

# 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

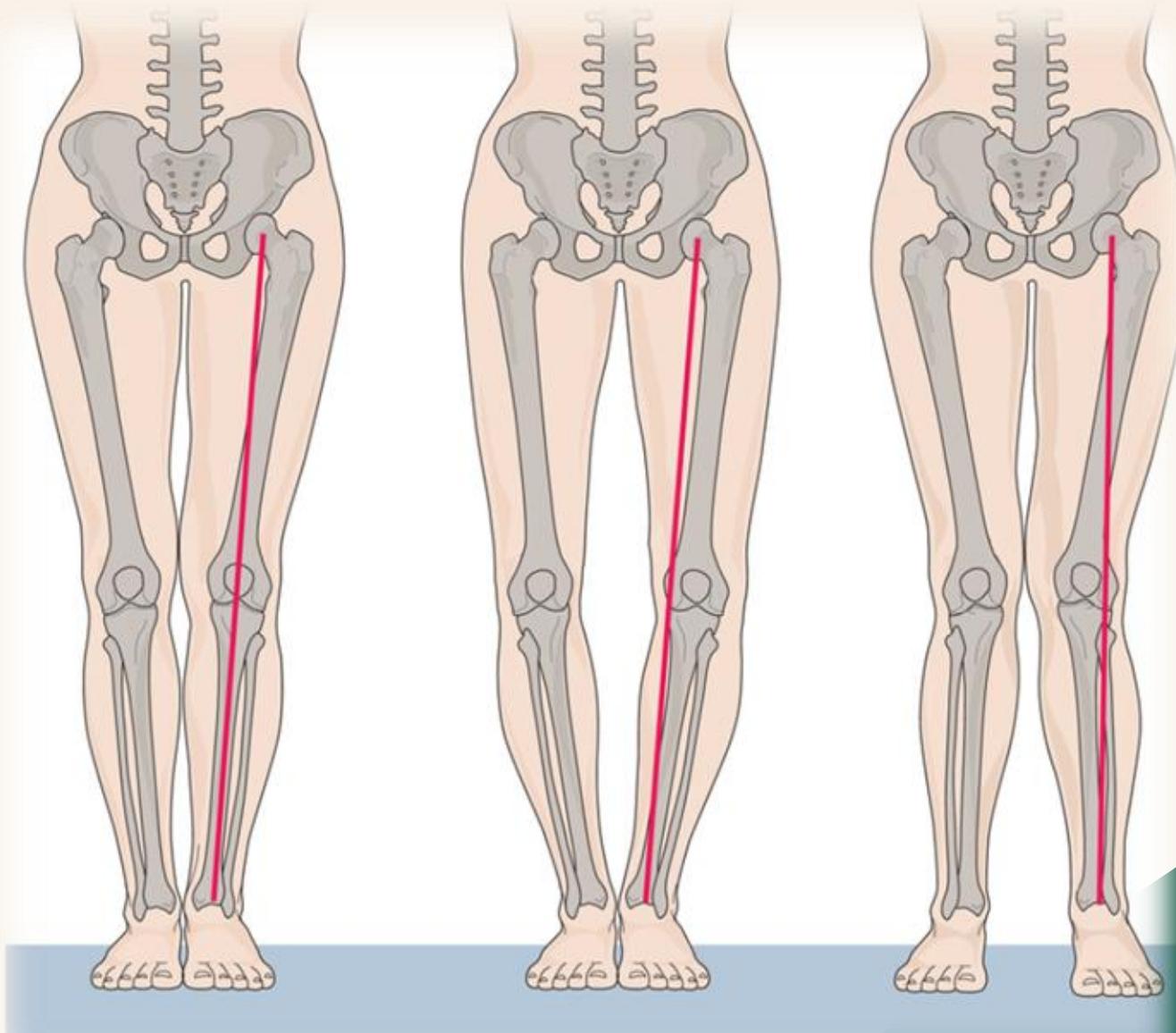
# 01 Vorstellung

- 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](mailto:physiotherapie-sinareinhardt@web.de)  
Instagram: physiotherapie.sinareinhardt

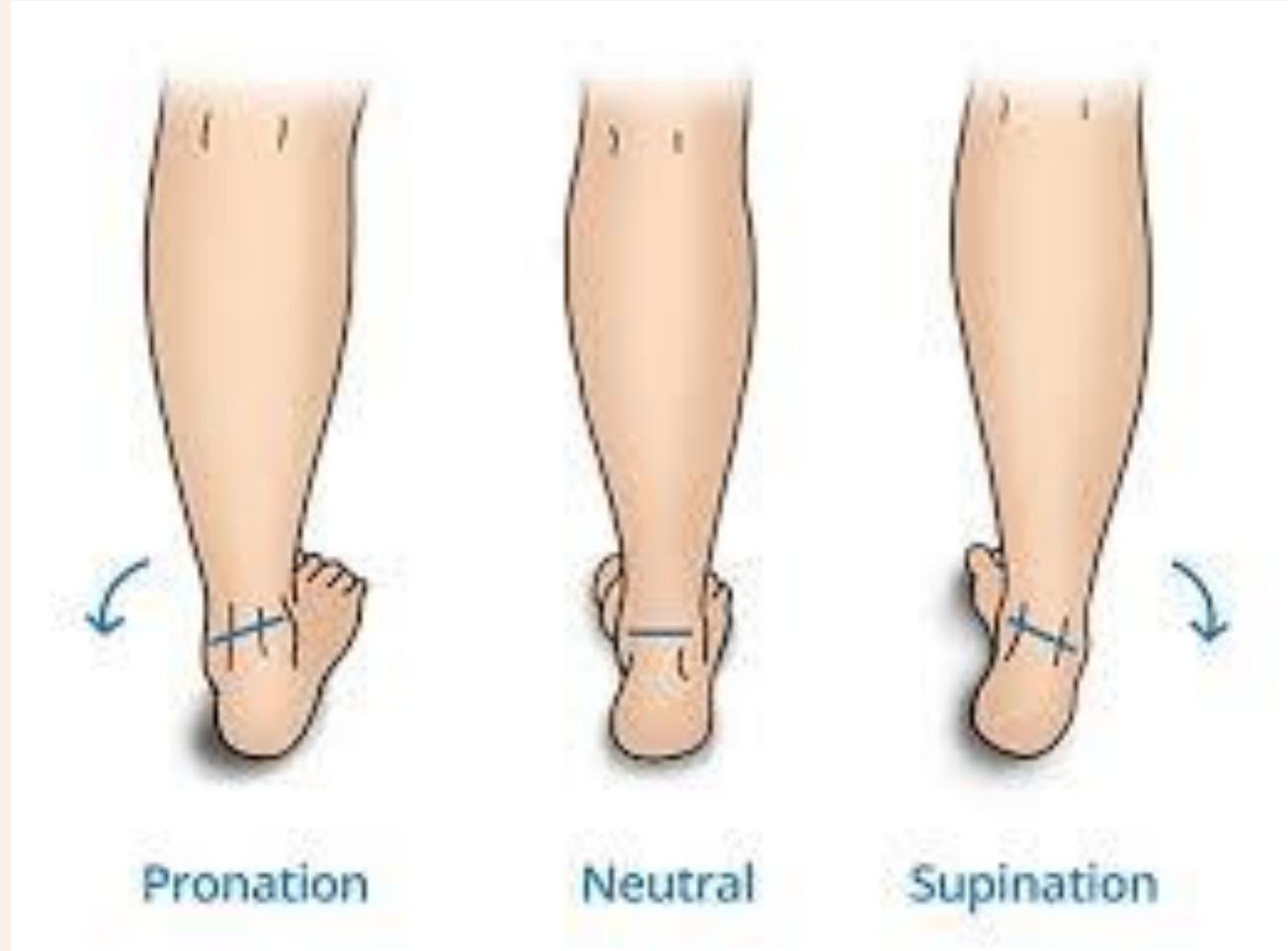
## 02 Kurzer Fakten Check zu Beinachsen



## 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



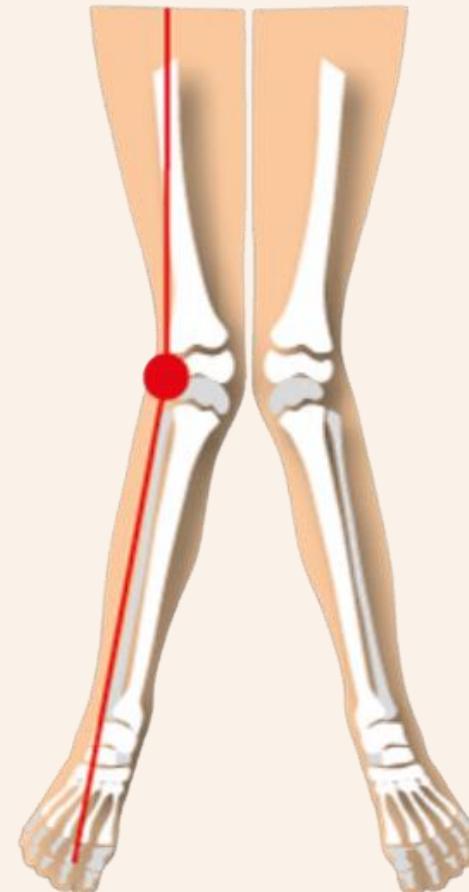
### 03 Welche Rolle spielen die Beinachsen beim Voltigieren?

- 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:

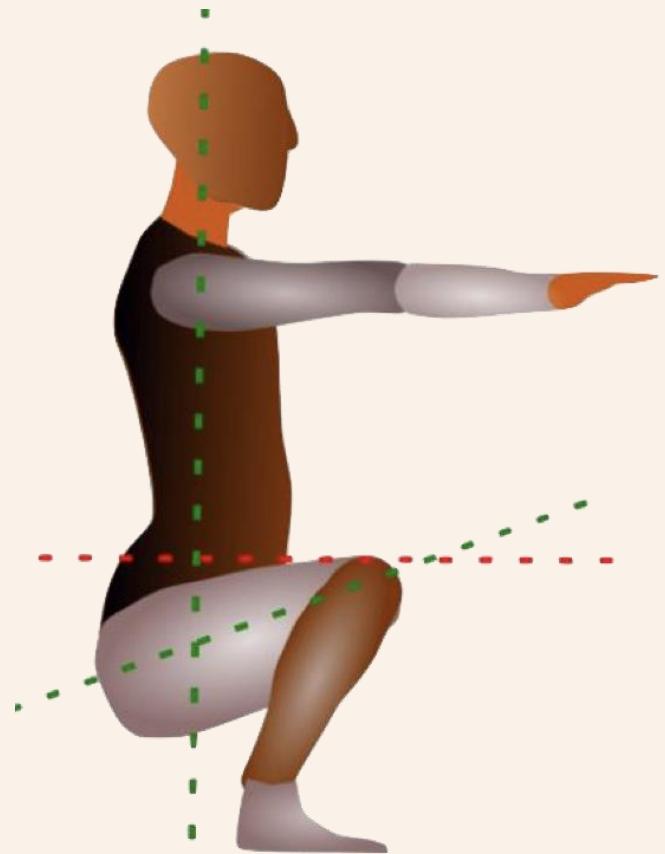
- Starke Belastung des äußeren Meniskus
- Muskelketten Aktivität nicht mehr gewährleistet
- Häufig starke Verletzungen der Sprunggelenke
- Große Gefahr "unhappy triad"



## 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

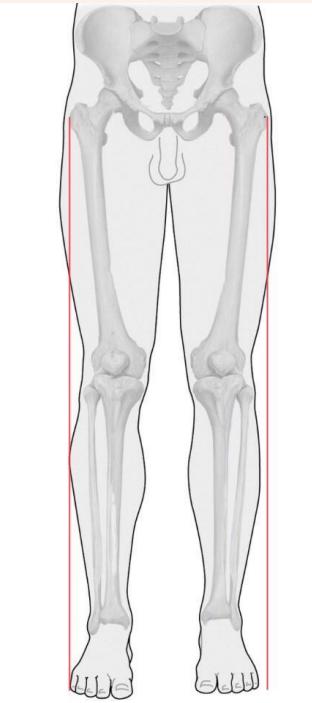
### Worauf muss ich als Trainer\*in achten?

- 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

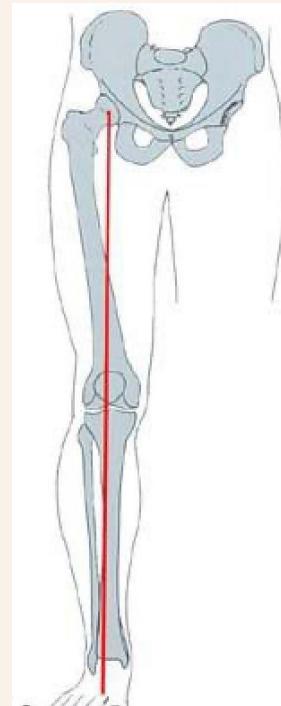
# 04 Prävention statt Spätfolgen – Umgang in der Praxis

Was ist eine  
“korrekte“  
Beinachse?

Hüftbreit



Hüftgelenksbreit



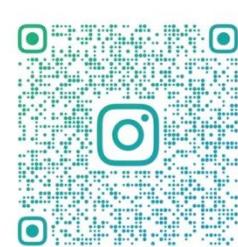
## 05 Praxis:

### 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