

Verbesserung der Kniegelenksstabilität im Schirensport mittels MFT zur Senkung des Verletzungsrisikos am Kniegelenk

Autor:

Matthias Pakosta

Fragestellung:

Kann durch die Kombination von MFT mit dem herkömmlichen Training eine bessere Kniegelenksstabilität erreicht werden als ohne?

Probandenanzahl:

8 (4 mit MFT, 4 ohne)

Studienaufbau:

1. Eingangstest - Testbatterie: Einbeinstand, Sprünge am Mini-Tramp, beidbeinige Wechselsprünge über die Langbank, einbeinige Kniebeugen am Kasten, Kniebeugen beidbeinig auf der Trim Disc mit Rollteller in Front Wipp Position, Sprünge vom Mini-Tramp in den Weichboden – Landung in der Hocke, beidbeinige Sprünge mit Anhocken in der Flugphase
2. Training: ein- und beidbeinige dynamische Übungen auf der Trim Disc in verschiedenen Varianten, ein- und beidbeinige Stabilisationsaufgaben mit offenen und geschlossenen Augen
3. Re-Test – Testbatterie: wie oben

Ergebnisse:

- In allen Testaufgaben konnte sich die MFT-Gruppe stärker steigern als die Kontrollgruppe
- Der Autor begründet dies damit, dass die einzelnen Muskelgruppen bei den Übungen mit der MFT Trim Disc exakter und präziser reagieren müssen.

Auftraggeber:

Diplomarbeit – Alkademie für den Physiotherapeutischen Dienst am AKH Wien

Zeitraum:

27. 10 2004 – 26. 01. 2005 / 10 Trainingseinheiten zu je 30-45 min

Veröffentlichung:

nein