



Kampfsport ist nicht gleich Kampfsport

Verletzungsmuster und -häufigkeiten im Traditionellen Kwon, Jae-Hwa Taekwon-Do

Dr.med.R.J.Aman, Dr.med.S.Becker

Viele Kampfsportarten imponieren durch extreme Härte und Gewalt, was zwar publikumswirksam ist, aber bei den Sportlern zum Teil erhebliche Schäden setzt. Es verwundert daher nicht, daß bereits beim Wort „Kampfsport“ viele in erster Linie an Blut, Platzwunden, gebrochene Nasenbeine, Hirnschäden oder schlichtweg an aggressive Schlägertypen denken.

Bei näherer Betrachtung allerdings erkennt man, daß auf Grund der vielfältigen Stilrichtungen eigentlich gar nicht von „dem Kampfsport“ an sich gesprochen werden kann. Entsprechend sind die Auswirkungen der Kampfsportarten auf Körper und Psyche und damit auch die Verletzungsmuster und -häufigkeiten sehr unterschiedlich. Nach 20 Jahren Ringkarriere ist beispielsweise ein Boxer sicher in einer anderen körperlichen und geistigen Verfassung als ein buddhistischer Mönch, der in der Abgeschiedenheit des Himalaya meditiert und für sich trainiert.

Für die koreanische Budosportart *Taekwon-Do* (TKD) sind blitzschnelle Arm- und Beintechniken mit Betonung von Dreh- und Sprungkicks charakteristisch. Bei der traditionellen Variante, welche im wesentlichen durch Großmeister *Kwon, Jae-Hwa* geprägt wird, führt der Sportler die Techniken ohne Körperkontakt aus, was eine extreme Körperkontrolle erfordert. Auffällig für den sportärztlichen Betreuer traditioneller TKD Vereine ist dabei das außergewöhnlich geringe Verletzungsrisiko, egal ob es sich um Turniere, Trainingslager oder Großveranstaltungen handelt. Um diese Beobachtung wissenschaftlich zu erfassen, wurde von der **orthopädischen Klinik der Universität Jena** mittels Fragebogen eine multizentrische, deutschlandweite Studie durchgeführt.

Insgesamt beteiligten sich 43 *traditionelle Kwon, Jae-Hwa Taekwon-Do* Vereine. Von 1600 ausgeteilten Fragebögen waren 1307 verwertbar. Auf 5 Seiten wurden 56 Fragen gestellt zu folgenden Themen: Verletzungen im Jahr 1996, chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Allgemeinerkrankungen und Einflüssen von TKD auf chronische Erkrankungen, Schule, Beruf und Psyche.

Der weibliche Anteil der befragten Sportler betrug 37,3% (n=487), der männliche 62,7% (n=820). Das Durchschnittsalter lag bei 23,4 Jahren ohne signifikanten Unterschied bei den Geschlechtern. Die Altersspanne war mit 6-63 für die Frauen bzw. 6-62 Jahren für die Männer ebenfalls fast identisch.

Laut schriftlicher Befragung der 43 Schulleiter hatten sich 1996 nur 13 von ca. 7000 Mitgliedern (0,18%) wegen TKD Verletzungen abgemeldet ! Insgesamt wurden für das Jahr 1996 von 286 Personen 321 Verletzungen angegeben. Die Quote bei den Männern betrug 23,4%, bei den Frauen 19,3%.

Bei diesen relativ niedrigen Verletzungsquoten handelte es sich auffällig oft um Bagatellverletzungen, wie z.B. Fersenprellungen und Oberschenkelzerrungen, Verletzungen, die in Verletzungsstatistiken anderer Sportarten meist gar nicht erwähnt werden. Dies spiegelt sich auch darin wieder, daß nicht einmal bei der Hälfte der Verletzungen (48,3%) ein Arztbesuch erfolgt war. Arbeits- oder Schulunfähigkeit lag sogar nur bei 14,6% der Verletzungen vor. Leichte bis mittelschwere Verletzungen wurden nur von **63** der **1307** Teilnehmer (**=4,8%**) vermerkt ! Von keinem Sportler wurde ein "knock out" oder ein "knock down" oder gar eine schwere Verletzung angegeben ! Typische Verletzungslokalisation waren gemäß der im *TKD* bevorzugten Beintechniken mit 63,9% die unteren Extremitäten. Verletzungen an Körperstamm, Kopf oder Wirbelsäule traten nur bei 2,2% der Teilnehmer auf !

Als klassische Verletzungsmuster des traditionellen *TKD* dominierten Muskel- und Sehnenzerrungen insbesondere am rückseitigen Oberschenkel, gefolgt von Prellungen im Hand- und Fußbereich. An dritter und vierter Stelle standen Kapsel-/Bandverletzungen an den Sprunggelenken sowie einfache Frakturen von Fingern und Zehen. Knochenbrüche erlitten insgesamt 2,7% (n=33) der 1307 Sportler. Hierbei handelte es sich jedoch fast ausschließlich um leichtere Formen, wie z.B. Finger-, Zehen-, oder Nasenbeinfrakturen, die i.d.R. mittels Ruhigstellung behandelt werden konnten.

Bezüglich aller *TKD* Verletzungen waren nur 10 mal (0,8%) Operationen erforderlich, stationäre Aufenthalte 11 mal (0,8%) und Gipsbehandlungen 29 mal (2,2%) bei den insgesamt 1307 Aktiven.

Die größte Verletzungshäufigkeit findet sich in der Sparte der jungen Erwachsenen und höheren Gürtelfarben durch die vermehrte Teilnahme an Vorführungen und Turnieren.

Als Hauptursache von Verletzungen wurde bei über 30% Unkonzentriertheit angegeben. Direkte Fremdeinwirkung war nur bei 14% der Verletzungen beteiligt.

Um einen aussagekräftigen Parameter zu erhalten, wurden die Verletzungen im Jahr 1996 auf die aktiven Stunden bezogen (Training, Wettkampf, Vorführungen, etc.). Bei insgesamt 186.529 aktiven Stunden lag dieser stundenbezogene Risikoindex bei 0,00172 für alle Verletzungen, für leichte bis mittelschwere Verletzungen bei 0,00038 und für Verletzungen mit Arztbesuch bei 0,00083.

Das bedeutet: Bei einer durchschnittlichen aktiven Leistung von 4 Stunden/Woche über 52 Wochen tritt statistisch gesehen in 2,9 Jahren eine Verletzung auf, eine leichte bis mittelschwere Verletzung in 13,2 Jahren und ein Arztbesuch in 6,0 Jahren !

Gesamt gesehen werden in dieser deutschlandweiten Studie mit über 1300 Teilnehmern die langjährigen überaus positiven Erfahrungen der betreuenden Sportärzte eindrucksvoll bestätigt. Das Verletzungsrisiko im *traditionellen Taekwon-Do* ist als außerordentlich gering einzustufen. Typische Verletzungsmuster sind in der Regel in der Sparte der Bagatellverletzungen zu finden. In Anbetracht der teilweise extremen Techniken ist diese sehr erfreuliche Bilanz nur durch die konsequenten Trainingsmethoden zu erklären. Diese folgen streng dem Leitprinzip von Großmeister *Kwon, Jae-Hwa*, Körper und Geist aufzubauen und zu stärken. Selbst oder gerade im Vergleich mit anderen Sportarten kann diese Kampfsportart als wirklicher Gesundheitssport bezeichnet werden !

Die Autoren bedanken sich bei Herrn Großmeister *Kwon, Jae-Hwa*, sowie bei allen Schulleitern und Studienteilnehmern, ohne deren freundliche Mitarbeit diese Studie nicht durchführbar gewesen wäre.