

Perspektiven von Sport und Kompression.

LÖTZERICH H

Institut für Natursport und Ökologie der Deutschen
Sporthochschule Köln

Abstrat 3, 4nd International CIRC Meeting, Prag 2011

Die aktuelle Studienlage ergibt ein unübersichtliches Bild, was an sehr unterschiedlichen Testverfahren bzw. Belastungsparametern liegt. Besonders die Art der Kompressionsbekleidung variiert von nicht elastischem Material bis hin zu medizinischer Kompressionsbekleidung der Klassen I und II bis zu enger Laufbekleidung ohne Angabe von Kompressionsdruck. Etwa ein Viertel sind Belastungsuntersuchungen im Labor auf dem Laufband, wobei ein ähnlicher Anteil als Labortests mit Fahrradergometer realisiert wird. Ca. 20 Prozent machen Sprung- oder Maximalkrafttests aus, die restlichen Studien arbeiten mit sehr unterschiedlichen Parametern, wie Laufwegen in Spielsportarten, Blutflussparametern, Muskeloszillation oder sind als Feldtest angelegt. Ebenso so heterogen sind die Probandengruppen und untersuchten Parametern bei den verschiedenen Belastungsintensitäten. Zusammengefasst zeigt derzeit keine Studie eine Leistungsminderung durch Kompressionsbekleidung. Viel mehr belegen 60% der Studien einen positiven Effekt durch Kompressionsbekleidung auf die sportliche Leistung und/oder die Regenerationsfähigkeit. Dies gilt sowohl für eine Leistungssteigerung bei Belastung als auch für positive Effekte während der Erholung bzw. Regenerationszeit. Eine biologische Grundlage könnte mit einer verbesserten Leistungsfähigkeit der Muskelpumpe des Unterschenkels begründet werden. Kompressive Sportbekleidung bewirkt positive Effekte auf die Muskelpumpe durch Erhöhung des venösen und lymphatischen Rückflusses. Im professionellen Sport muss aufgrund der großen Leistungsdichte jede Möglichkeit zu Verbesserung genutzt werden. Ein Vorteil kann die Verwendung von Sportkompressionsbekleidung bei langen Anreisen zu Training und Wettkampf bieten. In der Regeneration können mögliche Effekte ohne Zeitaufwand genutzt werden. Die Mehrheit der Athleten und Trainer haben sich mit möglichen regenerativen Effekten noch nicht beschäftigt.