



Checkliste ACL-Prävention (Petushek et al. 2018)

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

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

Quelle:

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.