

# VERLETZUNGSPRÄVENTION



## Zweckmäßiges Bandagieren der Hände

Die häufigsten Verletzungen an den Händen durch schlecht ausgeführte Schläge oder auf harte Körperteile wie den Ellenbogen sind:

- Prellungen oder Frakturen der Mittelhandknochen
- Stauchungen oder Frakturen der Handwurzelgelenke
- Kapselrisse der Fingergrundgelenke
- Luxationen, Frakturen oder Stauchungen der Daumengrundgelenke

Diesen Verletzungen kann man vorbeugen durch **richtiges Bandagieren**. Nach den Wettkampfbestimmungen (A.I.B.A.) für Amateurboxen dürfen Boxbandagen 2,5m-4,5m lang und max. 5,7cm breit sein. Zu elastische Bandagen sind nicht geeignet, da sie die Durchblutung der Hände einschränken, rasch ihre Elastizität verlieren und dann die erlaubte Höchstlänge drastisch überschreiten. Gut geeignet sind Bandagen mit Daumenschlaufe und Klettverschluss am anderen Ende.

## **Wie bandagiert man richtig?**

Ich empfehle die Länge der Bandagen optimal auszunutzen und eventuelle Schwachstellen besonders zu schützen. Da nicht jede Hand gleich groß ist, muss jeder selbst herausfinden wo Schwerpunkte zu setzen sind.

## Das Bandagieren

Aufgerollte Bandagen mit der Daumeschlaufe außen ist die Ausgangsposition und man beginnt am besten die gewandtere Hand zuerst zu bandagieren. Wichtig dabei ist, auf die korrekte Fausthaltung zu achten und beim spannen der Bandagen die Faust fest zu schließen.

Hier beschreibe ich eine einfache Methode den oben genannten Verletzungen effektiv vorzubeugen.

- 1) Die Daumenschlaufe über den Daumen nach innen zum Handgelenk ziehen und ein- bis zweimal um das Handgelenk rollen.
- 2) Danach über den Handrücken zum Knöchel des Zeigefingers und diesen daumenseitig umwickeln und wieder um das Handgelenk rollen. (Nicht vergessen die Finger zu spreizen und danach wieder die Faust fest zu schließen.)
- 3) Diesen Vorgang bei Mittelfinger und Ringfinger wiederholen.
- 4) Dann über die Handinnenseite das Daumensattelgelenk umwickeln und wieder ums Handgelenk rollen.
- 5) Nun den Knöchel des kleinen Fingers umwickeln und weiter über den Handrücken bei geschlossener Faust die Mittelhandknochen, Handwurzelknochen und Knöchel mehrmals umwickeln und um das Handgelenk mit dem Klettverschluss sichern.

### **Wie fest muss die Bandage angelegt werden?**

Ist die Bandage zu leicht gewickelt, wird sie nicht den Zweck erfüllen. Zu fest ist sie dann, wenn die Durchblutung der Hände eingeschränkt ist und die Hände „einschlafen“. Nach einigen Malen bekommt man ein gutes Gefühl wo Schwerpunkte zu setzen sind und wie straff die Bandagen gewickelt werden müssen.