

Wiedereinstieg in das Taekwondo-Training nach einem Kreuzbandriss

Abschlussarbeit von Andrea Neumann im Rahmen der Trainerakademie

Wien, Juni 2024

Taekwondo-Training:

Das Taekwondo-Training ist eine umfassende körperliche und geistige Disziplin, die darauf abzielt, Kraft, Flexibilität und Ausdauer zu verbessern sowie Selbstvertrauen und Disziplin zu fördern. Die Trainingseinheiten beinhalten eine Vielzahl von Übungen, Schlag- und Tritttechniken, Formen (Hyong oder Poomsae), Sparring und Selbstverteidigungstechniken. Ein typisches Training beginnt mit einem Aufwärmen, gefolgt von technischen Übungen und endet oft mit Konditionstraining und Abkühlungsphasen. Durch regelmäßiges Training entwickeln die Teilnehmer:innen nicht nur physische Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke und Respekt vor anderen, was Taekwondo zu einer ganzheitlichen Kampfkunst macht, die sowohl Körper als auch Geist stärkt. Folgend sind die drei wichtigsten Teile eines Taekwondo-Trainings kurz beschrieben:

- **Hyong/Poomsae:** Hyongs, auch bekannt als Poomsae, sind festgelegte Abfolgen von Bewegungen und Techniken im Taekwondo, die dazu dienen, verschiedene Aspekte der Kampfkunst zu trainieren und zu perfektionieren. Bei der Ausführung einer Hyong durchläuft der Taekwondo-Praktizierende eine Serie von Kicks, Schlägen, Blocks und Stellungen in einer festgelegten Reihenfolge. Diese Bewegungsabfolgen simulieren einen Kampf gegen imaginäre Gegner:in und helfen dabei, die Genauigkeit, Balance, Atmung und Konzentration zu verbessern. Zudem fördern Hyongs die Entwicklung von Kraft und Koordination sowie das Verständnis für die Anwendung der Techniken in realen Selbstverteidigungssituationen.

Belastend fürs Knie: 3 *[auf einer Skala von 0 bis 10, Einschätzung der Autorin]*

- **Sparring:** Beim Sparring treten zwei Praktizierende gegeneinander an, um ihre Fähigkeiten in einem kontrollierten und sportlichen Umfeld zu testen und zu verbessern. Sparring ist eine simulierte Kampfsituation, bei der verschiedene Techniken wie Kicks, Schläge und Blocks in Echtzeit angewendet werden. Die Teilnehmer:innen tragen in der Regel Schutzkleidung, die Helme, Brustschutz, Unterarm- und Schienbeinschoner sowie Handschuhe umfasst, um Verletzungen zu vermeiden.

Das Ziel des Sparrings ist es, Technik, Timing, Reaktionsfähigkeit und Strategie zu schulen. Es geht nicht nur darum, Punkte zu erzielen oder den/die Gegner:in zu besiegen, sondern auch darum, die eigene Kontrolle und Präzision zu verbessern. Die Kämpfer:innen müssen schnell denken und handeln, um Angriffe zu blocken

und eigene Angriffe effektiv zu platzieren. Sparring fördert nicht nur die körperliche Fitness und Geschicklichkeit, sondern auch mentale Eigenschaften wie Mut, Disziplin und Fairness.

Belastend fürs Knie: 10 *[auf einer Skala von 0 bis 10, Einschätzung der Autorin]*

- **Selbstverteidigung:** Bei der Selbstverteidigung im Taekwondo konzentriert man sich darauf, effektive Techniken zu erlernen und zu üben, um sich gegen verschiedene Arten von Angriffen zu verteidigen. Diese Techniken beinhalten eine Kombination aus Schlägen, Kicks, Blocks, Würfen und Griffen, die darauf abzielen, einen Angriff schnell und effizient zu neutralisieren. Das Training umfasst Szenarien, in denen die Praktizierenden lernen, wie man auf verschiedene Bedrohungen reagiert, wie zum Beispiel Faustangriffe, Würgegriffe und Angriffe mit Waffen.

Ein wichtiger Aspekt der Selbstverteidigung ist das Situationsbewusstsein, bei dem man lernt, potenziell gefährliche Situationen zu erkennen und zu vermeiden. Zudem werden Prinzipien wie das Nutzen der Hebelwirkung, die Kontrolle des Gleichgewichts der Angreifer:innen und die Anwendung von Druckpunkten gelehrt. Die Praktizierenden üben diese Techniken sowohl individuell als auch mit Partner:innen, um realistische Verteidigungsszenarien zu simulieren.

Belastend fürs Knie: 6 *[auf einer Skala von 0 bis 10, Einschätzung der Autorin]*

Die Kreuzbänder:

Die Kreuzbänder sind ein zentraler Bestandteil des Kniegelenks und spielen eine entscheidende Rolle für dessen Stabilität und Funktion. Sie bestehen aus zwei Bändern: Dem vorderen Kreuzband (VKB) und dem hinteren Kreuzband (HKB). Diese Bänder verlaufen diagonal im Inneren des Kniegelenks und verbinden den Oberschenkelknochen (Femur) mit dem Schienbein (Tibia). Das vordere Kreuzband verhindert, dass das Schienbein nach vorne rutscht, während das hintere Kreuzband verhindert, dass das Schienbein nach hinten gleitet. Darüber hinaus tragen beide Bänder dazu bei, übermäßige Rotationsbewegungen des Kniegelenks zu kontrollieren.



Abb. 1: Kreuzbänder [Quelle: <https://tinyurl.com/258tmr7m>, Zugriff am 26.05.2024]

Kreuzbandriss:

Ein Kreuzbandriss ist eine ernsthafte Verletzung im Kniebereich, bei der eines der beiden oder beide Kreuzbänder, das vordere Kreuzband (VKB) oder das hintere Kreuzband (HKB), teilweise oder vollständig reißt bzw. reißen. Ein Kreuzbandriss tritt häufig bei plötzlichen Richtungswechsel, abrupten Stopps, Sprüngen oder direkten Schlägen auf das Knie auf, was oft bei Sportarten wie Fußball, Basketball, Skifahren und anderen intensiven körperlichen Aktivitäten der Fall ist. Symptome eines Kreuzbandrisses umfassen ein hörbares Knallgeräusch zum Zeitpunkt der Verletzung, starke Schmerzen, schnelle Schwellung und ein Gefühl der Instabilität im Knie, als ob es nachgeben könnte. Die Diagnose wird durch eine körperliche Untersuchung, bei der spezielle Stabilitätstests durchgeführt werden, und durch bildgebende Verfahren wie Magnetresonanztomographie (MRT) bestätigt.



Abb. 2: Kreuzbandriss [Quelle: <https://tinyurl.com/28m9kvty>, Zugriff am 26.05.2024]

Mögliche Therapieformen:

- **Physiotherapie:** Eine entscheidende Komponente der Rehabilitation nach einem Kreuzbandriss ist die Physiotherapie. Ein/e Physiotherapeut:in entwirft ein individuelles Rehabilitationsprogramm, das darauf abzielt, die Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Stabilität des Knies wiederherzustellen.
- **Chirurgische Rekonstruktion:** Bei vielen Kreuzbandrissen ist eine operative Rekonstruktion des gerissenen Bandes notwendig. Dabei wird das gerissene Kreuzband durch ein Transplantat ersetzt, das üblicherweise aus der Patellasehne, den Hamstrings oder anderen Sehnenquellen entnommen wird und den Oberschenkelknochen (Femur) und an das Schienbein (Tibia) angeschraubt wird.

Wiedereinstieg ins Training:

Der Wiedereinstieg ins Training nach einem Kreuzbandriss erfordert Geduld, Planung und eine individuell angepasste Herangehensweise. Zuerst ist es wichtig, eine ärztliche Freigabe zu erhalten und eng mit Physiotherapeuten zusammenzuarbeiten, um einen maßgeschneiderten Trainingsplan zu erstellen. Dieser Plan sollte sich auf die schrittweise Wiederherstellung der Beweglichkeit, Kraft und Stabilität des Knies konzentrieren. Ein progressives Trainingsprogramm beginnt mit einfachen Übungen zur Beweglichkeit und Kräftigung und steigert sich allmählich in Intensität und Komplexität.

Besonderes Augenmerk sollte auf Übungen gelegt werden, die die Stabilität und Balance des Knies verbessern, um das Risiko von erneuten Verletzungen zu minimieren.

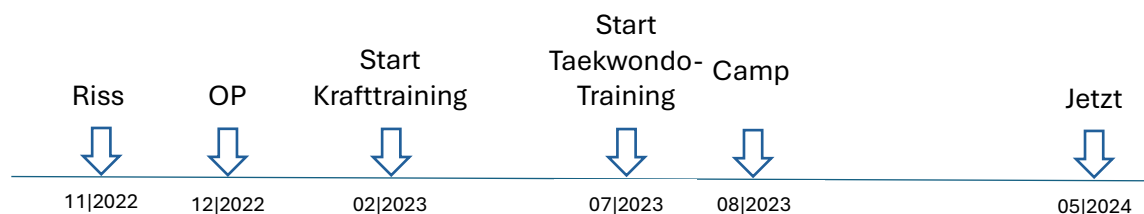
Während des Trainings ist es wichtig, auf die Signale des Körpers zu achten und bei Bedarf die Intensität anzupassen. Geduld und Beharrlichkeit sind entscheidend, da die Rückkehr zur vollen Leistungsfähigkeit Zeit braucht. Mit einem strukturierten und kontrollierten Ansatz kann der Wiedereinstieg ins Training sicher und effektiv sein, während die langfristige Gesundheit und Funktionalität des Knies gewährleistet wird.

Eigene Erfahrung:

Im November 2022 riss ich mir das Kreuzband und wurde im Dezember operiert. Nach der Operation musste ich drei Monate lang eine Schiene tragen und absolvierte eine ebenso lange Physiotherapie. Ab Mitte Februar 2023 begann ich regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, um gezielt Muskeln aufzubauen und mein Knie zu stärken. Im März 2023 hatte ich eine Kontrolluntersuchung beim Arzt, der mir bestätigte, dass ich auf dem richtigen Weg sei. Er riet jedoch, dass ich noch mindestens bis Juli 2023 mit Taekwondo pausieren sollte, damit das neue Kreuzband gut verheilen kann. Während dieser Zeit trainierte ich intensiv im Fitnessstudio, um meine Muskulatur weiter zu stärken.

Ende Juli 2023, somit mehr als ein halbes Jahr nach meiner Operation, besuchte ich erneut den Arzt, der mir grünes Licht gab, langsam wieder mit Taekwondo zu beginnen. Am Anfang trainierte ich nur Hyongs und Poomsaen, um langsam mein Knie an die Belastung zu gewöhnen. Im August nahm ich an einem Trainingscamp teil, doch eine volle Belastung war noch nicht möglich. Ich konnte einige Übungen mitmachen, allerdings waren Drehbewegungen und das Landen auf dem rechten Bein weiterhin eingeschränkt bzw. problematisch. Seitdem hat sich mein Knie so gut wie auf 99% Belastbarkeit erholt und ich arbeite kontinuierlich daran, Kraft und Vertrauen in mein Knie zurückzugewinnen. Durch regelmäßiges Training und gezielte Übungen konnte ich die Stabilität und Funktionalität meines Knies laufend verbessern und ich bin zuversichtlich, bald wieder vollständig an meinem Taekwondo-Training teilnehmen zu können.

In der folgenden Graphik sind die wichtigsten Schritte meiner Kreuzbandverletzung bzw. des Wegs zurück ins Training auf einer Zeitleiste dargestellt:



Fazit:

Ein Kreuzbandriss stellt einen großen Einschnitt in das Taekwondo-training da. Abhängig von den unterschiedlichen Teilen des Trainings ist es essenziell seine Knie voll belasten

zu können. Die umfasst nicht nur die physische Situation, sondern auch den Aspekt des Vertrauens. Nach einer medizinisch erfolgreichen Behandlung muss man auf jedenfalls Geduld für den weiedereinstieg ins das Training haben, frei nach dem Sprichwort: „Das Gras wächst nicht schneller, auch wenn man daran zieht“. Der Schlüssel zu langfristigen Erfolg liegt darin auf seinen eigenen Körper und die Signale zu hören und nicht zu schnell in die volle Belastung zu gehen.