

asaño



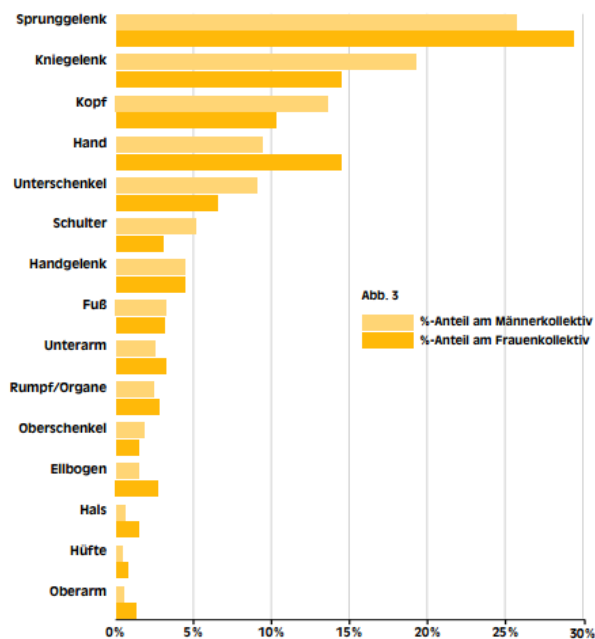
Unfall-Rente

**erkennen
informieren**

Verletzungen: Häufigkeit, Sportarten, Körperregionen	Seite 3
Prävention für Verletzungen: ... so treiben Sie Sport und bleiben gesund.	Seite 4
Behandlung von Verletzungen: Was tun wenn doch etwas passiert ist?	Seite 5
Nachsorge von Verletzungen: Heilung, Nachbehandlung, Aufbautraining...	Seite 6
Unfallversicherung oder Berufsgenossenschaft: Wer kommt für die Kosten auf?	Seite 7
Lösungsvorschlag	Seite 8
Kontaktdaten	Seite 9

Verletzungen: Häufigkeit, Sportarten, Körperregionen

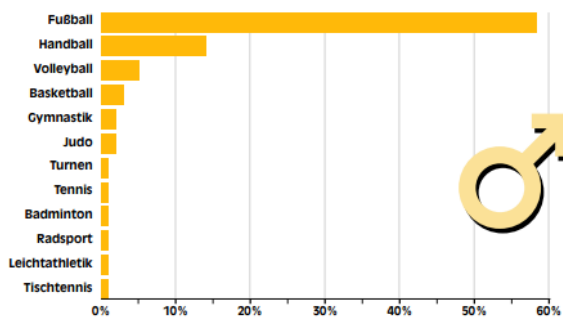
Häufigste verletzte Körperregionen



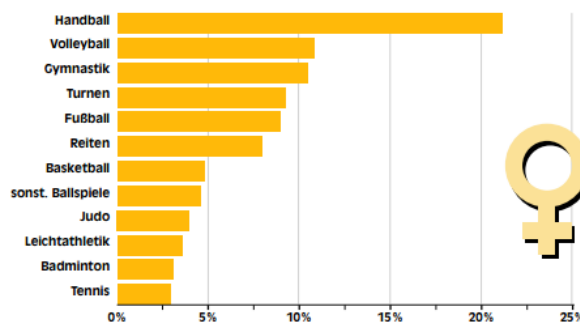
Quelle: ARAG, Sportunfälle - Häufigkeit, Kosten, Prävention

Unfallhäufigkeit nach Sportarten und Geschlecht

UNFALLHÄUFIGKEIT NACH SPORTARTEN BEI MÄNNERN



UNFALLHÄUFIGKEIT NACH SPORTARTEN BEI FRAUEN



Quelle: ARAG, Sportunfälle - Häufigkeit, Kosten, Prävention

Anzahl und Kosten von Sportverletzungen

	VERLETZUNGEN	KOSTEN
IM VEREIN	715 Tsd.	740 Mio. Euro
NICHT ORGANISIERT	615 Tsd.	910 Mio. Euro
GESAMT	1,330 Mio.	1,650 Mio. Euro

Quelle: ARAG, Sportunfälle - Häufigkeit, Kosten, Prävention

Sportverletzungen vorbeugen

Viele Menschen haben wenig Zeit und Lust, überschätzen sich selbst und manche sind von Haus aus gar vollkommen unsportlich. Was der Gesundheit dienen sollte, endet in einer Sportverletzung!

Doch Sportverletzungen müssen nicht sein! Mit der richtigen Vorbereitung machen Training und Wettkampf nicht nur Spaß, sondern Verletzungen kann damit aktiv vorgebeugt werden.

Neben dem Aufwärmen gehören noch weitere Dinge zur Vorbereitung dazu. Zum Beispiel die richtige Ausrüstung, die richtige Ernährung oder das Erlernen der richtigen Technik, um Verletzungen zu vermeiden.

Wer beim Sport auf einige Grundregeln achtet, der kann das Risiko für eine Verletzung deutlich reduzieren. Jeder Sportler - egal, ob Einsteiger oder Profi - kann selbst sein Verletzungsrisiko deutlich senken.

Aufwärmen

Bei jeder sportlichen Betätigung ist das Aufwärmen sehr wichtig. Sehnen, Bänder und Muskeln werden gut durchblutet und auf die anstehende Belastung vorbereitet. Durch das Aufwärmen werden sie elastischer und belastbarer, sodass das Verletzungsrisiko gemindert wird.

Ernährung

Eine kohlenhydrat- und eiweißreiche Ernährung ist bei jeder sportlichen Betätigung ein Muss. Die Kohlenhydrate dienen als Energielieferant und füllen die Energiespeicher, während die Eiweiße zur Wiederherstellung der Muskelproteine und zur Entgiftung dienen.

Trainingsplan

Im Trainingsplan sollten neben der Trainingseinheiten, der Trainingsintensität und der Trainingsdauer auch die Ruhepausen zwischen den Einheiten eingeplant werden.

Ruhezeiten sind für die Regeneration des Körpers, der Sehnen, der Bänder und der Gelenke sehr wichtig. Ausreichend Schlaf, genügend Flüssigkeitsaufnahme sowie eine kohlenhydrat- und eiweißreiche Ernährung verringern das Verletzungsrisiko um ein Vielfaches.

Ausgleichssportart

Empfehlenswert ist die Ausübung einer parallelen Ausgleichssportart.

Die Ausübung einer parallelen Ausgleichssportart vermeidet einseitige Belastungen der Muskeln und beugt der Entstehung von Langeweile vor. Die Langeweile ist aus psychologischen Gesichtspunkten ein nicht zu unterschätzender Faktor.

Besonders geeignet ist hierbei das Schwimmen, da es die Gelenke schont und alle Muskelgruppen trainiert.

Ausrüstung

- Die Schuhe müssen individuell auf die Sportart abgestimmt sein. Ein guter Schuh muss Fehlstellungen ausgleichen, gut abrollen und stabilisieren.
- Sportkleidung dient in erster Linie der Regulierung des Wärmehaushaltes des Körpers.
- Bei Sportgeräten sind Materialien wichtig, die Belastungen reduzieren und die Gelenke schonen.

Verletzungen: Was tun wenn doch etwas passiert ist?

Bei einer Sportverletzung sind gerade die ersten Minuten entscheidend. Jede Minute, die ohne Behandlung verstreicht, verlängert den Heilungsprozess um ein Vielfaches. Merken Sie sich die PECH-Regel:

P = Pause

E = Eis

C = Compression

H = Hochlagern & Hilfe holen

P - Pause

Sofort nach der Verletzung sollte mit dem Sport aufgehört werden und die verletzte Körperstelle ruhig gestellt werden. Zähne zusammenbeißen und weitermachen verschlimmert die Verletzung oftmals nur und verzögert den Heilungsprozess.

E - Eis

Die Kühlung direkt im Anschluss an die Verletzung verengt die Blutgefäße und vermindert dadurch Blutungen und Schwellungen. Die Kälte lindert darüber hinaus den Schmerz.

Wichtig: Eisspray nicht direkt auf die Haut sprühen, da es zu lokalen Erfrierungen kommen kann!

C - Compression

Um die Ausweitung von Blutergüssen und Schwellungen zu verlangsamen, sollte mit der Kühlung auch ein Druckverband an der Verletzung angebracht werden. In der Akutphase sollte der Druckverband möglichst mit der Kühlung angewandt werden.

Wichtig: Nicht zu stark verbinden! Arme und Beine sollten nicht abschnürt werden.

H - Hochlagern & Hilfe holen

Das Hochlagern führt dazu, dass das Blut aus der verletzten Körperregion abfließen kann. Die Schwellung vermindert sich, der Druck nimmt ab und der Schmerz wird gelindert.

Die schnelle Selbsthilfe durch Anwendung der PECH-Regel ist gut, hat aber ihre Grenzen. Sollten die Schmerzen stark oder lang anhaltend, die Schwellung erheblich oder die Blutung kaum zu stillen sein, sollten Sie auf der Stelle einen Arzt zurate ziehen.

Wichtig: Manche Verletzungen erfordern abweichende Maßnahmen

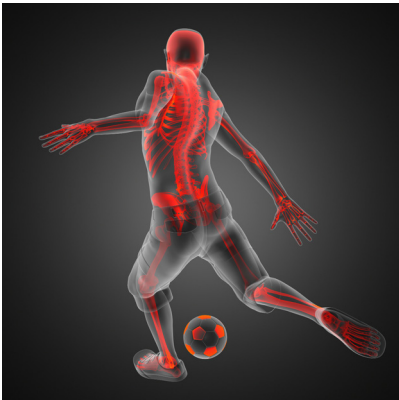
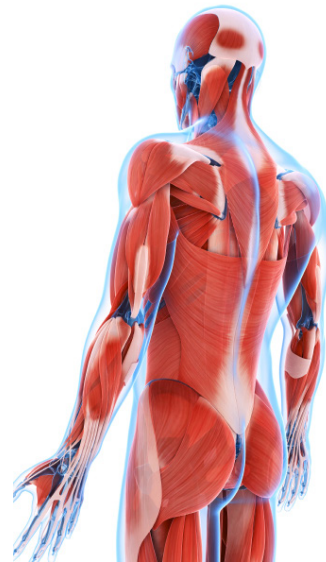
Nachbehandlung von Sportverletzungen

Die schnelle Selbsthilfe durch die Anwendung der PECH-Regel ist lediglich eine Erste-Hilfe-Maßnahme. Um die volle Leistungsfähigkeit schnellstmöglich wieder zu erreichen, ist professionelle Hilfe in der Nachbehandlung notwendig. Eine koordinierte Behandlung und hohe Qualitätskriterien sichern Ihnen die optimale Versorgung:

- Behandlung durch ausgewiesene Spezialisten der Sportmedizin
- Optimale Abstimmung von Diagnose und Therapie
- Spezielle Physiotherapie unter Einsatz hochmoderner technischer Geräte und Methoden
- Rehabilitation & Nachsorge

Weiterführende Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten:

- www.knie-knorpel-sport.de
- www.ortho-experten.de
- www.topmed24.de



Aufbautraining nach Sportverletzungen

Im Anschluss an die Nachbehandlung der Sportverletzung bestimmen die Sporttherapie und weitere Anwendungen den weiteren Genesungsprozess. Das Aufbautraining sollte idealerweise in vier Schritten stattfinden:

- 1) Erstellung eines individuell dosierten und zielgerichteten Belastungstrainings nach der Sportverletzung.
- 2) Steigerung der Belastung nach aktuellem Gesundheitszustand und der entsprechenden Handlungs- und Bewegungsmuster der jeweiligen Sportart.
- 3) Training komplexer Trainingsformen unter Einbeziehung des gesamten Körpers.
- 4) Abschluss des Aufbautrainings und Übergang zum regulären Training nach Erreichen der vollen Belastbarkeit.

Private Unfallversicherung

Leistungen der privaten Unfallversicherung - falls vertraglich vereinbart:

- Invaliditätsleistung

Der Invaliditätsgrad wird durch ein ärztliches Gutachten bestimmt. Mit Hilfe der so genannten Gliedertaxe werden den einzelnen Körperteilen bestimmte Prozentzahlen zugeordnet, die dem Invaliditätsgrad entsprechen. Daraus wird die Höhe der Leistungen errechnet, die Ihnen als Versichertem zustehen.

Definition Invalidität:

Eine Invalidität im Sinne der privaten Unfallversicherung liegt vor, wenn die körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit der versicherten Person durch einen Unfall dauerhaft beeinträchtigt wird. Eine Beeinträchtigung ist dauerhaft, wenn sie voraussichtlich länger als drei Jahre bestehen wird und keine Änderung des Zustands erwartet werden kann.

- Unfall-Rente

Die Unfall-Rente ist eine regelmäßige Rentenzahlung ab mindestens 50-prozentiger Invalidität.

- Krankenhaustagegeld

Das Krankenhaustagegeld dient als Ausgleich für die entstandenen Kosten während eines stationären Aufenthaltes. Es wird für die Dauer des Aufenthaltes erstattet.

- Unfall-Tod

Gesetzliche Unfallversicherung - Berufsgenossenschaft für Sportvereine

Definition Arbeits- und Wegeunfall:

Arbeitsunfälle sind Unfälle, die eine versicherte Person in ursächlichem Zusammenhang mit ihrer versicherten Tätigkeit erleidet. Eine versicherte Tätigkeit ist auch das Zurücklegen des mit der versicherten Tätigkeit zusammenhängenden unmittelbaren Weges nach und von dem Ort der Tätigkeit,

Typische versicherte Personenkreise im Sport:

- bezahlte Sportler(innen) außerhalb einer Hauptbeschäftigung
- Kaderathleten(innen)
- Übungsleiter(innen)
- Vereinsmanager(innen)
- Trainer(innen)

Leistungen der gesetzlichen Unfallversicherung:

- Verletztengeld

Für die Dauer der Arbeitsunfähigkeit im Sinne der Krankenversicherung erhalten unfallverletzte Versicherte Verletztengeld, **sofern sie kein Arbeitsentgelt erhalten.**

- Verletztenrente

Verletzte erhalten eine Rente, wenn durch den Arbeitsunfall länger als 26 Wochen die Erwerbsfähigkeit gemindert ist und wenn **die Minderung der Erwerbsfähigkeit mindestens 20% beträgt.**

- Leistungen bei Tod



Meniskusverletzungen, Sehnen- und Kreuzbandrisse oder Knochenbrüche ziehen in der Regel keine dauerhafte Beeinträchtigung nach sich. In diesen Fällen leistet weder die private noch die gesetzliche Unfallversicherung!

Wer kommt für die Kosten auf?

www.asano-ag.de

Unfall-Rente

Arbeitsunfähigkeit mit Sternekomfort

Arbeitsunfähigkeitsversicherung für Jeden! Jetzt haben auch Sie die Möglichkeit Ihre Amateursportler gegen Alltags-, Sport- und Unfallverletzungen abzusichern. Mit der Unfall-Rente sind Sie immer einen Schritt voraus.

Ihre Vorteile mit Unfall-Rente:

- ✓ Keine Gesundheitsprüfung
- ✓ Keine Wartezeit
- ✓ Schutz bei weltweiten sportlichen, privaten oder beruflich bedingten Verletzungen
- ✓ Beitragsrückerstattung bei Tod in den ersten 12 Monaten
- ✓ Todesfallabsicherung in Höhe von 5.000 EUR ab dem 13. Monat
- ✓ Individuell wählbare monatliche Rente

Ihre Premium-Vorteile mit Unfall-Rente:

- ✓ Schutz bei den häufigsten Sport- und Unfallverletzungen
- ✓ Leistung bei Knochenbrüchen oder Meniskusverletzungen in Höhe von 3 Monatsrenten
- ✓ Leistung bei Sehnenrissen, Kreuzbandrissen am Knie oder Kopf- und Gesichtsverletzungen in Höhe von 6 Monatsrenten
- ✓ Leistung bei Schädel-Hirn-Trauma sowie Funktionsverlust eines Auges, eines Fußes oder einer Hand in Höhe von 12 Monatsrenten



Am besten gleich online unter
www.asano-ag.de
beantragen.

asano AG

Brunnenstr. 47
71032 Böblingen

Service-Hotline Sport:

07031 49 16 74 0 (übliche Telefongebühren ins deutsche Festnetz)

Service-Fax:

07031 49 16 74 99 (übliche Faxgebühren ins deutsche Festnetz)

Internet:

www.asano-ag.de

E-Mail:

service@asano-ag.de