

Kopfball, Kreuzband, weiche Leiste

Wie können Sportverletzungen verhindert werden? Renommierte Fachreferenten geben bei Symposium Auskunft

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Die am Sonntag zu Ende gegangene Weltmeisterschaft in Russland hat wieder gezeigt: Fußball ist ein faszinierender und vor allem spannender Sport, der die Fans begeistert.

Auf den Sportplätzen eifern schon die Kleinsten den großen Stars nach. Aber ist das alles gesund? Wie reagiert der Körper eigentlich auf die extremen Belastungen? Wie können Verletzungen verhindert werden?

Diesen Fragen näherte sich jetzt der Sportmedizinische Arbeitskreis Ludwigsburg bei einem Symposium zum Thema Fußballmedizin.

Renommierte Fachreferenten berichteten im Reha-Zentrum Hess in Bietigheim-Bissingen über typische Verletzungen und stellten außerdem moderne Trainingsmethoden vor. Dabei gilt auch hier: Mit Prävention wird das Risiko minimiert.

■ **Kreuzbandverletzungen:** Der Kreuzbandriss ist eine typische Verletzung bei Fußballern, doch er muss laut Dr. Leonard Achenbach vom FIFA Medical Center in Regensburg nicht schicksalhaft hingenommen werden, zumal die Knieverletzung bei Profis eine lange Ausfalldauer und somit auch hohe Kosten nach sich zieht.

Unter Beteiligung der Spieler wird nun ein nationales Kreuzbandregister geführt. Das Ziel: Die Minimierung von Risikofaktoren. Achenbach stellte die aktuellen Erkenntnisse vor: Das Verletzungsrisiko steigt bei mangelnder Kondition und bei früher Sportspezialisierung. „Eine breite Sportausbildung in der Jugend ist die beste Prävention“, sagte Achenbach.

Also nicht nur kicken, sondern auch andere Sportarten betreiben. Und vor allem auch körperli-

■ **Leistenschmerz:** Er plagt selbst Bayern-München-Stars wie Arjen Robben oder Jérôme Boateng und Fußballer sind hier besonders stark betroffen. Laut Dr. Alexander Zimmerer von der Arcus Sportklinik Pforzheim kommen Probleme mit der Leiste vor allem bei Fußballern und Tennisspielern häufig vor.

Durch schnelle Richtungswechsel, Schüsse mit außenrotem Bein und ähnlichem werde die Leiste beim Sport permanent belastet. Es kommt zu einer Überdehnung und diese führt zur Nervenreizung. Zimmerer empfahl eine konservative Behandlung mit Rumpfstabilisierung und Muskelaufbau, eventuell auch eine Operation.

Hinter den Leistenschmerzen kann dem Mediziner zufolge aber auch ein Hüftproblem stecken, das seine Ursache durch hohe Belastungen bereits in jungen Jahren habe.

Die Schmerzen würden durch Knorpelschäden am Gelenk verursacht. Hier sollte mit Bewegungsschule oder OP gegengesteuert werden, um eine Arthrose zu vermeiden.

■ **Muskelverletzung:** Ein Drittel aller Verletzungen im Profifußball und ein Viertel aller Sportblessuren allgemein sind muskulärer Natur, darauf machte der Orthopäde vom Reha-Zentrum Hess, Dr. Christoph Lukas, aufmerksam. Der Muskel weise in der Regel Strukturschäden auf oder sei an seine Elastizitätsgrenze geraten. Eine laut Lukas wichtige Sofortmaßnahme fasste er unter dem Begriff PECH zusammen. Also: Pause, Eis, Compression, Hochlagern.

Die Wirkung einiger angepriesener Wundermitteln ist laut Lukas nicht nachgewiesen. Der Orthopäde empfahl hingegen zur Behandlung Kompression, Lymphdrainage, sanftes Dehnen oder Akupunktur. Seine Tipps zur Prävention: Gut aufwärmen, ein Kältebad, Kompressionssocken und ein sogenanntes exzentrisches Training. Im Klartext: Es kommt nicht auf den Kräfteinsatz beim Hochstemmen, sondern beim langsamen Herunterlassen eines Gewichts an.

■ **Kopfbälle:** Sind Hirnschäden dramatisiert oder überbewertet? Der Neuropsychologe bei Reha Hess, Dr. Wolfgang Kringler, sah dafür keine eindeutigen Beweise,

er riet aber zur Vorsicht und empfahl, dass Kinder unter zehn Jahren gar keine und Jugendliche nur eine begrenzte Zahl an Kopfbällen machen und bei Standardübungen eher Softbälle zum Einsatz kommen sollten. Kringler wies auch darauf hin, dass 90 Prozent der erlittenen Schädel-Hirn-Verletzungen leichter Natur seien und nicht nur auf Kopfbälle sondern auch auf Schlag oder Kollision mit einem anderen Spieler zurückzuführen seien.

Leichte Schädel-Hirn-Verletzungen äußern sich laut Kringler mit Kopfscherzen, Benommenheit, Schwindel und Übelkeit, er verwies aber auch noch auf weitere mögliche Folgen wie mangelnde Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit sowie Depressionen oder gar posttraumatische Belastungsstörungen. Verantwortlich dafür könnten Mikroverletzungen des Gehirns sein.

■ **Leistungsdiagnostik:** Der Sportwissenschaftler Jan Spielmann von der TSG Hoffenheim hat einen ganz besonderen Job: Er sammelt jede Menge Gesundheitsdaten der TSG-Kicker für den Bundesligatrainer Julian Nagelsmann. Dessen Ziel: Dass in erster Linie die Spieler mit den besten Werten eingesetzt werden. Wie Spielmann berichtete, werden da nicht nur die Klassiker wie Ausdauer, Schnelligkeit und Sprungkraft, sondern auch psychologische Daten zur kognitiven Flexibilität ermittelt.

Es wird also geschaut, wie schnell Entscheidungen getroffen und umgesetzt werden, ob Konzentration und Stressverarbeitung funktionieren. Dafür wurden spezielle Computer-Apps entwickelt.

Die Spieler bekommen außerdem

Fragen zugeschickt, deren

Beantwortung Aufschluss über

das aktuelle Befinden gibt. Die

Big-Data-Welt macht auch nicht vor Persönlichkeitsmerkmalen halt.

Braucht der Spieler Anerkennung? Auch das wird ermittelt. Der Trainer fällt seine Entscheidungen anhand der aufbereiteten Daten, schon bei der TSG-Fußballjugend wird laut Spielmann so gearbeitet.

Foto: Creativa Images/stock.adobe.com

che Ungleichgewichte erkennen, um einseitige Kniebelastungen vermeiden zu können.

■ **Sportmedizinischer Check:**

Der Ludwigsburger Kardiologe und Sportmediziner Dr. Dierk Christian Vogt empfahl gerade Fußballern die Teilnahme an regelmäßigen Sportuntersuchungen. Bei den unter 35-jährigen sollte da auch ein Ruhe-EKG (Elektrokardiogramm) und bei Sportlern über 35 ein Belastungs-EKG dazugehören. Der Grund: Damit können mögliche Risiken frühzeitig erkannt werden. Der plötzliche Herztod im Sport ist laut Vogt zwar sehr selten, aber man sollte das Thema nicht außer Acht lassen. Eine weitere Empfehlung: Bei Training und Wettkampf sollte eine Reanimationsausrüstung am Spielfeldrand vorhanden sein, um schnell reagieren zu können.

■ **Neuroathletik:** Das Gehirn steuert bekanntlich die Bewegungen des Körpers. Und so macht es Sinn, das Training auch unter neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zu gestalten. Wer mit Kopf trainiert, stärkt den Körper, das machte der Sportwissenschaftler Malte Hartmann deutlich. Im Klartext: Wer beide Hirnhälften aktiviert und nicht nur eindimensional trainiert, erzielt bessere Ergebnisse. Gerade im Fußball mit seinen komplexen Bewegungsabläufen macht das laut Hartmann Sinn und ist auch ein Stück Verletzungsprävention. Besonders geeignet seien Balanceübungen.

