

Gesundheit

Rudern zählt zu den klassischen Kraft-Ausdauersportarten. Zu Beginn der Ruderausbildung sind erst einmal die koordinativen Fähigkeiten gefragt. Mit zunehmendem Fortschritt überwiegt dann im Freizeit- & Fitnessrudern die Ausdauerkomponente und erst im Leistungsrudern kommt später die Kraftkomponente in erheblichem Umfang hinzu.

Da es sich beim Rudern um eine zyklische Bewegung mit Belastungs- und Erholungsphasen während jeden Ruderschlags handelt, lässt sich die Belastung über die individuelle Intensität steuern und sehr gut über die Herzfrequenz kontrollieren. Da Anfänger meistens in ein Mannschaftsboot mit erfahrenen Ruderern gesetzt werden, muss man keine Angst vor Überbelastung haben.

Rudern ist eine sehr verletzungsarme und gelenkschonende Sportart. Akute Verletzungen sind sehr selten. Bei Anfängern gibt es gelegentlich Blasen an den Händen, man kratzt sich mit seinen Fingernägeln die Haut auf oder klemmt sich mal einen Finger ein, solange der Ruderschlag noch nicht automatisiert ist. Schwerere Verletzungen kommen dagegen eigentlich nur bei Bootskollisionen, Stürzen an Land oder manchmal auch beim „Krebsen“ während eines Rennens vor.

Mit zunehmender Trainingsintensität nehmen wie bei allen Sportarten auch die Verletzungsrisiken zu. Einen guten Indikator, welche Körperteile besonders betroffen sein können, liefert eine irische Studie aus dem Jahr 2010, die alle Verletzungen von Eliteruderern über ein Jahr erfasst hat. Bei der Ergebnistabelle muss man sich stets bewusst sein, dass es sich hier um Höchstleistungssportler mit ca. 20 Trainingseinheiten pro Woche handelt!

Lendenwirbelsäule	32%
Knie	16%
Halswirbelsäule	11%
Handgelenk	9%
Iliosakralgelenk	7%
Brustwirbelsäule	7%
Oberschenkel	5%
Schulter	5%

Quelle: Wilson F. et al., Br. J. Sports Med. 2010, 44, 3, 207-214

Ein gesundheitliches Gutachten über den Rudersport findet sich beim DRV unter <http://www.rudern.de/sportart/gesundheit/gutachten/>