

Checkliste ACL-Prävention (Petushek et al. 2018)

Enthält das Trainingsprogramm folgende Übungen?		Nein	Ja		
Lunges		①	①		
Nordic Hamstring Lowers (oder vergleichbare Übungen)		①	①		
Heel/Calf Raises		①	①		
Wieviele Sprungübungen enthält das Programm?					
①	①	②	③	④	⑤
Wie alt sind die Athleten?					
Adoleszent ①		Erwachsen ①			
Wie häufig wird das Programm durchgeführt?					
Nur in der Vorbereitung ①		Vor und während der Saison ①			
Wurde der Trainer/Anleiter über den Inhalt von Präventionsprogrammen ausgebildet?					
Nein ①		Ja ①			

Gesamtscore	① ① ②	③ ④ ⑤ ⑥	⑦ ⑧ ⑨	>=⑩
Effektivität	keine	gering	moderat	groß

Petushek EJ, Sugimoto D, Stoolmiller M et al. Evidence-based best-practice guidelines for preventing anterior cruciate ligament injuries in young female athletes. American Journal of Sports Medicine. 2018; DOI: 10.1177/0363546518782460.

FOMT GbR

Frank Diemer, Volker Sutor und Nedeljko Goreta

Wiesbadener Str. 16

70372 Stuttgart

www.fomt.info, info@fomt.info