



# FIT UND XUND #32

## VERLETZUNGEN UND BESCHWERDEN IM FUSSBALL VORBEUGEN

Laut Bundesamt für Unfallverhütung (BfU) verletzen sich in der Schweiz jährlich ungefähr 82000 Menschen beim Fussballspielen; diese Zahl ist auch deshalb so hoch, weil auch sehr viele Menschen Fussball spielen. Rund der Hälfte der Verletzungen geht eine Kollision voraus, der Rest sind Selbstunfälle. Im Fitnessstudio arbeiten Spieler nach OPs und Physiotherapie weiter am Aufbau der Muskulatur.

Dabei stelle ich eigentlich immer dasselbe fest: Fussballer haben eine ausgeprägte, wunderbare Beinmuskulatur. Teilweise sind Oberschenkel so hart, dass man daran ein Ei aufschlagen könnte. Doch oft lässt die Beweglichkeit zu wünschen übrig! Mit wenigen Übungen nach dem Training könnte viel verbessert und Unfällen und Beschwerden vorgebeugt werden.

Hier vier Übungen für nach dem Fussball. Die Endposition sollte fünf Atemzüge lang gehalten werden, drei Wiederholungen sind optimal.

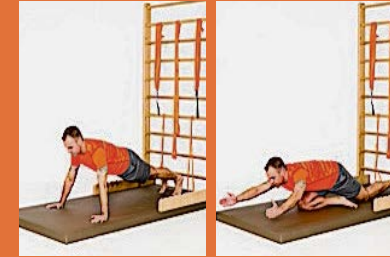


### **Kniestand für Länge in den Oberschenkeln vorne und in der Hüfte**

- Zu Beginn macht man diese Übung am besten mit einem Gummiband. Es kann von einem Mitspieler gehalten oder am Zaun festgemacht werden.
- Hinknien, Füsse ablegen, Hüfte leicht nach vorne strecken und Kinn auf die Brust.
- Langsames Absenken rückwärts. Immer wieder die Hüfte aktiv nach vorne strecken.
- Mit dieser Übung werden Problemen in der Leiste, im Kreuz oder dem Patellaseshensyndrom vorgebeugt.

### **Bringt Länge in die ganze hintere Muskelkette – von der Achillessehne bis zum Rückenstrecker**

- Die Knie sind durchgestreckt, der Rücken ist rund.
- Mit den Händen wird weit nach vorne gegriffen.
- Das Gewicht kommt auf den Vorfuss, sodass beinahe die Ferse abhebt.
- Druck mit den Zehen in den Boden geben.
- Noch effizienter wird diese Übung, wenn sie auf einer Stadiontreppe ausgeführt wird und die Fersen tief abgesenkt werden können. Diese Variante ist vor allem für die Beweglichkeit des Sprunggelenks hilfreich. (siehe auch Fit und xund #31)



### **Nimmt Spannung aus den Abduktoren und dem Gesäss**

- Ausgangsstellung ist ein Liegestütz.
- Ein Bein anwinkeln und möglichst weit nach vorne zwischen die Hände bringen.
- Den Fuss des vorderen Beines nach aussen schieben. Das andere Bein schaut gestreckt nach hinten.
- Gesäss, so gut es geht, Richtung Boden ablegen.
- Wenn möglich, die Hände 10 cm vom Untergrund abheben.
- Bein wechseln.
- Diese Übung beugt ebenfalls Schmerzen im Ilioskralgelenk (ISG) und im Rücken vor.

### **Grätschstand für die Adduktoren**

- So weit in den Grätschstand gehen, dass ein leichtes Ziehen in der Oberschenkelinnenseite spürbar wird.
- Oberkörper zurücklehnen, Hüfte nach vorne schieben und mit den grossen Zehen und Fussballen Druck in den Boden geben.
- Dank dieser Übung werden Schmerzen in den Adduktoren, in der Leiste und im Kreuz verhindert. Wer zusätzlich ein Rubberband verwendet, bringt gleichzeitig Länge in Bauch, Brust und Arme.



Ich glaube, es war Hippokrates, der sagte: «Vorbeugen ist besser als Heilen!» In dem Sinne: Viel Spass beim Tschütten!

Gaby Bächtold  
ABC Fitness, Rheinau