

Weniger verpasste Spiele durch Verletzungen bei Profi-Fussballer



Hintergrund

Fussballspieler erleiden häufig Beinverletzungen, die sie sowohl vom Training als auch von Spielen ausschliessen und gleichzeitig finanzielle Belastungen für den Verein mit sich bringen. Um die Regeneration zu verbessern, beginnen immer mehr Profisportler damit, Regenerations-Kleidung zu tragen. Das Ziel dieser Studie war es, die Auswirkungen der nicht-komprimierenden incrediwear®-Bein-Bandagen auf die Verletzungsausfallzeiten und die Genesung von Profi-Fussballspielern zu untersuchen.

Studiendesign

Die Verletzungsberichte des REAL Salt Lake® Profi-Fussballteams wurden retrospektiv über zwei aufeinanderfolgende Wettkampfsaisons verglichen:

1. **Saison: "Keine-Bandagen"-Saison:** Kein Spieler trug eine Regenerations-Bandage.
2. **Saison: "Bandagen"-Saison:** Alle Spieler trugen die incrediwear®-Bein-Bandage gemäss einem festgelegten Protokoll.

Verglichen wurden die Anzahl der Verletzungen, die Anzahl verpasster Spiele und die Anzahl ausgefallener Tage zwischen den beiden Saisons.

Methodik

Sowohl in der "No-Bandagen"-Saison als auch in der "Bandagen"-Saison folgten alle Athleten einem standardisierten Regenerationsprotokoll, das vom medizinischen Betreuersteam umgesetzt wurde. Das Protokoll galt für Spieler, die folgende Kriterien erfüllten:

1 Muskuloskelettale Verletzung der unteren Extremitäten (diagnostiziert durch das medizinische Team).

2 Belastung von mehr als 10 % über dem individuellen Normalwert an einem Trainingstag in Bezug auf: Gesamteinsatz, hochintensive Läufe, Beschleunigungs- oder Abbremsbewegungen (ermittelt durch das medizinische Team).

Zusätzliche Intervention in der "Bandagen"-Saison

Während der "Bandagen"-Saison wurde neben dem Standard-Regenerationsprotokoll zusätzlich die nicht-komprimierende incrediwear®-Regenerations-Bandage eingesetzt. Die Kriterien für die Anwendung waren:

Verletzte Spieler: Mindestens 1 Stunde vor und 1 Stunde nach Training/Spielen.

Alle Reisetage: Spieler trugen die Regenerations-Bandagen während Reisen.

Nach dem Training: Spieler mit 10 % oder mehr Belastung über ihrem Normalwert trugen die Regenerations-Bandagen mindestens 1 Stunde nach dem Training.

Eigenschaften der verwendeten Regenerations-Bandagen

Die incrediwear®-Bein-Bandagen enthält karbonisierte Bambuskohlefasern und Germanium.

Germanium – ein einzigartiges Halbleitermaterial

Nicht-toxisches Halbleitermetalloid (liegt im Periodensystem zwischen Zinn und Silizium).

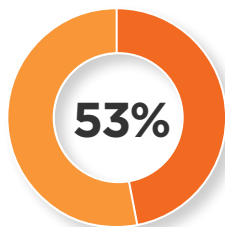
Erhöhte Leitfähigkeit bei Erwärmung durch mehr "freie" Elektronen.

Theorie: In Baumwolltextilien eingebettetes Germanium erzeugt über den transdermalen Effekt ein mikroelektromagnetisches Feld, das die Durchblutung steigert und entzündliche Prozesse beeinflussen kann (Marino et al. 2019, Lee et al. 2018).

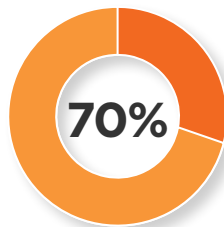


Zentrale Forschungsergebnisse

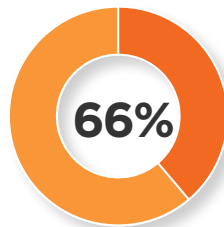
Im Vergleich zur "No-Bandagen"-Saison zeigten die Spieler in der "Bandagen"-Saison mit incrediwear®-Beinbandagen:



weniger Ausfalltage



weniger verpasste Spiele im Durchschnitt



weniger verletzungsbedingte Ausfälle bei Weichteilverletzungen der unteren Extremitäten

Schlussfolgerung

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Spieler in der "Bandagen"-Saison mit incrediwear®-Beinbandagen signifikant weniger Spiele und Trainingseinheiten nach Verletzungen der unteren Extremitäten verpassten als in der "No-Bandagen"-Saison. Der einzige wesentliche Unterschied im Regenerationsprotokoll zwischen den beiden Saisons war die zusätzliche Verwendung der nicht-komprimierenden Regenerations-Bandagen.

Bemerkenswert ist, dass die Anzahl der Verletzungen der unteren Extremitäten in beiden Saisons gleich war. Dennoch war die durchschnittliche Ausfallzeit aufgrund von Verletzungen in der "Bandagen"-Saison deutlich reduziert.

Die Ergebnisse dieser Studie legen nahe, dass der Einsatz der nicht-komprimierenden incrediwear®-Beinbandagen die Ausfallzeit nach Weichteilverletzungen der unteren Extremitäten bei Fußballspielern verringern kann.

Auswirkungen der incrediwear® Regenerations-Bekleidung auf die Ausfallzeiten von Profi-Fußballspielern

Autoren

Jonathan C. Sum – Division of Biokinesiology and Physical Therapy, Ostrow School of Dentistry, University of Southern California, Los Angeles, Kalifornien, USA

Adrian Chavez – BASE Training and Physical Therapy, Encino, Kalifornien, USA

Brian D. Stirling – Stanford Health Care, Stanford Medicine, Redwood City, Kalifornien, USA

Tyler Knight – Real Salt Lake Soccer Club®, Major League Soccer®, Salt Lake City, Utah, USA