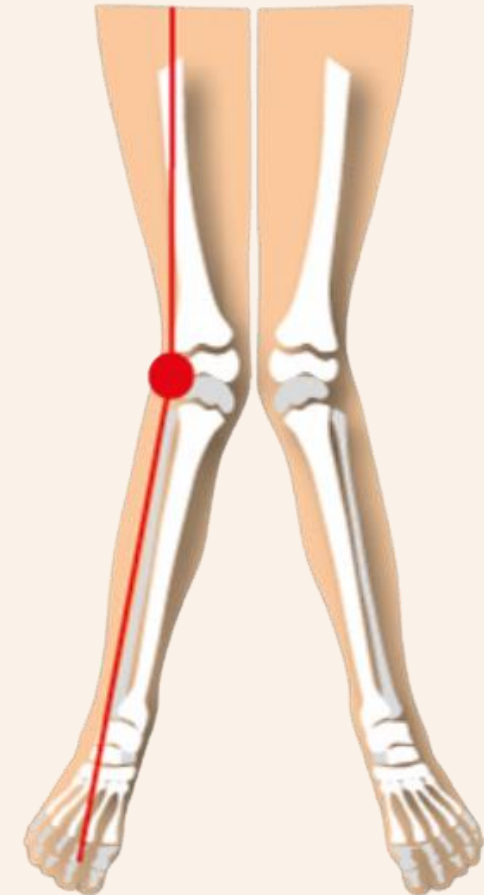
03 Welche Rolle spielen die Beinachsen beim Voltigieren?

- Die Bein-und Fußachsen von Voltigierer*innen haben eine große Auswirkung auf die langfristige Gesundheit und Leistung
- Insbesondere wichtig wenn es um Landungen und Aufgänge geht
- Häufig sehen wir bei den Sportler*innen eine muskuläre „Fehlstellung“
 - Erhöht das Risiko einer Verletzung und langfristigen Schäden

03 Welche Rolle spielen die Beinachsen beim Voltigieren?

X-Beinige Landungen:

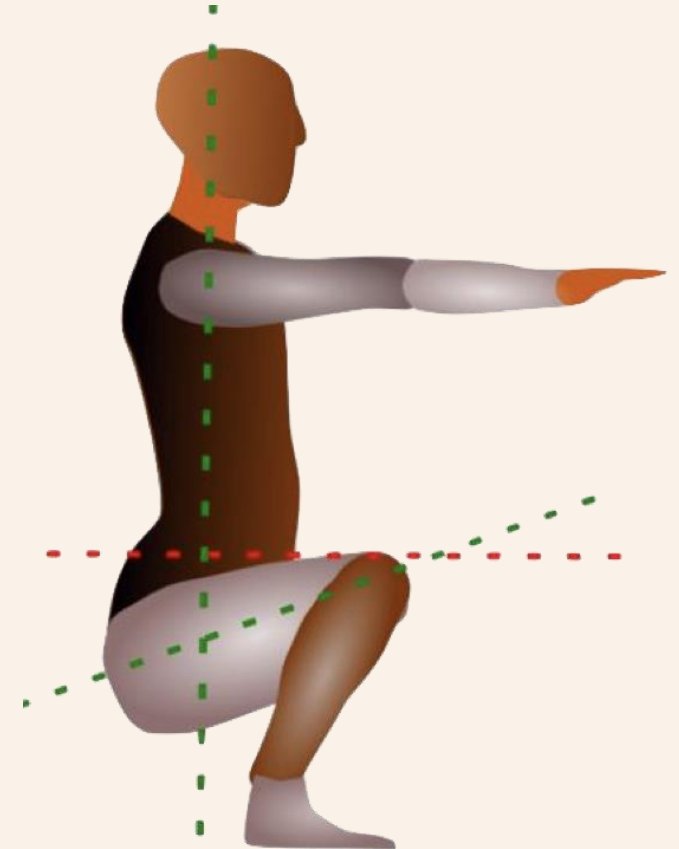
- Starke Belastung des äußeren Meniskus
- Muskelketten Aktivität nicht mehr gewährleistet
- Häufig starke Verletzungen der Sprunggelenke
- Große Gefahr "unhappy triad"



03 Welche Rolle spielen die Beinachsen beim Voltigieren?

Zu tiefes Landen in den Knien:

- Hinterhörner der Menisci werden stark belastet
- Gefahr Bänderrisse im Sprunggelenk (Supinationstrauma)
- Keine Rumpfkontrolle möglich
=> Stauchung und enorme Belastung der Wirbelsäule



03 Welche Rolle spielen die Beinachsen beim Voltigieren?



Zu breite Beine (Hüftbreit oder breiter):

- Beinachsen nicht mehr im Lot
- Die Wirbelsäule muss das gesamte Gewicht abfangen
- => Stauchungsimpuls
- Ungenügend trainierte Rumpfmuskulatur ist oft das Hauptproblem bei diesem "Fehler"

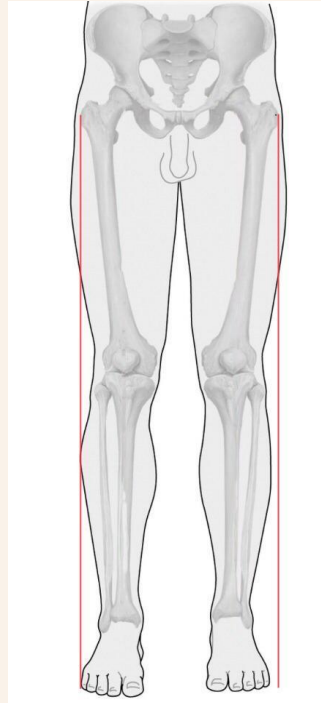
04 Prävention statt Spätfolgen – Umgang in der Praxis

Worauf muss ich als Trainer*in achten?

- Bei Verdacht auf eine mögliche Fehlstellung Eltern ansprechen und diese zum Arzt/Physio schicken zur Abklärung
- Körperliche Entwicklung der Kinder im Blick behalten
- Zeit nehmen für ausführliches Grundlagentraining
- Spezifische Erwärmung der Gelenke der unteren Extremität

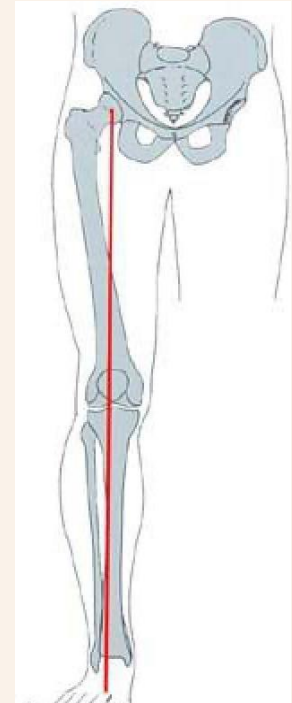
04 Prävention statt Spätfolgen – Umgang in der Praxis

Hüftbreite



Was ist eine
“korrekte”
Beinachse?

Hüftgelenksbreite



05 Praxis:

Auszug:

- Kurzer Fuß nach Janda
- Mobilisation der UEX
- Kontrolle der Beinachsen mit Theraband im Einbeinstand und Ausfallschritt → Einbeinstand
- Einbeinstand Variationen
- Ausfallschritt Variationen
- Star Excercise
- Bridging Variationen
- U.W.

- Zu einer stabilen Beinachse gehört immer der **Rumpf**

05 Frage und Feedback



@PHYSIOTHERAPIE.SINAREINHARDT