



MAPS-Poster *spezial* – gezieltes Schulter-Warm-up

Die Schulter schonend an Belastungen heranzuführen

Von David Groeger und Patrick Luig

Bei der Überkopf-Sportart Handball ist die Schulter eine der am stärksten beanspruchten Körperregionen, wenn nicht *die* höchstbelastete Struktur: Für die meisten der in Spiel und Wettkampf permanent

angewendeten Techniken – Werfen, Passen, Blocken oder Zweikampfführung – brauchen Handballerinnen und Handballer eine „gut funktionierende Schulter“.

Komplexe Struktur – hohe Belastung

Doch wodurch zeichnet sich „eine gut funktionierende Schulter“ eigentlich aus? Von herausragender Bedeutung ist in diesem Kontext ohne Frage ein gutes Zusammenspiel von dynamischen Kraftfähigkeiten sowie einer ausgeprägten Beweglichkeit. Die Schulterregion muss – vereinfacht gesagt – sowohl mobil als auch stabil sein. Eine angemessene Balance dieser beiden Leistungsvoraussetzungen ist essenziell.

Was sich auf den ersten Blick womöglich simpel anhört, ist tatsächlich ein überaus komplexes Zusammenwirken von vielen beteiligten Strukturen, denn die Schulterregion besteht

aus mehreren Gelenken und wird durch zahlreiche Muskeln in den unterschiedlichsten Ebenen bewegt.

Neben der komplexen Funktionsweise ist die in unserer Sportart enorme Belastung der Schulter eine mögliche Ursache für auftretende Probleme, wie mehrere Studien belegen: Je nach Leistungsniveau sind bis zu 1.000 Würfe pro Woche (Edouard et al., 2013*) keine Seltenheit. Zwei Drittel aller Spieler im Jugendbereich klagen im Laufe einer Saison über Schulterprobleme (Asker et al., 2018*). Die durchschnittliche wöchentliche Prävalenz, also das Auftreten von erheblichen Schulterproblemen liegt zwischen 6 % und 12 % (Andersson et al., 2018*).

Potenzieren



Spezifizieren



Grafiken: evoletics

Info: Kraftniveau von Innen- und Außenrotation ausbalancieren

Die Kräfteverhältnisse von Außen- und Innenrotation, insbesondere ein Ungleichgewicht dieser Kräfte – in der Regel ist die Außen- schwächer als die Innenrotation –, haben sich als Merkmal für ein Verletzungsrisiko durch Überbelastung erwiesen (Achenbach et al., 2019*).

Erfahrungsberichten zufolge konnte beobachtet werden, dass es zudem im Jugendbereich vermehrt zu Schulterproblemen kommt, wenn Haftmittel zum Einsatz kommt, ohne dass die Spieler darauf ausreichend vorbereitet wurden. Ein Erklärungsansatz: Beim Loslassen des Balls – also in dem Augenblick, in dem der

Wurfbarm (unter Einsatz der auch für die Außenrotation verantwortlichen Muskeln) abgebremst wird – treten Spitzenbelastungen für die Schulter auf. Die durch das Haftmittel verursachte erhöhte Zugbelastung könnte eine Erklärung für die Probleme sein. Es gilt also einerseits, Spieler und Spielerinnen im Jugendbereich progressiv an die Verwendung von Haftmitteln zu gewöhnen. Andererseits ist es vor diesem Hintergrund umso wichtiger, die Schulter im Aufwärmteil sukzessive und systematisch für die folgenden Belastungen vorzubereiten.

Zahlreiche Ursachen für Probleme

Viele Sportler empfinden die Beschwerden beim Werfen als gravierende Beeinträchtigung ihrer Leistungsfähigkeit. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein: Das Kraftverhältnis von Außen- und Innenrotation (Info), aber auch von Wurfbarm und Nicht-Wurfbarm spielt nicht selten eine Rolle. Ebenso ein mangelnder Bewegungsradius der Schulter oder die eingeschränkte Bewegungsfreiheit des Schulterblatts. Nicht zuletzt kann auch ein zu schneller Anstieg von (Wurf-)Belastung, insbesondere nach längeren Trainings- und/oder Spielpausen ursächlich für Schulterprobleme sein.

Es liegt auf der Hand, dass dieser wichtigen Körperregion besonderes Augenmerk zuteil werden sollte. Mit dem MAPS-Poster „Schulter“ möchte der DHB dazu beitragen, dass (auch) die zahlreichen Sportler an der Basis im Rahmen ihrer Warm-up-Routine der Schulter die unverzichtbare Aufmerksamkeit zukommen lassen. Neben einer adäquaten Erwärmung soll die spezielle Übungszusammenstellung den Sportlern ermöglichen, mittel- bis langfristig ihre Schulterbeweglichkeit und -stabilität zu verbessern und so letztendlich die Verletzungswahrscheinlichkeit zu verringern. Zu empfehlen ist, die MAPS-Schulterroutine ein- bis zweimal wöchentlich durchzuführen.

* Alle Quellenangaben finden Sie auf unserer Internetseite www.handballtraining.com/service