

# Vom Traum, die Karriere selbst zu beenden

**SPITZENSport** SPORTVERLETZUNGEN ZWINGEN SPORTLERINNEN UND SPORTLER ZU EINEM VORZEITIGEN KARRIEREENDE

**Ausfälle aufgrund Verletzungen:** Aktuell seit Dezember mussten am Ski-Weltcup Superstars wie Marco Schwarz, Alexis Pinturault, Corinne Suter oder Petra Vlhova ihre Saison wegen einem Kreuzbandriss frühzeitig beenden. Athletin Manuela Schär erzählt von ihren Erfahrungen, denn der richtige Umgang lässt sich finden.

Leistungssport: Ein Spiel aus körperlichen Errungenschaften und psychischen Vorgängen, die zum persönlichen Erfolg führen. Für manche eine Leidenschaft, die zu einer Lebenseinstellung wird. Doch unerwartet kann sich das Blatt wenden und die Spitzensportler stehen vor unveränderlichen Tatsachen: Eine Verletzung bedingt den sportlichen Eifer für Wochen aufzugeben oder gar die Karriere zu beenden. Verletzungen bringen sportliche Ziele durcheinander und sind meist hartnäckig. Eine Last, mit der der Betroffene in einer ungewissen Zeitperiode den Umgang finden muss.

## Von 100 zurück auf Null

Mit der Kehrseite der Medaille sammelte auch die 39-jährige Athletin Manuela Schär ihre Erfahrungen. Im Parathletics verzeichnet Schär, die in Althushofen aufgewachsen ist, mehrere Rekorde, unter anderem holte sie an der Olympiade 2021 über 800 Meter in der T54-Klasse die Goldmedaille. Dann vor fast zwei Jahren brach die aktive Sportlerin im privaten Bereich ihr Schien- und Wadenbein. Es folgten ein Aufenthalt im Spital, Operation und aufgrund des Blutverlustes ein dreimonatiges Aufbautraining auf tiefem Niveau: Die alternative Trainingsmethode bedeutete die Handkurbel oder das nicht wettkampfspezifische Krafttraining.

## Sportpause fiel schwer

Den Sport pausieren zu müssen, sei ihr schwer gefallen: «Ich stand nicht am Anfang meiner Karriere, aber ich hatte Angst, nicht mehr auf dasselbe Niveau zu kommen, auf dem ich zuvor war», blickt Schär auf die herausfordernde Zeit zurück. Hilfe habe die erfolgreiche Schweizer Leichtathletin gefunden, indem sie ins Coaching gegangen sei: Schär musste sich mit ihren Optionen und Interessen auseinandersetzen. Sie sieht dies aber auch positiv, da ihr ihre Begeisterung für diverse Interessen bewusst geworden seien. «Sportler sind mit der Verletzungsgefahr konfrontiert, aber es fehlen manchmal die Zeit und die Ressourcen, mehrere Standbeine zu haben. Es ist auch nicht immer präsent, wie schnell das Leben fremdbe-



Nicht selten gibt es im Sport Ausfälle aufgrund von Verletzungen.

FOTO UNSPLASH/NINO LIVERANI

stimmt werden kann. Ich denke, dass das gefährlich ist», so Schär.



FOTO TOBIAS LACKNER/ZVG

«Ich hatte Angst, nicht mehr auf dasselbe Niveau zu kommen.»

MANUELA SCHÄR,  
PARASPORTLERIN

## Der Struktur verfallen

Sportpsychologin Romana Feldmann der Sportmedizin Nottwil erklärt: «Ein Leistungssportler ist sich in der Regel eine klare Struktur gewohnt.» Entsprechend helfe es, wenn der Betroffene sich jeden Tag kleine, angepasste Ziele vornehme. «Bei einer langen Sportpause ist es besonders wichtig, die Zeit möglichst sinnvoll zu nutzen. Dinge, für die man keine Zeit hatte, können nun angepackt werden: Soziale Kontakte pflegen oder eine Sprache lernen», erklärt die langjährige Psychologin. Weiter helfen mentale Techniken wie Entspannungsübungen, um einerseits besser mit dem Stress, der durch die ungewohnten Umstände psychisch und physisch entstehen, umgehen zu können. Andererseits auch, um den Körper besser wahrnehmen zu lernen. «Auch die Sensibilisierung auf Erwartungen ist ein Thema. Enttäuschung entsteht meist bei Vorstellungen, die nicht realisierbar sind.» So sei der Austausch mit Fachpersonen über die Erwartungshaltung sinnvoll. Grundsätzlich wisse ein Spitzensportler, dass der Körper sein wichtigster Begleiter ist und ist deshalb gewillt, sich die nötige Zeit für die Rehabilitation zu geben. Manuela Schärs sportlicher Hunger keimte nach ihrer Rehabilitation von Neuem auf und so kämpfte sich Schär zurück in die Wettkampfwelt: «Ich denke, dass jeder aktive Sportler davon träumt, selbst bestimmen zu können, wann die Karriere endet. Ich wollte herausfinden, was noch geht, und hatte nicht das Gefühl, dass ich schon fertig bin», erklärt die mit einem starken Willen und viel positivem Ehrgeiz beseelte Sportlerin.

MICHÈLE TEMPERLI



NACHGEFRAGT

## Schmerz ist ein Warnzeichen

DR. MED. PETER WILD

**Peter Wild, wann soll man nach einer Verletzung, die man sich beim Sport zugezogen hat, zum Arzt gehen?**

Wenn der Schmerz zu gross ist, oder bei offensichtlichen Verletzungen wie bei Schwellungen und Blutergüssen. Auch wenn das Gefühl besteht, dass etwas gerissen, das Knie nicht stabil oder die Schulter ausgekugelt ist.

**Was kann passieren, wenn trotz Schmerzen weitertrainiert wird?**

Schmerz ist ein gewisses Warnzeichen, welches der Körper sendet. Wenn dieses ignoriert wird, verschlimmert sich der Reizzustand. Sollte ein Knochen schon geschwächt sein, kann es zu einem Ermüdungsbruch kommen. Solche Brüche passieren einerseits bei Frauen im fortgeschrittenen Alter oder nach der

Menopause, wenn sich die Osteoporose entwickelt. Andererseits bei sehr aktiven Athleten, wie beispielsweise bei den Langstrecken- oder Marathonläufern. Wenn der entsprechende Bereich nicht ausreichend lange ruhiggestellt ist, kann es zu Folgeschäden kommen. Eine gereizte Sehne kann ganz reissen. Ofters passiert das bei Sehnen an den Kniegelenken, Kniegelenken oder auch bei der Achillessehne.

**Welche Verletzungen betreffen besonders Spitzensportler?**

Spitzensportler sind relativ gut trainiert, haben einen guten Schutz durch eine gut aufgebaute Muskulatur. Es kann aber zu Hochenergieverletzungen kommen. Betroffen sind zum Beispiel am Kniegelenk die Kreuzbänder, oder an der Schulter ausgekugelte Schultergelenke. Wenn

gewisse Sehnenansätze von Muskeln an Knochen überstrapaziert sind, kommt es zu entzündlich bedingten Reizzuständen. Diese Verletzungen sind hartnäckig und brauchen eine gewisse Zeit Ruhe. Begleitend werden sie entzündungshemmend mit Cremes, Tabletten und mit Physiotherapie behandelt. Nach der Ruhigstellung beginnt man mit einem langsamen Aufbau und einer langsamen Steigerung.

**Wie kann Verletzungen vorgebeugt werden?**

Indem man, bevor man loslegt, sich genügend Zeit nimmt, sich aufzuwärmen und sich zu dehnen.

MICHÈLE TEMPERLI

DR. MED. PETER WILD, FACHARZT FMH FÜR ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE SURSEE

Anzeige

25  
Jahre



**Zweite Brille kostenlos. Seit 2008.**

Erhalten Sie beim Kauf einer Korrekturbrille\* (Fassung und Gläser) aus unserem Zweitbrillen-Sortiment. Auf Wunsch mit Upgrade-Optionen auf Gläser erhältlich.

Auch mit **Sonnenbrillengläsern**

\*ausgenommen Komplettangebote und Aktionen

weltmode. spitzenqualität. bestpreise.

**Import Optik**

Adliswil | Brig | Brunnen | Ebikon | Egerkingen | Einsiedeln | Goldau | Interlaken | Sissach | Sursee

www.import-optik.swiss