

FUSSBALLERS OBERSCHENKEL

Mittelfeldspieler leben gefährlich

— Wenn der Halbzeitpfeiff beim Fußballspiel näherrückt, steigt das Risiko der Spieler, sich am Oberschenkel zu verletzen. Trifft es die ischiokrurale Muskulatur, droht den Kickern eine längere Pause.

Untersucht haben das Risiko von Oberschenkelverletzungen beim Fußball Sportmediziner um David Cloke von der Universität in Newcastle, England. Fußball sei weltweit der beliebteste Sport, schreiben Cloke und Kollegen und merken an: „Unglücklicherweise können Training und Wettkampf in wiederholten Belastungen resultieren.“ Wer es je versucht hat, wird dies bestätigen. Auch dass die Belastung in Verletzungen münden kann, ist nicht neu.

Allerdings ist deren Muster bisher hauptsächlich an erwachsenen Spielern studiert worden. Die Briten haben nun die 8- bis 16-jährigen Kicker, respektive deren Oberschenkel in den Fokus genommen und das Läsionsmuster beschrieben.

An der Studie beteiligt waren mehr als 12 000 englische Nachwuchsspieler, die



© Sven Simon/Imago



© Müller-Staufenberg/Imago

in den Jahren 2000 bis 2005 an Trainingsprogrammen des englischen Fußballverbandes teilgenommen hatten. Insgesamt traten über 10 000 muskuloskeletale Verletzungen auf, rund 1300 davon betrafen die Oberschenkel. Damit betrug die Häufigkeit von Oberschenkelläsionen 0,42 pro 1000 Trainingsstunden bzw. 0,52 pro Jahr. Nicht unerheblich am Risiko beteiligt war die Mannschaftsaufstellung: 11,3% der Mittelfeldspieler erlitten eine Oberschenkelverletzung, gefolgt von 10,6% der Stürmer, 8,8% der Verteidiger und 8% der Torhüter. Am häufigsten traf es dabei die Quadrizepsmuskulatur.

Die Verletzungsgefahr während eines Spiels stieg gegen Ende der ersten Halbzeit und blieb dann wäh-

rend der zweiten Halbzeit konstant auf diesem Niveau. Das Risiko, sich eine schwere Verletzung zuzuziehen, nahm mit dem Alter der Spieler zu – Verletzungen also, die eine Pause von mindestens vier Wochen erforderlich machten. Die Erholungsphase war vor allem nach Läsionen der ischiokruralen Muskulatur, nach der ersten Verletzung und nach Verletzungen durch Zusammenprall, etwa mit dem Gegenspieler oder dem Rasen, verlängert.

Wiederholungsverletzungen waren bei den jungen Fußballern im Übrigen ebenso häufig wie bei erwachsenen, die Quote lag bei 27%. Dieser betrüblich hohe Wert weist nach Meinung von Cloke und Kollegen darauf hin, dass die vorangehenden Verletzungen nicht vollständig ausgeheilt waren.

RB ■

Besonders gefährdet: der M. quadriceps.

Cloke D et al. Thigh Muscle Injuries in Youth Soccer: Predictors of Recovery. Am J Sports Med 2012; DOI: 10.1177/0363546511428800

AMATEURFUSSBALL

Nach dem Spiel ist vor dem Arzt

— Sechs Millionen Deutsche in über 27 000 Vereinen spielen in ihrer Freizeit Fußball. Das geht nicht immer ohne Blessuren ab. Wer besonders gefährdet ist, haben neuseeländische Mediziner untersucht.

Die Wissenschaftler um David Chalmers von der University of Otago in Dunedin hatten für ihre Studie rund 1700 Fußballerinnen und Fußballer für eine prospektive Kohortenstudie aufgestellt. Insgesamt kamen dabei Daten aus knapp 22 000 Spielen zustande. Rund 1500-mal ging ein Match für einen der beteiligten Spieler in die

sportmedizinische Verlängerung. Die Verletzungsverteilung – zuerst die Beine (67%), dann Rumpf (12%), Kopf (12%) und Arme (8%) – entsprach ebenso den Erwartungen wie die Art der Verletzungen. Hier lagen Gelenk- und Bandläsionen (43%), Prellungen (32%) sowie Risswunden (7,5%) auf den ersten Plätzen.

Männer verletzen sich den Resultaten zufolge seltener als Frauen, ihr Verletzungsrisiko liegt 16% niedriger. Je älter ein Spieler, desto höher ist die Gefahr, eine Blessur davonzutragen: Über 35-jährige Fußballer



humpeln um 86% häufiger lädiert vom Platz als 16-jährige. Große Menschen haben es auf dem Rasen offenbar schwerer