

Erfahrungen von CrossFit® Trainierenden nach einer Schulterverletzung

Eine Machbarkeitsstudie

Lea Martina Winter und Sara Marina Ruchti, PHY19

Was ist CrossFit®?

- High Intensity Intervall Gruppentraining (HIIT)
- ständig variierend - funktionelle Übungen - hohe Intensität.¹

Fragestellung

- Wie erfahren CrossFit® Trainierende den Wiedereinstieg nach einer Schulterverletzung im CrossFit®?

Diskussion

- Wichtigkeit Gemeinschaftsgefühl
- Grosser Einfluss von Psyche und Emotionen
- Probleme speziell bei Zugsbewegungen, Positionen mit über 90° Elevation sowie Turn-Bewegungen
- Ausbildungsstand der Trainer*Innen z.T. relevant, Umsetzung und Interesse viel entscheidender
- Physiotherapeut*In als enge Bezugsperson und wichtig bei Sicherheitsvermittlung
- Repräsentativität vermindert
- Limitationen: fehlende Literatur für RCT, Antworttendenzen, individuelle Datenmenge

«Ehm, und jetzt im Moment brauche ich einfach ein bisschen die, die Klassen, um mich motiviert zu halten.»

Hintergrund

- Die Schulter im CrossFit® mit 21-31.8% die meist verletzte Körperregion.
- Beschriebene Ursachen: schlechte Ausführung, zu schweres Gewicht, Ermüdung, zu wenig Anleitung oder Exazerbation bestehender Beschwerden.^{2/3}
- Risikofaktoren: Turn-Bewegungen, High Five Position, muskuläre Dysbalance, bisherige Verletzungen, schlechtes Management der Trainingsbelastung und Regeneration, Involvierung eines Trainer*In.^{4/5/6}

Methoden

- medizinisch bestätigten Diagnose, min. 2 Jahre CrossFit® Erfahrung
- halbstrukturiertes Interview über Zoom
- unabhängige Inhaltsanalyse nach Mayring beider Autorinnen mittels Kategoriensystem.⁷

«Haben immer wieder nachgefragt, haben mir verschiedene Scalingoptionen immer angeboten, also ich fühlte mich da gut aufgehoben.»

| Kategorie | Resultat |
|-----------------------|--|
| Klassen/Modalitäten | <ul style="list-style-type: none"> • V.a. CrossFit® Stunden und OpenGym besucht • Monostrukturelles Training in erster Rehabilitationsphase dominant |
| Selbstmanagement | <ul style="list-style-type: none"> • Wettkämpferinnen selbstständiges Training und Skalierung • Nicht Wettkämpferinnen schätzen Unterstützung |
| Psyche und Emotionen | <ul style="list-style-type: none"> • Frustration • Angst, speziell vor Überkopffpositionen |
| Bewegungen | <ul style="list-style-type: none"> • Training UEX dominant • Rudern nach Skiergometer • Überkopffpositionen erst spät möglich • Stossen vor Ziehen |
| Trainingsnormativen | <ul style="list-style-type: none"> • Grösstenteils selbstständig angepasst |
| Schmerz und Mobilität | <ul style="list-style-type: none"> • Oft limitierend • Sehr individuell |
| Trainer*In | <ul style="list-style-type: none"> • Probandinnen zufrieden • Betreuung vor Ort bevorzugt |
| Physiotherapie | <ul style="list-style-type: none"> • Wichtige Bezugsperson • Schützt Schulter und gibt Progression vor • Limitierung im sportspezifischen Aufbau |

«Also, es sollte eigentlich alles, so genügend stark sein, dass es funktioniert, aber ich habe mich noch nicht dafür.»

Schlussfolgerung

- Wiedereinstieg schleppend
- Emotionen als zentrale Rolle im Rehabilitationsverlauf
- Bedürfnisse an CrossFit® Trainer*Innen klar ersichtlich: Betreuung vor Ort, Fehlerkorrektur
- Physiotherapeut*Innen als wichtige Bezugsperson für die Gesundheit der Schulter, weniger für die sportspezifische Trainingsbetreuung
- Aufgabenverteilung (Sport-)Physiotherapeut*Innen und CrossFit® Trainer*Innen nicht geklärt

«Ehm. Ja. Also die Sicherheit ob ich etwas machen darf oder nicht, das hat mir eigentlich meine Physio gegeben, die ich hier vor Ort hatte.»

¹Meyer, J., Morrison, J., & Zuniga, J. (2017). The Benefits and Risks of CrossFit: A Systematic Review. *Workplace Health & Safety*, 65(12), 612-618. <https://doi.org/10.1177/2165079916685568>. ²Weisenthal, B. M., Beck, C. A., Maloney, M. D., DeHaven, K. E., & Giordano, B. D. (2014). Injury Rate and Patterns Among CrossFit Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 2(4), 2325967114531177. <https://doi.org/10.1177/2325967114531177>. ³Hak, P. T., Hodzovic, E., & Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000318>. ⁴Klimek, C., Ashbeck, C., Brook, A. J., & Durall, C. (2018). Are Injuries More Common With CrossFit Training Than Other Forms of Exercise? *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(3), 295-299. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0040>. ⁵Barranco-Ruiz, Y., Villa-González, E., Martínez-Amat, A., & Da Silva-Grigoletto, M. E. (2020). Prevalence of Injuries in Exercise Programs Based on Crossfit®, Cross Training and High-Intensity Functional Training Methodologies: A Systematic Review. *Journal of Human Kinetics*, 73, 251-265. <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0006>. ⁶CrossFit LLC. (2022). CrossFit LLC. Official CrossFit Affiliate Map. <https://map.crossfit.com/>. ⁷Mayring Philipp. (1994). Qualitative Inhaltsanalyse. In Boehm, A., Mengel, A. & Muhr, T. (Hrsg.), *Texte verstehen: Konzepte, Methoden, Werkzeuge* (S.159-175). Konstanz: UVK Univ.-Verl. Konstanz. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ss0ar-14565>