

Pole Dancing: Verletzungsgefahr verringern

Trainingspersonal und Landematten

Der so genannte „Pole Sport“ überwindet mehr und mehr sein sexuell konnotiertes Image und entwickelt sich zunehmend zu einer normalen Sportart. Der Sport an der senkrechten Stange ist gut für die Fitness, birgt aber das Risiko schwerer Unfälle. Ein Forschungsteam der Medizinischen Fakultäten der Universität Duisburg-Essen (UDE) und der Universität des Saarlandes hat sich nun die Sportunfälle genauer angesehen, die in den letzten Jahren am Universitätsklinikum Essen behandelt wurden. Die Ergebnisse wurden in Orthopedic Reviews veröffentlicht.*

Gefährlich an dieser körperlich herausfordernden Sportart sind vor allem Stürze auf den Kopf aus bis zu drei Metern Höhe. Und richtig: „Unsere Patientinnen sind in der Regel bei der Ausführung von Überkopf-Elementen gestürzt“, erklärt Prof. Dr. Max Daniel Kauther, stellvertretender Direktor der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie. „Diese Art von Sturz erzeugt eine gefährlich hohe kinetische Energie, die man nicht unterschätzen darf.“

Denn Pole Dancing kombiniert Elemente aus Tanz, Gymnastik und Akrobatik und stellt hohe Anforderungen an die körperliche Fitness, Griffkraft und Koordination der zumeist weiblichen Sportlerinnen. In leichten Fällen führen Stürze zu Verstauchungen im Knöchel- und Fußbereich. Die meisten Verletzungen finden sich jedoch dort, wo es schnell lebensgefährlich werden kann: im Bereich des Kopfes, des Halses oder der Wirbelsäule. „Wir empfehlen deshalb, diesen Sport zur eigenen Sicherheit nur in Anwesenheit von Trainingspersonal auszuüben und Landematten sowie Greifhilfen zu verwenden“, sagt Prof. Dr. Kauther.

** A small series of pole sport injuries:*

<https://www.pagepress.org/journals/index.php/or/article/view/8308>