

Untersuchungen haben ergeben, dass sich alleine durch die regelmäßige Durchführung der sogenannten Nordic Hamstring Exercise die Verletzungsrisiko senken lässt. Dies wird von Dirk Schart (r.) und Leonard Dangel demonstriert.

# Typische Muskelverletzungen im Fußball

Wie kann man vorbeugen? – Tipps von Dirk Schart, Physiotherapeut

Über 300 Muskeln sorgen tagtäglich für filigrane Bewegungen, um sportliche Höchstleistungen vollbringen zu können. In den meisten Fällen bemerken wir die Wichtigkeit unserer vielen Muskeln erst, wenn sie uns durch eine Verletzung geschuldet nicht mehr in vollem Umfang zur Verfügung stehen.

In der Saison 2019/20 entfielen 24 Prozent aller Verletzungen in der 1. und 2. Bundesliga auf Verletzungen des Oberschenkels. Gefolgt von Kniegelenk 20 und Sprunggelenk 14 Prozent.

Der Anteil der Muskelverletzungen machte über 30 Prozent aus.

Die dabei am häufigsten zu beobachtende Muskelverletzung war dabei die Zerrung der hinteren Oberschenkelmuskulatur („Hamstrings“).

In der Verteilung zeigt sich eine höhere Gefahr, sich bei Spielen zu verletzen im Verhältnis zu Trainingssituationen, wobei die Wahrscheinlichkeit bei Auswärtsspielen höher ist als bei Heimspielen. Dabei sind Mittelfeldspieler und Torhüter im Verhältnis zu anderen Positionen deutlich öfter betroffen.

Was dann auch die Überlegung nahelegt, ob man diesen Positionen ein zusätzliches Präventionstraining, abgesetzt von Mannschaftstraining, nahebringen sollte.

Eine eher zu vernachlässigende Ursache der Verletzungen ist dabei die Einwirkung des Gegners oder ein Foulspiel. Zweikampfsituationen und der Antritt zum Sprint stehen als Ursachen deutlich im Fokus.

Somit sind die begünstigenden Faktoren, die zu einer Verletzung

führen, eher in den Eigenschaften der betroffenen Spieler und nicht im Fehlverhalten des Gegenspielers zu suchen.

## Als Faktoren kommen in Betracht:

- Ermüdung
- fehlende Pausen/Regeneration
- Vorverletzungen
- exzentrische Belastungen (der Muskel muss unter Belastung nachgeben)
- Summation von vielen kleinen Verletzungen
- Untrainiertheit

## Wie kann eine Verletzung der Muskulatur sicher diagnostiziert werden?

Zunächst einmal sind die persönlichen Angaben (Anamnese) des Betroffenen richtungsweisend. Der Sportler gibt typischerweise einen plötzlich einschießenden Schmerz an, den er in den meisten Fällen auch sehr genau lokalisieren kann. Der Schmerz

## Zur Person

### Dirk Schart

- Physiotherapeut
- Praxisinhaber und fachlicher Leiter des Therapiezentrums Bennigsen
- Heilpraktiker für Physiotherapie
- FIFA Football Medical Diploma
- Physiotherapeut des Niedersächsischen Fußballverband e.V.

dirk.schart@physio-bennigsen.de



Rate von Verletzungen der rückwärtigen Beinmuskulatur um über die Hälfte reduzieren lässt. Der Bewegungsablauf der Übung wird hier Fotos: Schart

# n Fußball

des NFV

ist in einigen Fällen so stark, dass er zum sofortigen Funktionsverlust oder auch zum Sturz führen kann. Später kann sich im Bereich der Verletzung ein ausgedehnter Bluterguss zeigen, abhängig von der Schwere des Schadens.

Durch gezielte Bewegungstests kann der Untersucher bereits mit hoher Wahrscheinlichkeit mittels Dehn- und Anspannungsversuchen herausfinden, an welcher Stelle und wie stark die Verletzung des Muskels ist. Um die gewonnenen Erkenntnisse zu bestätigen, steht heutzutage in jeder Facharztpraxis die Möglichkeit zur Verfügung, um eine strahlenlose Ultraschalldiagnostik durchzuführen. Bei gezielteren Fragestellungen oder wenn schwerwiegendere Schäden vermutet werden, sollte aufgrund der hohen Bildpräzision eine Magnetresonanztomographie (MRT) durchgeführt werden.

Gerade für die Entwicklung von präventiven Maßnahmen sind diese Erkenntnisse von Bedeutung, da sich mittels regelmäßig und gewissenhaft durchgeführter Präventionsprogramme die Verletzungshäufig-

keit in erheblichem Maße reduzieren lässt.

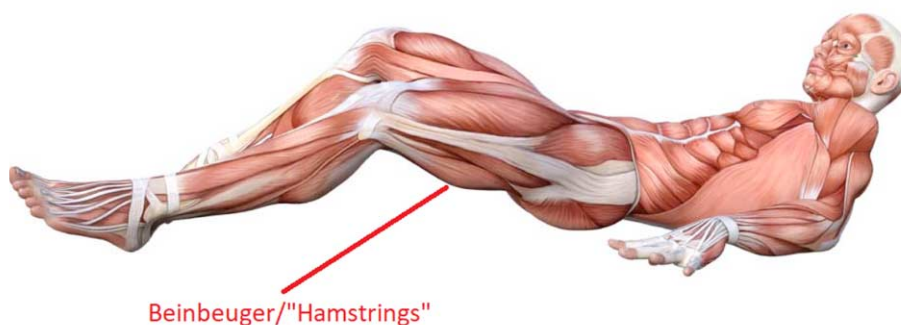
## Wie kann man einer solchen Verletzung vorbeugen?

Untersuchungen haben ergeben, dass sich alleine durch die regelmäßige Durchführung der sogenannten *Nordic Hamstring Exercise* die Rate von Verletzungen der rückwärtigen Beinmuskulatur um über die Hälfte reduzieren lässt. Möglicherweise hat die Übung sogar positive Auswirkungen auf das Auftreten von vorderen Kreuzbandverletzungen.

Die Durchführung der Übung ist ganz einfach: Der Sportler kniet sich

am besten auf eine weiche Unterlage, damit die Knie abgepolstert werden. Dies kann z.B. auch ein Handtuch sein. Eine weitere Person fixiert von hinten die Knöchel und verhindert damit das Vornüberfallen. Nun lässt sich der Ausführende langsam nach unten in eine Liegestützposition fallen und federt die Bewegung am Ende leicht mit den Armen ab. Entscheidend bei der Übung ist, dass man sich nur langsam und bremsend nach vorne fallen lässt. Für den Anfänger werden fünf Wiederholungen empfohlen, die sich je nach Leistungsstufe bis auf 15 steigern lassen. Für eine Wirksamkeit der Übung sollten zwei bis drei Sätze mit einer kurzen Pause innerhalb einer Einheit durchgeführt werden.

Dirk Schart ■



Über 300 Muskeln sorgen für filigrane Bewegungen, um sportliche Höchstleistungen vollbringen zu können.

Foto: Imago