

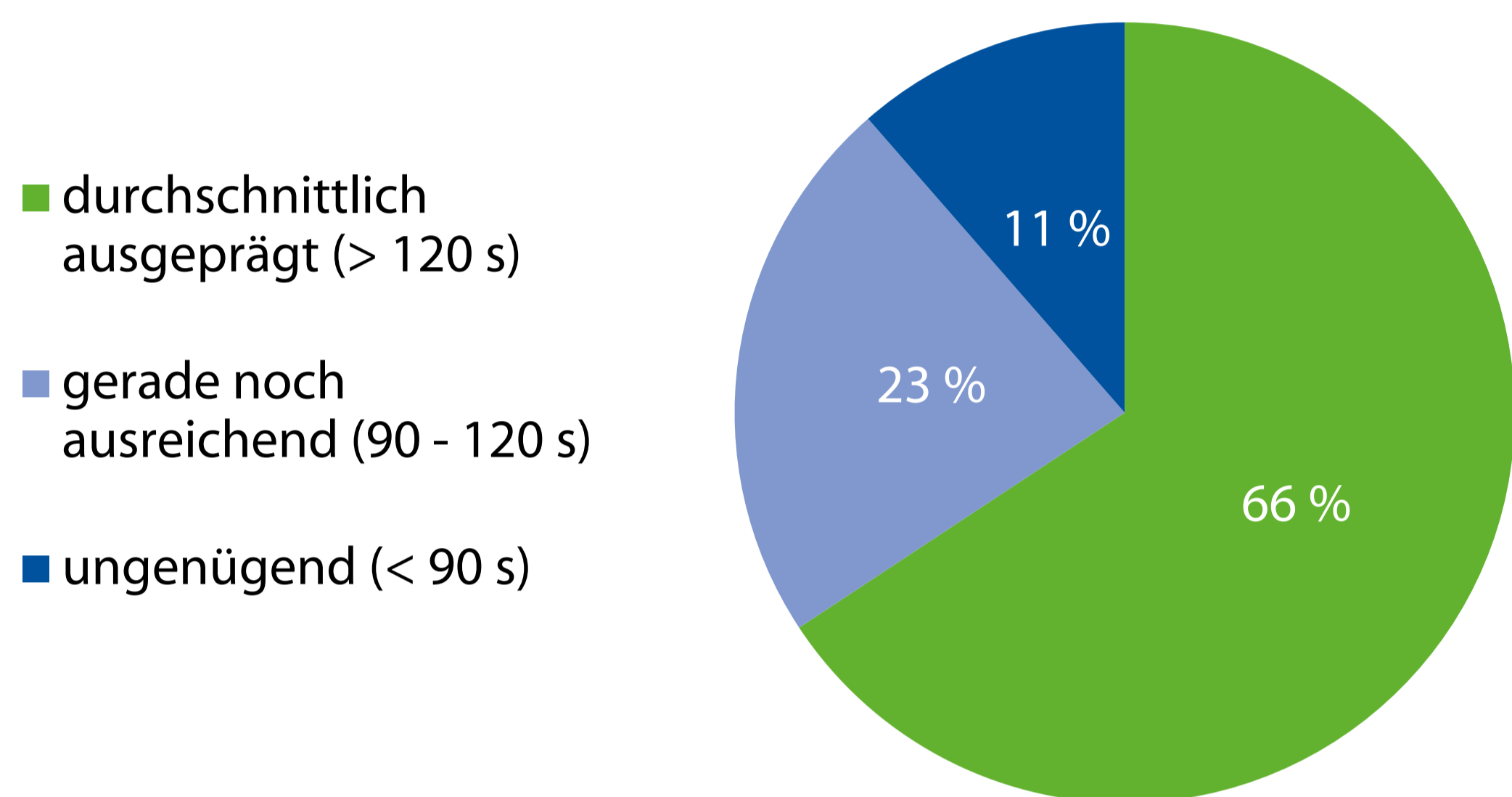
Präventivdiagnostik für Sportstudierende

Ergebnisse

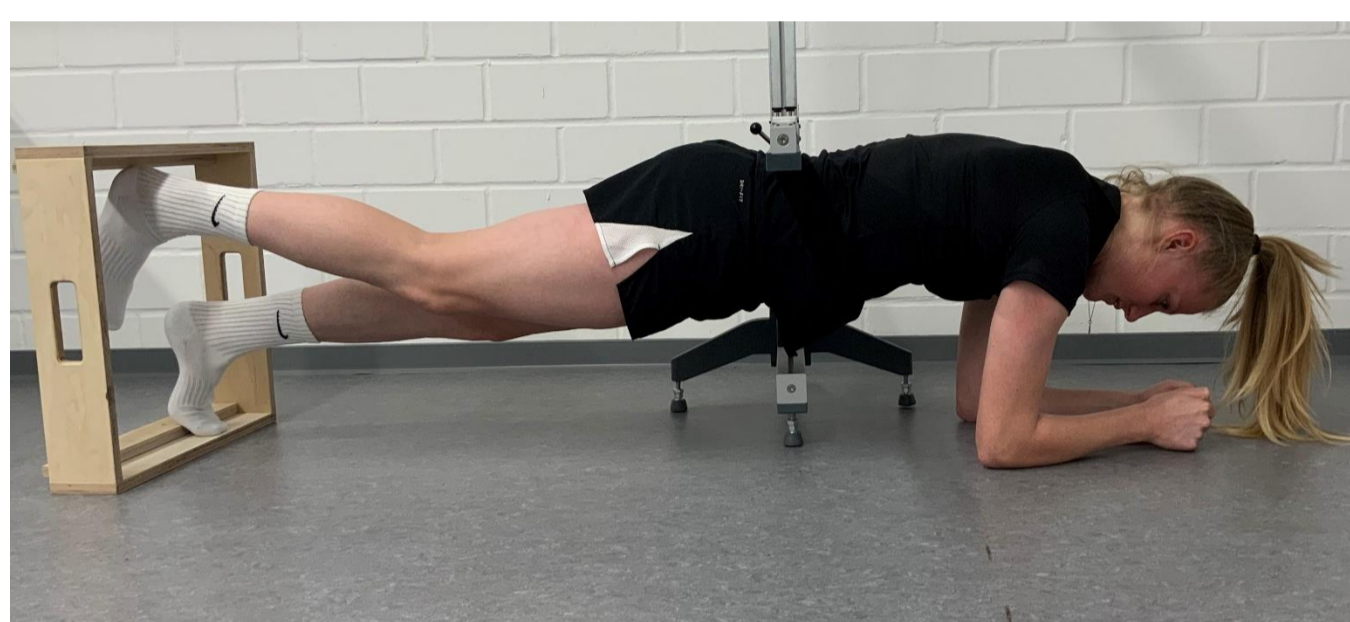
WS 2019/2020

Männer

$n = 35$



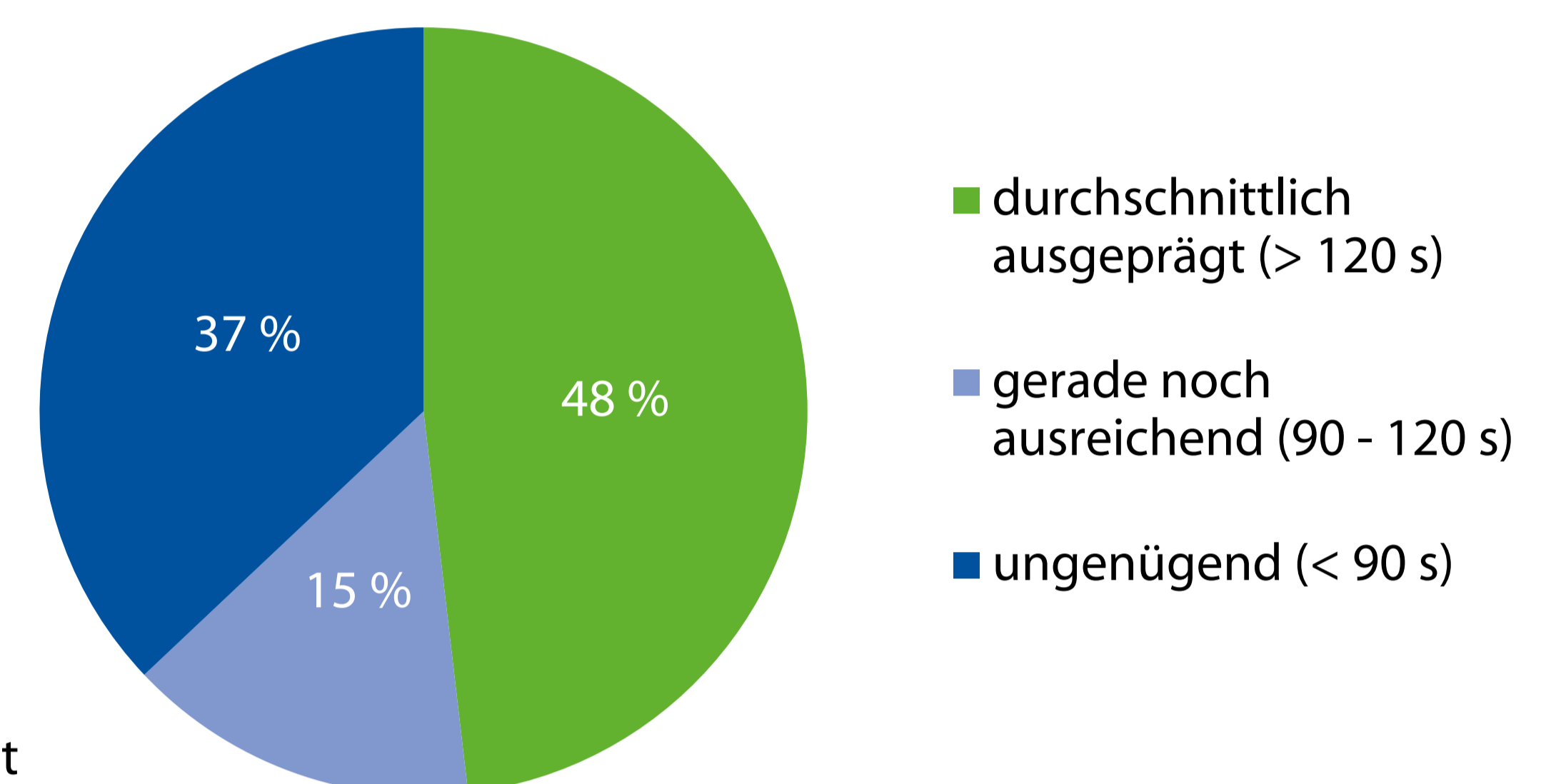
Rumpfkraft Bourban-Test



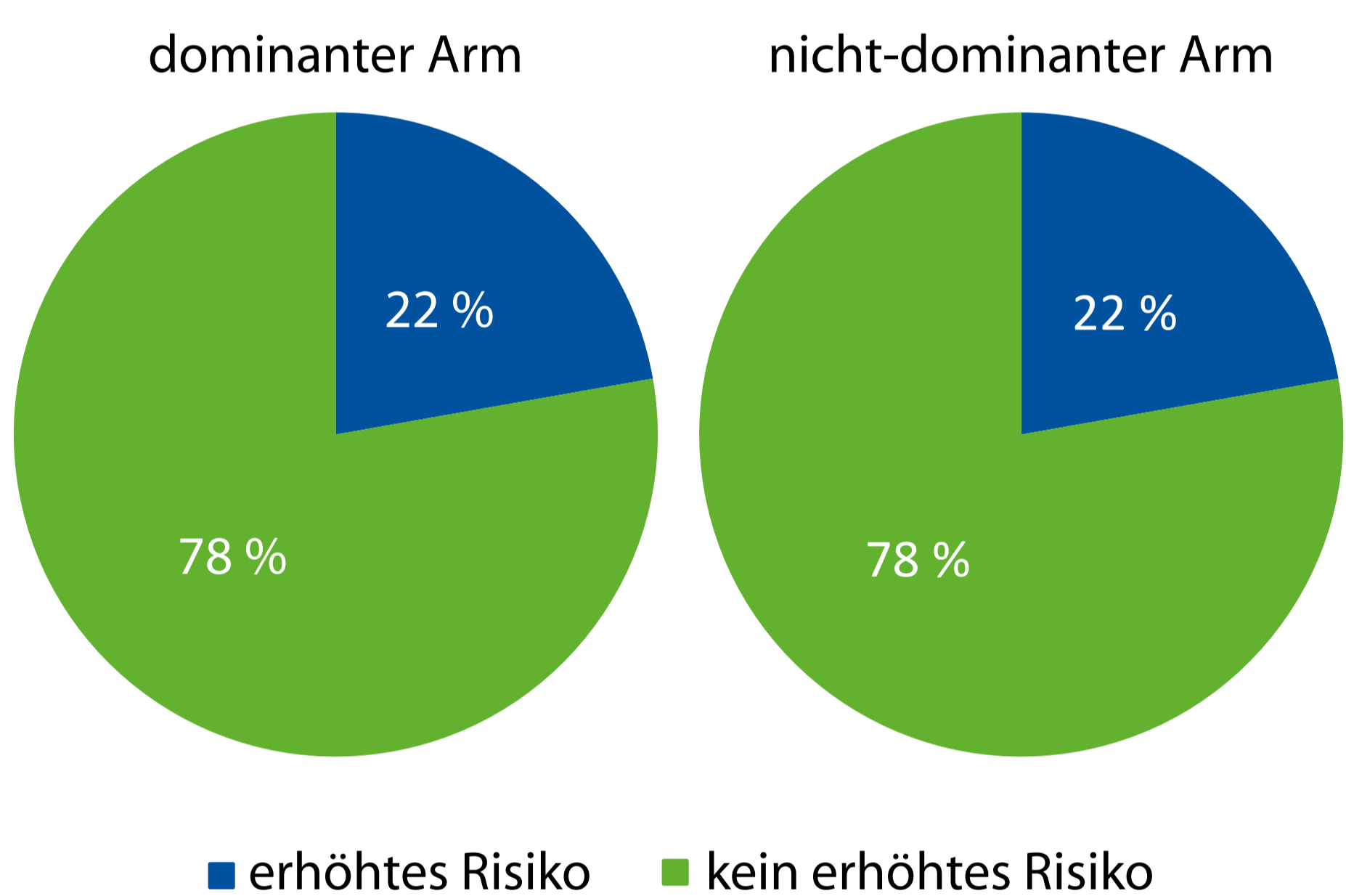
Eine unterdurchschnittliche Leistung (< 120 s) der ventralen Rumpfkraftausdauer ist mit einer höheren Wahrscheinlichkeit assoziiert, innerhalb des nächsten Jahres Rückenprobleme zu bekommen!

Frauen

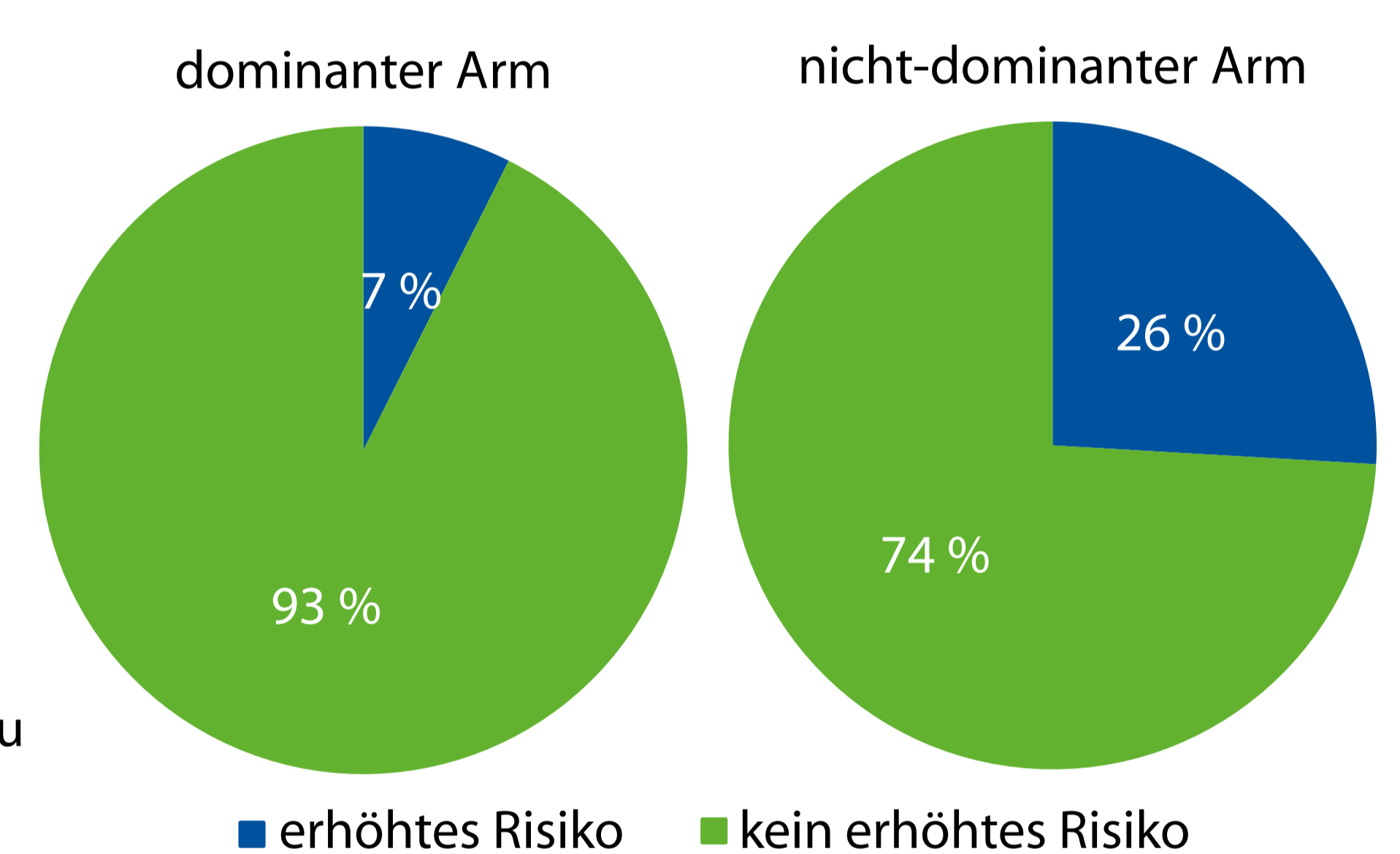
$n = 27$



Schulterstabilität Innen- und Außenrotation

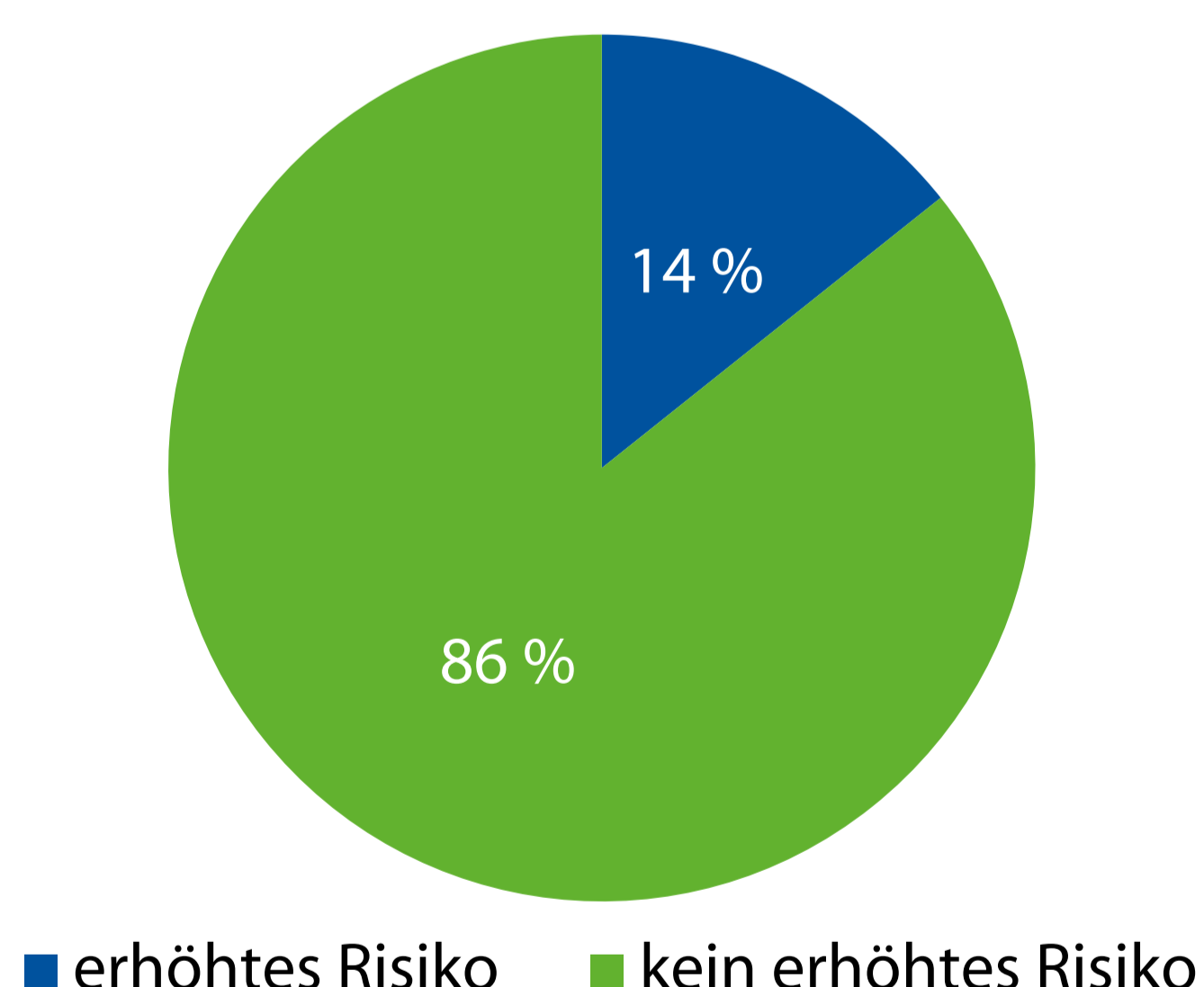


Ein Verhältnis der isometrischen Kraft von Außenrotation zu Innenrotation < 0,7 ist mit einem erhöhten Verletzungsrisiko assoziiert!

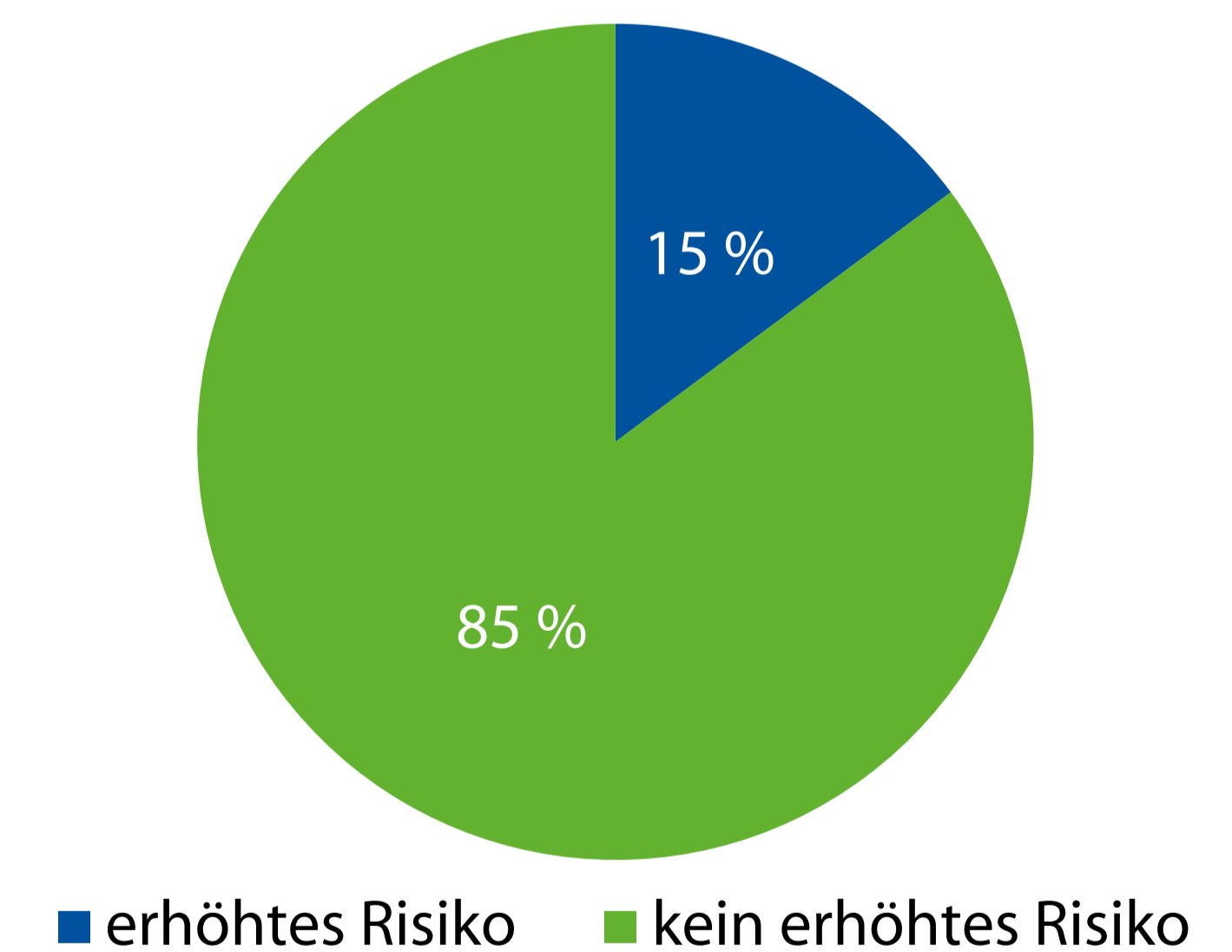


Dynamisches Gleichgewicht

Easy-Balance-Test

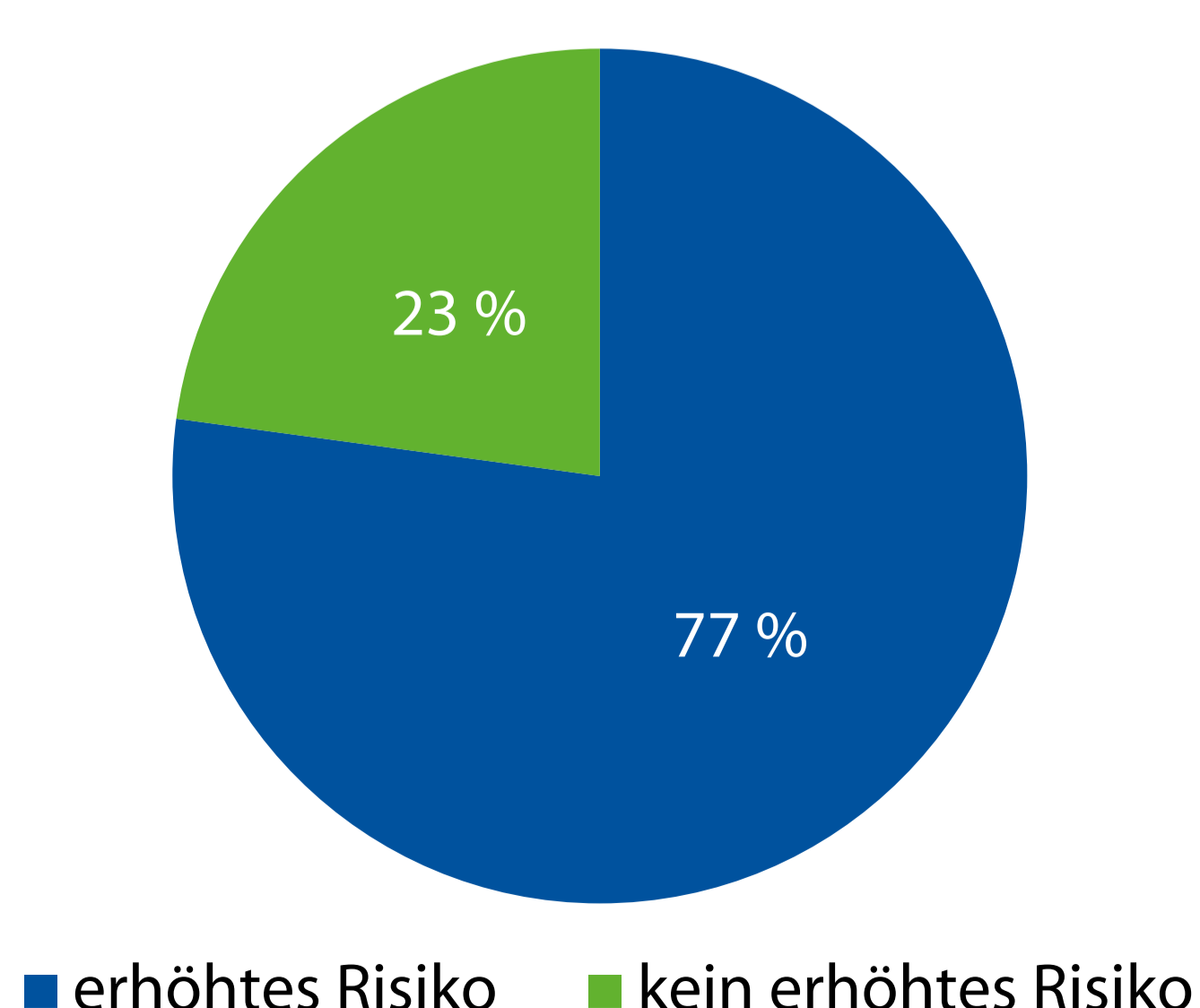


Ein Seitenunterschied der anterioren Reichweite von ≥ 4 cm ist mit einem erhöhten Verletzungsrisiko assoziiert!



Kniestabilität

LESS-Test



Eine Valgusstellung (X-Beine) im Moment der maximalen Kniebeugung während der Landung ist mit einem erhöhten Verletzungsrisiko assoziiert!

