



Liebe Fußballerin, lieber Fußballer!

Eine Untersuchung britischer Forscher hat ergeben, dass bereits bei jugendlichen Fußballspielern häufig ernsthafte Muskelverletzungen vorkommen.

Hierzu wurden fünf Jahre lang die Verletzungen von acht- bis sechzehnjährigen Leistungsfußballern aufgezeichnet. Über 12.000 Fußballer wurden dabei analysiert. Es kam bei den Jugendlichen zu 1.288 Verletzungen. Die Untersucher kamen zu folgender Auswertung:

- der am häufigsten betroffene Muskel ist der Oberschenkelstrecker (Quadriceps)
- am häufigsten verletzen sich Mittelfeldspieler, danach Verteidiger und Stürmer
- bei mehr als einem Viertel der Verletzten trat eine Folgeverletzung auf
- die verletzten Spieler fielen im Mittel 13 Tage aus
- das Risiko sich zu verletzen war gegen Ende der ersten Halbzeit am größten und hielt sich die über die zweite Halbzeit
- die Anzahl der muskulären Verletzungen am Bein bleibt auch in höherem Lebensalter gleich, jedoch steigt die Schwere der Verletzungen weiter an

(aus: *American Journal of Sports Medicine* Nr.40, S. 433-439)



Weiterhin fanden der dänische Mediziner Petersen et. al. heraus, dass sich bei einem regelmäßig durchgeführten exzentrischen Training der Beinbeugemuskulatur durch die sogenannte *Nordic Hamstring Exercise* (NHE) die Anzahl der Neuverletzungen der Beinbeuger (*Hamstrings*) Verletzungen um um 60% reduzieren ließen. Die Anzahl der wiederkehrenden Verletzungen sank dabei sogar auf 85%.

(aus: *American Journal of Sports Medicine* Nr.39, S. 2296-2303)

Die Studien zeigen, dass es gerade bereits im Jugendfußball wichtig ist, die Trainer nicht nur für ein leistungsförderndes Training zu schulen, sondern auch gesund erhaltende Präventionsübungen vermittelt.

*Noch Fragen?*

*Sprechen Sie uns an, wir unterstützen Sie und Ihre Mannschaft gerne mit einem speziellen Trainingsprogramm!*

*Ihr Therapiezentrum Bennigsen – Ihre Spezialisten für gesunde Knie und erfolgreiche Fußballer*