

Handballsport und Hüftprobleme

Liebe Handballfreunde,

wir möchten herausfinden, wie sich die spezifischen Belastungen im professionell betriebenen Handballsport auf die Hüftregion auswirken und mit welcher Frequenz Sportverletzungen und Sportschäden auftreten.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dieser Umfrage.

Die Bearbeitungszeit beträgt 15 Minuten.

Die Daten werden anonym erfasst und ausschließlich für wissenschaftliche Forschungszwecke ausgewertet.

Bei Fragen können Sie sich gerne per Mail an uns wenden (Christina.Zuber@medizin.uni-leipzig.de)

Professor Dr. med. Pierre Hepp, PD Dr. med. Jan Dirk Theopold, Dr. med. Ralf Henkelmann, Christina Zuber

1. Allgemeine Fragen für aktive und ehemalige Handballer aus der 1. 2. oder 3. Handball Bundesliga

Alter

- ☐ 18-25
☐ 26-35
☐ 36-50
☐ 51-60
☐ 61-70
☐ 71-80
☐ >80

Geschlecht

- ☐ männlich
☐ weiblich

Händigkeit

- ☐ Rechts
☐ Links
☐ Beidhändig

Körpergröße (__, __ m)

Körpergewicht (in kg)

- ☐ Ich bin aktiver Handballspieler
☐ Ich bin ehemaliger Handballspieler

Ich bin aktiver Spieler Mehrfach Angaben möglich

Ich bin Spieler in der 1. Handball Bundesliga seit _____ Jahr(en)

Ich bin Spieler in der 2. Handball Bundesliga seit _____ Jahr(en)

Ich bin Spieler in der 3. Handball Bundesliga seit ____ Jahr(en)

☐ Ich spiele in keiner der angegebenen Ligen

Meine Spielposition ist (auch Mehrfachangaben möglich)

☐ LA ☐ RL ☐ RM ☐ RR ☐ RA ☐ KM ☐ TH

Mein Wurfarm ist

- ☐ Rechts
☐ Links
☐ Beidseits

Mein Sprungbein ist

- ☐ Rechts
☐ Links
☐ Beidseits

Mein Stemmbein ist

- ☐ Rechts
☐ Links

Es liegt folgende Hüfterkrankung vor

- ☐ Keine
☐ Beinlängendifferenz
☐ Hüftfehlstellung/Dysplasie
☐ Impingement (FAI)
☐ Arthrose

Im Kleinkindalter ist eine Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke erfolgt

- ☐ Ja
☐ Nein

Verletzungen beim Handball im Bereich der Hüftregion

- ☐ Keine
☐ Prellung
☐ Bruch
☐ Verrenkung
☐ Muskelverletzung
☐ Andere

und zwar:

Folgende Operationen wurden bereits an der Hüfte durchgeführt, oder sind geplant

- ☐ Keine
- ☐ Arthroskopie
- ☐ Hüftumstellung
- ☐ künstliches Hüftgelenk (Hüft-TEP)
- ☐ Andere

Welche Operation? _____

welche Seite ?

- ☐ Rechts
- ☐ Links
- ☐ Beidseits

Zu Ihrer Information : Was zählt zu Hüftbeschwerden?

**Beschwerden direkt
im
Hüftgelenk**

**Beschwerden an
hüftnaher
Muskulatur**

**Beschwerden in
Leisten- und
Schamgegend**

Aktuell habe ich Hüftbeschwerden RECHTS

- ☐ Gar nicht
- ☐ Leicht
- ☐ Mäßig
- ☐ Stark
- ☐ Sehr stark

Aktuell habe ich Hüftbeschwerden LINKS

- ☐ Gar nicht
- ☐ Leicht
- ☐ Mäßig
- ☐ Stark
- ☐ Sehr stark

Aktuelle Behandlung wegen Hüftbeschwerden

- ☐ Keine
- ☐ Physiotherapie
- ☐ Schmerzmedikamente
- ☐ Operation
- ☐ Andere

und zwar _____

Ich trage orthopädische Einlagen

- ☐ Ja
☐ Nein

Grund für Einlagen in Sportschuhen

- ☐ Knick-Senk-Fuß
☐ Spreizfuß
☐ Platt- oder Hohlfuß
☐ Hallux valgus
☐ Instabilität des oberen Sprunggelenks
☐ Rheumatisch bedingte Fußfehlstellungen
☐ Andere

Krankheitstage (Arbeitsunfähigkeit) wegen Hüftbeschwerden in einer Saison

- ☐ 0
☐ 1-5 Tage
☐ bis 1 Woche
☐ bis 2 Wochen
☐ bis 3 Wochen
☐ mehr als 3 Wochen

Ich betreibe neben Handball noch anderen Sport

- ☐ Ja ☐ Nein

Welche Sportart(en)?

Zeitaufwand für diese Sportart pro Woche ?

- ☐ bis 1 Std
☐ bis 2 Std
☐ bis 3 Std
☐ bis 4 Std
☐ > 4 Std

Ich bin ehemaliger Spieler Mehrfach Angaben möglich

Ich war Spieler in der 1. Handball Bundesliga für ____ Jahr(e)

Ich war Spieler in der 2. Handball Bundesliga für ____ Jahr(e)

Ich war Spieler in der 3. Handball Bundesliga für ____ Jahr(e)

☐ Ich habe in keiner der angegebenen Ligen gespielt

Meine Spielposition war (auch Mehrfachangaben möglich)

☐ LA ☐ RL ☐ RM ☐ RR ☐ RA ☐ KM ☐ TH

Mein Wurfarm war

☐ Rechts
☐ Links
☐ Beidseits

Mein Sprungbein war

☐ Rechts
☐ Links
☐ Beidseits

Mein Stemmbein war

☐ Rechts
☐ Links

Es liegt folgende Hüfterkrankung vor

☐ Keine
☐ Beinlängendifferenz
☐ Hüftfehlstellung/Dysplasie
☐ Angeborene Fehlstellung
☐ Leistenbeschwerden
☐ Arthrose

Im Kleinkindalter ist eine Ultraschalluntersuchung der Hüftgelenke erfolgt

☐ Ja
☐ Nein
☐ Weiß ich nicht mehr

Verletzungen beim Handball im Bereich der Hüftregion

☐ Keine
☐ Prellung
☐ Bruch
☐ Verrenkung
☐ Muskelverletzung
☐ Andere

und zwar:

Folgende Operationen wurden bereits an der Hüfte durchgeführt, oder sind geplant

☐ Keine
☐ Gelenkspiegelung (Arthroskopie)
☐ Hüftumstellung
☐ künstliches Hüftgelenk (Hüft-TEP)
☐ Andere

Welche Operation ?

Welche Seite ?

- ☐ Rechts
- ☐ Links
- ☐ Beidseits

Was zählt zu Hüftbeschwerden?

**Beschwerden direkt
im
Hüftgelenk**

**Beschwerden an
hüftnaher
Muskulatur**

**Beschwerden in
Leisten- und
Schamgegend**

Aktuell habe ich Hüftbeschwerden RECHTS

- ☐ Gar nicht
- ☐ Leicht
- ☐ Mäßig
- ☐ Stark
- ☐ Sehr stark

Aktuell habe ich Hüftbeschwerden LINKS

- ☐ Gar nicht
- ☐ Leicht
- ☐ Mäßig
- ☐ Stark
- ☐ Sehr stark

Aktuelle Behandlung wegen Hüftbeschwerden

- ☐ Keine
- ☐ Physiotherapie
- ☐ Schmerzmedikamente
- ☐ Operation
- ☐ Andere

und zwar

Als aktiver Spieler hatte ich Hüftbeschwerden RECHTS

- ☐ Gar nicht
- ☐ Leicht
- ☐ Mäßig
- ☐ Stark
- ☐ Sehr stark

Als aktiver Spieler hatte ich Hüftbeschwerden LINKS

- ☐ Gar nicht
- ☐ Leicht
- ☐ Mäßig
- ☐ Stark
- ☐ Sehr stark

Ich trage orthopädischen Einlagen

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Grund für Einlagen in Sportschuhen:

- ☐ Knick-Senk-Fuß
- ☐ Spreizfuß
- ☐ Platt- oder Hohlfuß
- ☐ Hallux valgus
- ☐ Hohlfuß
- ☐ Instabilität des oberen Sprunggelenks
- ☐ Rheumatisch bedingte Fußfehlstellungen
- ☐ Andere

Krankheitstage (Arbeitsunfähigkeit) wegen Hüftbeschwerden in einer Saison

- ☐ 0
- ☐ 1-5 Tage
- ☐ bis 1 Woche
- ☐ bis 2 Wochen
- ☐ bis 3 Wochen
- ☐ mehr als 3 Wochen

Zu meiner aktiven Handballzeit betrieb ich noch andere Sportarten

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Welche Sportart(en)?

Zeitaufwand für diese Sportart pro Woche ?

- ☐ bis 1 Std
- ☐ bis 2 Std
- ☐ bis 3 Std
- ☐ bis 4 Std
- ☐ > 4 Std

2. Fragen zum Handballtraining Ehemalige Handballer: Bitte kreuzen Sie das an, was in Ihrer aktiven Spielzeit am meisten zutraf

Training im Krafraum pro Woche

- ☐ 0 ☐ 1x ☐ 2x ☐ 3x ☐ 4x ☐ 5x und mehr

Zeitaufwand für Beinkrafttraining pro Trainingseinheit

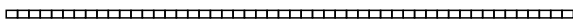
- ☐ 0 ☐ bis 30 min ☐ bis 1 Std ☐ 1-2 Std ☐ > 2 Std

Die Becken-Beinmuskulatur wurde auf mögliche Dysbalancen geprüft

- ☐ Ja
☐ Nein
☐ Ich wusste nicht, dass man das testen kann

Wie anstrengend haben Sie das Krafttraining insgesamt wahrgenommen?

0% 50% 100%



(Place a mark on the scale above)

Sprungtraining pro Woche

- ☐ 0 ☐ 1x ☐ 2x ☐ 3x ☐ 4x ☐ 5x und mehr

Folgende Sprungübungen wurden im Training durchgeführt

- ☐ Spezifisch für eigene Spielposition
☐ Sprungläufe
☐ Sprünge einbeinig
☐ Sprünge beidbeinig
☐ Weitere

Zeitaufwand für Sprungtraining pro Woche?

- ☐ 0 ☐ bis 30 min ☐ bis 1 Std ☐ 1-2 Std ☐ > 2 Std

Sprinttraining pro Woche

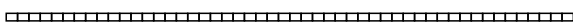
- ☐ 0 ☐ 1x ☐ 2x ☐ 3x ☐ 4x ☐ 5x und mehr

Strecke bei Sprinttraining

- ☐ bis 30m ☐ bis 50m ☐ bis 100m ☐ bis 200m ☐ >200m

Wie anstrengend haben Sie das Sprinttraining wahrgenommen?

0% 50% 100%



(Place a mark on the scale above)

Wurden Dehnungsübungen für Bein- und Beckenmuskulatur durchgeführt ?

- ☐ Ja ☐ Gelegentlich ☐ Nein

Zeitaufwand pro Trainingseinheit für Dehnungsübungen?

☐ 0 ☐ 0-5 min ☐ 5-10 min ☐ 10-20 min ☐ > 20 min

Zeitaufwand pro Trainingseinheit für Wurftraining?

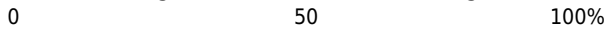
☐ 0x ☐ bis 30 min ☐ bis 1 Std ☐ 1-2 Std ☐ >2Std

Anteil von Sprungwürfen beim Wurftraining?



(Place a mark on the scale above)

Anteil von Schlagwürfen beim Wurftraining?



(Place a mark on the scale above)

Regenerationszeiten während der Spielsaison

- ☐ Gab es nicht
- ☐ Gab es kaum
- ☐ Gab es manchmal
- ☐ Gab es öfters
- ☐ Gab es immer

3. Fast geschafft Internationaler HAGOS Score

Symptome Die folgenden Fragen gehen darum wie gut ihr Hüftgelenk und/oder Leiste funktioniert. Bitte kreuzen Sie die Antwortmöglichkeit ein, die im Verlauf der letzten Wochen am Besten auf Sie zutrifft.

Ich habe ein unangenehmes Gefühl in der Hüfte und /oder Leiste

- ☐ Nie
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Immer

Ich habe Probleme, die Beine weit zur Seite abzuspreizen

- ☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Ständig

Ich habe ein Klicken oder andere Geräusche aus/in der Hüfte und/oder Leiste gehört

- ☐ Nie
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Ständig

Ich habe Probleme beim Gehen große Schritte zu machen

- ☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Ständig

Ich habe manchmal ein plötzlich einschießendes Stechen oder Ziehen in der Hüfte und/oder Leiste

- ☐ Nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Ständig

Steifigkeit Steifigkeit bedeutet, dass man Schwierigkeiten hat in Gang zu kommen, oder dass man bei Bewegungen im Hüftgelenk einen erhöhten Widerstand spürt. Bitte geben Sie an, sie stark die Steifigkeit in Ihrer Hüfte und/oder Leiste im Verlauf der letzten Wochen war.

Meine Hüfte/Leiste ist morgens nach dem Aufwachen steif

- ☐ Gar nicht ☐ Wenig ☐ Mäßig ☐ Sehr ☐ Extrem

Meine Hüfte/Leiste ist nachdem ich viel gegessen, gelegen oder mich ausgeruht habe, steif

- ☐ Gar nicht ☐ Wenig ☐ Mäßig ☐ Sehr ☐ Extrem

Schmerzen

Ich habe regelmäßig Schmerzen in der Hüfte/Leiste

- ☐ Nie ☐ Monatlich ☐ Wöchentlich ☐ Täglich ☐ Immer

Ich habe an anderen Stellen meines Körpers Schmerzen und führe diese Schmerzen auf die Hüfte/Leiste zurück

☐ Nie ☐ Monatlich ☐ Wöchentlich ☐ Täglich ☐ Immer

Bei den folgenden Fragen geht es um die Intensität der Schmerzen in Ihrer Hüfte/Leiste im Verlauf der letzten Wochen. Geben Sie bitte die Schmerzintensität in der Hüfte/Leiste in folgenden Situationen an:

Beim maximalen Strecken im Hüftgelenk (z. B. Aufrichten)

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Beim maximalen Beugen im Hüftgelenk

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Beim Treppe herauf oder hinunter gehen

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Wenn ich nachts im Bett liege (Schmerzen, die meinen Schlaf stören)

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Im Sitzen oder Liegen

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Beim Stehen

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Beim Gehen auf hartem Untergrund (z.B. Asphalt oder Fliesen/Steine)

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Beim Gehen auf unebenem Untergrund

☐ Keine ☐ Leichte ☐ Mäßige ☐ Starke ☐ Sehr starke

Leistungsfähigkeit/Alltagsaktivitäten Bei den folgenden Fragen geht es um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Geben Sie bitte an, wie stark Sie in den letzten Wochen bei folgenden Aktivitäten durch Probleme in der Hüfte/Leiste beeinträchtigt waren.

Beim Treppensteigen

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr Stark

Beim Bücken um z.B. etwas vom Boden aufzuheben

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig, ☐ Stark ☐ Sehr stark

Beim Einsteigen ins bzw. bei Aussteigen aus dem Auto

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Beim Liegen im Bett (beim Umdrehen, oder wenn ich die Hüfte längere Zeit nicht bewegt habe)

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Bei schwerer Hausarbeit (Fußboden wischen, Staub saugen, Getränkekisten tragen usw.)

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Wenn ich in der Hocke sitze

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Beim Laufen

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Beim Drehen des Körpers während ich auf einem Bein stehe

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Wenn ich so schnell ich kann laufe

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Wenn ich das Bein schnell nach vorne und/oder zur Seite bewege (z.B. beim Fußball schießen, beim Schlittschuh laufen o.ä.)

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Bei plötzlichen explosiven Bewegungen, die mit einem schnellen Schritt verbunden sind, wie z.B. Beschleunigen, Abbremsen, Richtungswechsel o.ä.

☐ Gar nicht ☐ Etwas ☐ Mäßig ☐ Stark ☐ Sehr stark

Ausübung körperlicher Betätigung Mit körperlichen Aktivitäten sind sportliche Aktivitäten gemeint, aber auch alle anderen Betätigungen, bei denen man leicht außer Atem kommt. Geben Sie bitte an, wie sehr sich die Probleme in der Hüfte/Leiste in den vergangenen Wochen auf das Ausüben ihrer bevorzugten körperlichen Aktivitäten ausgewirkt hat.

Ich kann meine bevorzugte körperliche Aktivität so lange ausüben wie ich möchte

☐ Leider nie ☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft ☐ Immer

Ich kann meine körperlichen Aktivitäten auf normalen Leistungsniveau ausüben

☐ Leider nie
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Immer

Lebensqualität

Ich werde an meine Probleme mit der Hüfte und/oder Leiste erinnert

- ☐ Nie
- ☐ Monatlich
- ☐ Wöchentlich
- ☐ Täglich
- ☐ Immer

Meine Lebensgewohnheiten haben sich verändert, um eine Belastung der Hüfte und/oder Leiste zu vermeiden

- ☐ Gar nicht
- ☐ Etwas
- ☐ Mäßig
- ☐ in großem Umfang
- ☐ Vollständig

Meine Probleme mit der Hüfte und/oder Leiste sind

- ☐ Ich habe keine Probleme
- ☐ Gering
- ☐ Mäßig
- ☐ Groß
- ☐ Sehr Groß

Meine Hüft- und/oder Leistenprobleme wirken sich auf meine Stimmung aus

- ☐ Gar nicht
- ☐ Selten
- ☐ Manchmal
- ☐ Oft
- ☐ Immer

Ich fühle mich ganz allgemein durch meine Hüft- und /oder Leistenprobleme eingeschränkt

- ☐ Ja
- ☐ Nein

4. Zum Schluss noch 6 Fragen zur Lebensqualität

Beweglichkeit / Mobilität

Gehen im Alltag bereitet mir Probleme

- ☐ Gar nicht
☐ Leicht
☐ Mäßig
☐ Stark
☐ Dauerschmerz

Selbstversorgung

Waschen und Anziehen bereitet mir Probleme

- ☐ Gar nicht
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Immer

Tätigkeiten im Alltag bereiten mir Probleme

- ☐ Gar nicht
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Immer

Ich habe aktuell allgemeine Schmerzen und körperliche Beschwerden

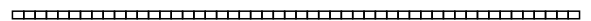
- ☐ Gar nicht
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Immer

Ich fühle mich ängstlich und niedergeschlagen

- ☐ Gar nicht
☐ Selten
☐ Manchmal
☐ Oft
☐ Immer

Insgesamt liegt meine aktuelle Fitness und Leistungsfähigkeit bei

0 50 100%



(Place a mark on the scale above)

Vielen Dank, dass Sie den kompletten Fragebogen ausgefüllt haben! Haben Sie Interesse an einer tiefergehenden Untersuchung Ihrer Hüfte?

- ☐ Ja
☐ Nein

E-mail Adresse:
