

# Verletzungen im Fußball

## Fachwissen aus der Sporthopädie Wallenborn

**Weltweit ist Fußball die am weitesten verbreitete Sportart. Vor allem im Profifußball sind die Verletzungshäufigkeit und die Schwere der Verletzungen sowie der Überlastungsschäden gut dokumentiert und ausreichend wissenschaftlich untersucht. Ein Ergebnis: Fußballer aus höheren Spielklassen verletzen sich etwa halb so oft wie Fußballer aus den unteren Ligen. Zusätzlich besteht ein deutlich erhöhtes Verletzungsrisiko bei ungenügender oder falscher Trainings- oder Spielvorbereitung.**

Typische Verletzungssituationen beim Fußball entstehen beim Zweikampf, dem Kopfball (Landing, Kollision) und beim schnellen Richtungswechsel. Allerdings wird circa die Hälfte aller Verletzungen durch das Foulspiel bzw. dem direkten Gegnerkontakt verursacht. Statistiken zeigen, dass sich die meisten Verletzungen zwischen der 31. und 45 Minute sowie der 76. und 90. Minute ereignen. Auslöser dieser Entwicklung ist die physische und psychische Ermüdung der Spieler zum Ende der Halbzeit. Eine unzureichende Ausdauerleistungsfähigkeit sowie nachlassende Konzentration erhöhen somit das Verletzungsrisiko.

Weitere Ursachen für die Verletzungsanfälligkeit eines Spielers sind muskuläre Dysbalancen, Muskelschwäche und alte Verletzungen. Einfluss auf die Verletzungshäufigkeit haben auch der Fußtyp und eine mögliche Fehlstellung der

Beinachse. Der (Knick-)Senk-Spreizfuß ist dabei genauso anfällig für Überlastungsschäden wie der Hohlfuß. Zu Beschwerden im Kniebereich führen häufig ausgeprägte X- oder O-Beinfehlstellungen. Wichtig für einen optimalen Therapieverlauf ist eine ausführliche Diagnose durch den Arzt. Nur ein individuelles Behandlungskonzept kann in Absprache mit allen betreuenden Personen (Physiotherapeuten, Orthopädieschuhtechniker, Trainer etc.) zur vollständigen Heilung führen.

Die Vermeidung von Sportverletzungen sollte bereits in der Trainingsplanung eine Rolle spielen. Im Vergleich zum Fußball im Freien existiert in der Halle ein sechsfach höheres Verletzungsrisiko. Die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit (Halle, Rasen, Kunstrasen, Asche) stellt besondere Anforderungen an die Ausrüstung (Schuhwerk, Sohlenhärte, Stollenauswahl



© sergej23/PIXELIO, www.pixelio.de

Hart geführte Zweikämpfe sind oft die Ursache von Verletzungen.

etc.) aber auch an die Auswahl der Trainingsinhalte.

Ein leicht zu vermeidender Risikofaktor ist das unzureichende Aufwärmen vor dem Spiel bzw. zu Beginn einer jeden Trainingseinheit. Dabei reduziert ein effektives Aufwärmprogramm die Verletzungsanfälligkeit deutlich. Die FIFA hat aus diesem Grund das Präventionsprogramm „The 11+“ entwickelt (www.fifa.com).

„The 11+“ ist ein Aufwärmprogramm für Fußballer. In einer wissenschaftlichen Studie wurde nachgewiesen, dass junge Spielerinnen bei regelmäßiger Anwendung ein weitaus geringeres Verletzungsrisiko haben als Spielerinnen, die sich nach herkömmlichen Methoden aufwärmen.

Von Marc Humpert

Leistungsdiagnostik  
Trainingssteuerung  
Haltungs- und Bewegungsanalyse



**SPORTHOPÄDIE GmbH**  
**WALLENBORN**  
Helenenwallstraße 12 • 50679 Köln (Deutz)  
[www.wallenborn.de](http://www.wallenborn.de)