

Kompressionskleidung im Sport

Im Sport erfreuen sich verschiedenste Arten von modischer Kompressionsbekleidung zunehmender Beliebtheit, da von der eng anliegenden Kleidung eine Reihe von positiven Effekten erwartet wird. Doch was ist dran?

Die Art der getragenen Bekleidung reicht von einfachen Kniestrümpfen über Shorts und Hosen (Tights) sowie Oberteilen oder Ärmlingen bis hin zu Ganzkörperanzügen. Glaubt man den Werbeaussagen der Hersteller, dann wird durch das Tragen der Kleidung u.a. die Leistung verbessert und die Regeneration beschleunigt.

In der Medizin wird die Anwendung von Kompressionsstrümpfen bei Venenerkrankungen schon lange therapeutisch mit Erfolg eingesetzt, doch im Sport ist die Beweislage für die erwarteten Vorteile beim Tragen von Kompressionskleidung (noch) sehr uneinheitlich. Eine Ursache könnte sein, dass Wissenschaftler an fünf getesteten Sportstrumpfprodukten nachweisen konnten, dass diese alle unterhalb der niedrigsten medizinischen (Druck-)Norm für Kompressionsstrümpfe lagen, d.h. die notwendige Kompressionsstärke von Medizinstrümpfen nicht erreichten. Dies könnte erklären, warum sich die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien zum Einsatz von Kompressionsbekleidung im Sport mitunter stark unterscheiden.

KEINE MODEERSCHENUNG

Was ist aktuell gesichert? Neuere Studien belegen, dass in der Regenerationsphase nach einer intensiven Trainingseinheit durch Kompression die Muskelpumpe um bis zu 30% verbessert/unterstützt wird, so dass es zu einer erhöhten Verstoffwechslung zum Beispiel von Milchsäure (Laktat) in der Muskulatur kommt und andere objektive „Belastungsrückstände“ im Blut wie Creatinkinase und Harnstoff durch das Tragen von Kleidung (Hosen) einer mittleren



Kompressionsstärke tendenziell niedriger sind als ohne Kompression. Zudem fühlen sich die untersuchten Athleten nach dem längeren Tragen von Kompressionskleidung, zum Beispiel nach der Belastung, allgemein subjektiv (gefühl) besser erholt. Direkte Leistungssteigerungen beim Tragen von Kompressionskleidung bei wiederholten Sprints und beim Krafttraining konnten bisher nicht eindeutig nachgewiesen werden. Nicht zu unterschätzen ist jedoch der psychische Faktor beim Tragen von Kompressionskleidung.

Zusammenfassend haben die Sportler durch das Tragen von Kompressionskleidung beim und nach dem Sport einige Vorteile: besseres Muskelgefühl bei sportlicher Betätigung und dadurch indirekt bessere Leistungen und ein geringeres Verletzungsrisiko. Hinzu kommt eine beschleunigte Regeneration, wenn die spezielle Kleidung nach intensiver Belastung getragen wird. Kompressionskleidung beim Sport ist also durchaus sinnvoll und effektiv und nicht nur eine Modeerscheinung! —