



Schweizer Unterwasser-Sport-Verband SUSV
Fédération Suisse de Sports Subaquatiques FSSS
Federazione Svizzera di Sport Subacqueei FSSS
www.susv.ch | www.fsss.ch



Der Umgang mit Schmerzen und Verletzungen beim Unterwasser Rugby

by Yanis Taege, Niels de Bruijn & Björn-Christian Link

Die Gesundheit jeder einzelnen Athletin und jedes einzelnen Athleten steht an erster Stelle – für das Individuum und den Teamerfolg. Anhaltende Höchstleistungen sind nur mit intaktem Gesundheitszustand möglich.

Melden statt schweigen

Schmerzen und Unsicherheiten sofort Trainer:Innen melden

Im Zweifel: Pause

Besser eine Einheit aussetzen, als lange ausfallen

Nie ohne Schutzausrüstung

Ohrkallen, getappte Finger und passende Flossen

Die Rolle der Trainer:innen

- Sensibilisieren
- Vorleben und Einfordern der Regeln
- Beobachten und riskantes Verhalten korrigieren
- Offene Kommunikation ohne „Durch-den-Schmerz“-Druck
- Abstimmung mit (Sport-)Ärzt:innen bei unklaren Fällen
- Dokumentieren von Verletzungen und Rückkehrkriterien (RTP-Protokoll)

Häufige Verletzungen (> 50 % der Spielenden mind. 1×/Saison)

Verletzung	Prävention	Erstmassnahmen	Return to play
Sonnenbrand	Wasserfeste, nichtfettende LSF \geq 30 Creme 30 min vor Wasserkontakt; nach je 1 h & in Pausen nachcremen; Schatten und ggf. UV-Shirt	Kühlen, After-Sun-Gel; Blasen \rightarrow ärztlich vorstellen	Haut reizfrei, keine Blasen > Spielpause
Hämatome	Technikschulung, fairer Einsatz	15–20 min kühlen, Kompression, Hochlagern, Schmerzgel	Schmerzfrei + volle Beweglichkeit
Schürfwunden / Kratzer	Fingernägel kurz, Flossen Kanten glätten, Abstösse von Poolkanten kontrolliert	Reinigen, desinfizieren, abdecken; tiefe Schnitte \rightarrow Arzt	Wunde reizlos verschlossen

Mittlere Verletzungen (\approx 10 – 50 %)

Verletzung	Prävention	Erstmassnahmen	Return to play
Ohrenschmerzen / Trommelfellriss	Intakte Rugbykappe mit Ohrschutz; sicherer Druckausgleich	Sofort pausieren; anhaltender Schmerz, Tinnitus, Hörminderung \rightarrow HNO	Ärztliches OK, schmerzfrei, normaler Hörtest
Verstauchungen/ Band- und Sehnenverletzungen (Finger, Handgelenk, Fuss)	Aufwärmen, stabilisierendes Krafttraining, passende Flossen	PECH-Regel; ggf. Buddy-Tape (Finger)	Schwellungsfrei, stabil, schmerzfrei unter Belastung
Platzwunden	Faire Zweikämpfe, Entfernen von Schmuck	Reinigen, komprimieren, kühlen; bei Bedarf: Wundnaht durch Arzt	Ärztliches OK, reizlos verschlossen
Rippenprellungen	Technikschulung, fairer Einsatz, Core-Training	Pausieren, kühlen, Schmerzmittel nach Bedarf	Schmerzfreiheit unter Belastung und volle Atemfunktion

seltene, schwere Verletzungen (< 10 %)

Verletzung	Prävention	Erstmassnahmen	Return to play
Gehirnerschütterung	Kraftraum-Training für Nacken, klarer Kopf – Körper-Kontakt	Sofortiges Spielende, aus dem Wasser, überwachen; Notarzt bei Bewusstlosigkeit \geq 30 s	Symptomfrei \geq 24 h, stufenweise Belastungssteigerung \geq 7 Tage, sportmedizinisches Attest
Schulterluxation	Schulter-Warm-up (Rotatorenmanschette), Technik bei Abstossen & Ballabgabe, Core-Stabilität	Arm in Schonstellung, kühlen; keine Reposition durch Laien; Notfallversorgung & bildgebende Kontrolle	4–6 Wo Physio + Rotatoren-Stabi; Sportärztliche Freigabe + schmerzfreie volle Beweglichkeit, Kraftsymmetrie \geq 90%
Humerusfraktur	Muskelstärkung, korrekte Ballhaltung, kontrollierte Ballabgabe	Kühlen (15–20 min), Schmerzmittel, Ruhigstellung, Arzt zur Diagnose/Therapie (Gips/OP).	Ärztliches OK volle, schmerzfreie Beweglichkeit und Kraft des betroffenen Arms