

# So schützen sich Hobby-Fußballer vor Knieverletzungen

Wochen- oder sogar monatelang nur von der Seitenlinie aus zusehen: Verletzungspausen sind nicht nur für Profis ziemlich ärgerlich, sondern auch für Hobby-Fußballerinnen und -Fußballer.

Die gute Nachricht: Sie können einiges dafür tun, um typischen Fußballverletzungen etwa an Kreuzband und Meniskus vorzubeugen - und zwar durch gezieltes Training.

## Zum Problem fürs Knie wird eine X-Bein-Stellung

Denn: „Viele schwere Knieverletzungen im Fußball passieren nicht durch Fouls, sondern durch abruptes Abstoppen, Landungen nach Sprüngen oder schnelle Richtungswechsel“, sagt Prof. Frank Hildebrand, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Besonders kritisch wird es, wenn das Bein in diesen Situationen nach innen abknickt, also in eine X-Bein-Stellung findet. Sie belastet das Kniegelenk stark.

Sportlerinnen und Sportler können aber vermeiden, dass das Knie in diese ungünstige Position gerät - und zwar, indem sie auf die richtigen Übungen setzen. Die Deutsche Kniegesellschaft, die Teil der DGOU ist, hat mit „Stop X“ ein kostenloses Trainingsprogramm entwickelt, das zum Aufwärmen ins Mannschaftstraining eingebaut werden kann. Man kann es aber auch individuell zu Hause durchführen.

Was genau Hobby-Kickerinnen und -Kicker trainieren sollten - und wie:

- **Mobilität:** Eine gute Beweglich-



Heute Garten-, morgen Mannschaftstraining: Wer Hüfte, Rumpf und Beine stabilisiert, senkt das Risiko für typische Fußball-Knieverletzungen. FOTO: ZACHARIE SCHEURER

keit, insbesondere auch der Hüfte, erlaubt kontrollierte und saubere Bewegungen. Beispiele für Übungen sind etwa Ausfallschritte oder Hüftöffner.

- **Kraft:** Eine starke Muskulatur entlastet das Kniegelenk. Hilfreich sind zum Beispiel verschiedene Varianten der Kniebeuge.
- **Kontrolle:** Unsaubere Bewegungen belasten das Knie besonders. Eine gute Stabilität von Hüfte, Rumpf und Beinen wirkt dem entgegen - und lässt sich etwa mit Gleichgewichtsübun-

gen im Einbeinstand trainieren.

- **Elastizität:** Um gut auf schnelle Richtungswechsel vorbereitet zu sein, ist es gut, Sprung-, Landungs- und Wendebewegungen zu üben.

## Richtig handeln bei Sportverletzungen: erst PEACE, dann LOVE

Ob beim Training oder während des Matches: Auf einmal schießt doch ein starker Schmerz ins Knie, womöglich begleitet von einem Knacken oder Knallen? Dann verrät die PEACE-Regel,

worauf es in den ersten drei Tagen ankommt:

- **P wie «Protect»** (engl. Schützen): Das Kniegelenk sollte man nun ruhigstellen, damit es nicht zu weiteren Schäden kommt.
- **E wie «Elevate»** (Hochlagern): Das verletzte Knie wird am besten hoch gelagert - und zwar höher als das Herz, so die DGOU. Das reduziert Schwellungen.
- **A wie «Avoid Anti-inflammatory»** (Entzündungshemmer vermeiden): Wo früher zum

Kühlen und auch zu entzündungshemmenden Schmerzmitteln wie Ibuprofen geraten wurde, empfehlen Fachleute nun Verzicht. Der Grund: Die natürliche Entzündungsreaktion ist wichtig für den Heilungsprozess.

- **C wie «Compress»** (Kompression): Ein leichter Druckverband hilft dabei, Schwellungen einzudämmen.
- **E wie «Educate»** (Aufklären): Generell gilt der Leitsatz: Man sollte seinen Körper aktiv unterstützen, eine Überbehandlung aber vermeiden.

Was genau wie schwer verletzt ist, kann nur ein Arzt oder einer Ärztin beurteilen. Gerade bei starken Schmerzen oder wenn Auftreten unmöglich ist, sollte man die Verletzung unbedingt abklären lassen.

Ab Tag vier nach der Verletzung kommt die LOVE-Regel ins Spiel:

- **L wie «Load»** (Belastung): Jetzt kann die Rückkehr zu normaler Belastung beginnen - allerdings Schritt für Schritt. Schmerzt es, ist es zu viel.
- **O wie «Optimism»** (Optimismus): Wichtig ist, dem Heilungsprozess positiv statt ängstlich entgegenzusehen. Denn auch die mentale Einstellung spielt eine Rolle bei der Genesung.
- **V wie «Vascularisation»** (Durchblutung): Leichte, schmerzfreie Bewegungen regen die Durchblutung an.
- **E wie «Exercise»** (Übungen): Gezieltes Training hilft dabei, wieder Kraft, Stabilität und Beweglichkeit aufzubauen. (dpa)

## Zumeist sonnig, sehr warm!

### Vorhersage

Hochdruckeinfluss bestimmt in den kommenden Tagen unser Wetter. Deshalb scheint auch häufig und länger die Sonne und die Temperaturen steigen nachmittags vorerst teilweise gegen 30 Grad. Ein gewisses Risiko für Wärmegewitter ist jedoch vorhanden.

### Biowetter

Die herrschenden Wetterreize lösen vor allem bei kreislaufablen Mitmenschen mit niedrigem Blutdruck vermehrt Beschwerden aus und besonders Kopfschmerzen sind daher nicht allzu selten. Weiters könnten auch Schwindelattacken auftreten.

### Bauernregel

Im Juni ein Gewitterschauer macht das Herz gar froh den Bauer.

## Das Wochenwetter wird präsentiert von

## Sonntag

