

Weniger Verletzungen von Muskeln und unteren Extremitäten bei Spielern des 1. FC Köln

Hintergrund

In jeder Bundesliga-Saison müssen Vereine mit Ausfallzeiten verletzter Spieler umgehen. Diese entstehen nicht immer durch direkten Kontakt mit Gegnern, sondern oft durch unzureichende körperliche Regeneration. Die Anzahl muskulärer Verletzungen, insbesondere an den unteren Extremitäten, nimmt stetig zu.

In der Saison 2017/2018 mussten Bundesliga-Spieler über 1.500 Mal verletzungsbedingt pausieren. Besonders betroffen waren:

- Oberschenkel und Waden (36,3%)
- Knie (15,1%)
- Sprunggelenke (13,8%)

Um die Regeneration zu verbessern, trugen die Profispieler des 1. FC Köln in der Saison 2018/19 incrediwear®-Regenerations-Kleidung. Diese wurde sowohl in den Ruhe- und Schlafphasen als auch während der Trainingseinheiten eingesetzt.

Untersuchung der Auswirkungen des Tragens von incrediwear®-Produkten auf die Regeneration und die Reduzierung von Ausfallzeiten bei Spielern

Forschungsleitung: 1. FC Köln GmbH & Co. KGaA
Klaus Maierstein, Leiter der Physiotherapie



Technologieüberblick

Die incrediwear®-Technologie integriert die Halbleiterelemente Germanium und karbonisierte Bambuskohlefasern in das Gewebe. Durch Körperwärme aktiviert, setzen diese Elemente therapeutische negative Ionen und Infrarotwellen frei.

Im Gegensatz zu üblich verwendeten Kompressionsprodukten steigert incrediwear® die Durchblutung durch direkten Hautkontakt. Dadurch wird ein mikroeletromagnetisches Feld erzeugt, das die Zirkulation erhöht und so zur Schmerzlinderung, schnelleren Heilung und Reduktion von Schwellungen beiträgt.

Ziel der Untersuchung

Analyse der Auswirkungen des Tragens von incrediwear®-Bandagen auf die Regeneration und die Reduzierung von Ausfallzeiten bei Spielern.

Methodik

Design: Das Profiteam des 1. FC Köln (25 Spieler) wurde mit unterschiedlichen incrediwear®-Produkten ausgestattet.

Verwendete Produkte in verschiedenen Phasen:

Ruhe-, Reise- und Schlafphasen:

- Performance Pants (Leggings)
- Circulation Shorts
- Sport Socks
- Circulation Socks

Akute Verletzungen, chronische Beschwerden, Rehabilitation, prä-/post-operative Anwendung:

- Leg Sleeve
- Ankle Sleeve
- Knee Sleeve
- Body Sleeve
- Calf Sleeve
- Back Brace
- Hip Brace

Am Ende der Saison wurde ein Fragebogen von der medizinischen Abteilung an die Spieler verteilt, um eine subjektive Bewertung der Produkte zu erfassen.

Zusätzlich wurden die Verletzungsstatistiken der Saison mit denen der vorherigen Saison verglichen, um den Einfluss der incrediwear®-Produkte auf Verletzungsausfälle zu analysieren.

Verletzungen der unteren Extremitäten

Saison 2017/18 vs 2018/19



Bei chronischen Symptomen, insbesondere nach dem nächtlichen Tragen, kam es zu einer deutlichen Verringerung der Schmerzen und einer Verbesserung des Bewegungsumfangs. Die Produkte von incrediwear® unterstützen die Regeneration der Profispieler während der gesamten Saison.



Resultate

Ergebnisse der Fragebogenstudie

Höhere Qualität und Tragekomfort

Die incrediwear®-Produkte wurden von den Spielern als hochwertig und äusserst komfortabel bewertet.

Einsatz ohne Einschränkungen – sowohl in aktiven als auch in passiven Phasen.

Hohe Akzeptanz und Adhärenz – die Produkte wurden durchgängig und zuverlässig genutzt.

Subjektiv verbesserte Regeneration und Erholung

Schnellere Muskelregeneration nach längeren Schlafphasen – Spieler berichteten über eine spürbare Verbesserung der Erholung beanspruchter Muskeln.

Nach intensiven Trainingseinheiten äusserten Spieler, dass ihre Beine „leichter“ wirkten und sie „weniger Muskelkater“ verspürten.

Akute Verletzungen (z. B. Bänderdehnungen, Schwellungen) zeigten eine schnelle und optisch sichtbare Rückbildung der betroffenen Regionen. incrediwear® optimierte die Effekte nach therapeutischen Behandlungen und verbesserte den Bewegungsumfang.

Verbesserung der Symptome

Spieler mit chronischen Beschwerden berichteten über eine spürbare Verringerung der Schmerzen, verbunden mit einer verbesserten Beweglichkeit in dem betroffenen Bereich. Spieler mit Leistenbeschwerden berichteten über deutlich weniger lokale Schmerzen nach dem Aufstehen und verbesserten Gang nach dem Tragen einer incrediwear® Hip-Bandage über Nacht.

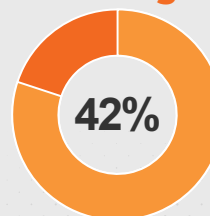
Fazit

Die incrediwear®-Produkte tragen wesentlich zur schnelleren Regeneration der Spieler bei, bieten eine effektive Unterstützung an Reisetagen und reduzieren allgemein muskuläre Beschwerden.

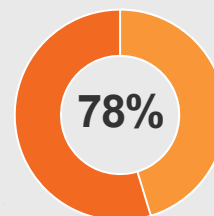
Beim Einsatz der incrediwear®-Bandagen (Knöchel-, Knie-, Waden- oder Ellenbogenbandagen) beobachteten Forscher eine schnellere Ödem-Resorption und Schmerzlinderung bei akuten Verletzungen.

incrediwear® erwies sich als essentielles Ergänzungsprodukt nach therapeutischen Behandlungen sowie für Heilung und Regeneration.

Kernaussagen



Weniger Verletzungen der unteren Extremitäten



Weniger Muskelverletzungen

Die Forscher fanden hohen Komfort, einfache Anwendung und Qualität der Produkte, verbesserte Muskelregeneration, weniger Muskelschmerzen, eine Verringerung der chronischen Symptome und verbesserte Mobilität des verletzten oder schmerzhaften Bereichs und weniger Ausfallzeiten für Spieler.