

- spezielles Rücken-Yoga
- Herz-Yoga
- Hormon-Yoga
- Faszien-Yoga
- Senioren-Yoga
- Yoga-Einzelstunden auf Anfrage



karuna yoga

**Claudia Maria Schnitzer**  
zertifizierte Yogalehrerin

Friedrich-Ebert-Str. 3  
83059 Kolbermoor  
Tel. 08031-95700  
Mobil: 0172-2813891

## Die häufigsten Verletzungen im Fußballprofisport

Wer viel Sport treibt, der gerät öfter in die Situation, sich zu verletzen. Das geht nicht nur Freizeitsportlern so, sondern insbesondere den Profis. Wissenschaftler der Sport-Uni Bochum haben gemeinsam mit der gesetzlichen Unfallversicherung untersucht, welche Verletzungen beim professionellen Fußballsport dominieren.

Zunächst erfassten sie im Zeitraum von 2014 bis 2017 alle moderaten sowie schweren Verletzungen, die sich im Wettkampfspiel ergeben hatten und mindestens eine Woche Spielausfall zur Folge hatten. Sie griffen dabei unter anderem auf archivierte Filmausschnitte der Deutschen Fußballliga zurück. Parameter wie beispielsweise die Platzbeschaffenheit, die Position und Spielsituation oder die jeweilige Spielminute wurden dabei berücksichtigt. Es wurde festgehalten, um welche Art von Verletzung es sich handelte.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass mit 24,3 % Kniegelenkverletzungen dominierten, gefolgt von Verletzungen am Oberschenkel. 19,1 % der Verletzungen betraf das Sprunggelenk, während Körperregionen wie Schulter mit 8,4 % und Kopf mit 7,8 % seltener in Mitleidenschaft gezogen wurden. Letztere ergaben sich verständlicherweise aus Zweikämpfen, bei denen beide Spieler während eines Kopfballs aneinander prallten. Die häufigen Verletzungen am Oberschenkel hingegen ereigneten sich eher kontaktlos.

Der Gegner war meistens nicht der Verursacher einer Verletzung, denn entsprechende Fouls konnten weniger damit in Verbindung gebracht werden. Nicht selten waren es die Betroffenen selber, die sich durch ein eigenes Foulspiel die Verletzung zuzogen. Interessanterweise konnte dem Tackling ein hohes Verletzungsrisiko zugeordnet werden, und zwar für denjenigen, der seinen Gegner mit dieser Methode attackiert hat.

Sehr viele Knieverletzungen sind auf das eigene Tackling zurückzuführen. Um dieses hohe Verletzungsrisiko während eines entsprechenden Zweikampfs zu reduzieren, sollten daher frühzeitig bereits im Jugendsport Vorsorgemaßnahmen im Rahmen eines besseren Techniktrainings geschaffen werden, so die Studienverantwortlichen.

Die Verletzungen, die ohne Körperkontakt eintreten, wie beispielsweise Zerrungen am Oberschenkel, werden häufig durch Überbelastungen verursacht. Hier wäre ein spezielles Lauftraining als Präventionsmaßnahme hilfreich, um den Körper noch besser auf die hohen Belastungen vorzubereiten.

Klein, C. et al.

Nine typical injury patterns in German professional male football (soccer): a systematic visual video analysis of 345 match injuries

British Journal of Sports Medicine 9/2020

Zurück zur Übersicht