

Verletzungsfrei am Ball bleiben



Pass, Schuss, Goal: Fussball ist für viele die schönste Nebensache der Welt. Allerdings verunfallen jedes Jahr rund 80 000 in der Schweiz wohnhafte Fussballerinnen und Fussballer auf dem Platz.

Fussball gehört in der Schweiz zu den populärsten Sportarten. Doch die Leidenschaft für das runde Leder kann auch Leiden schaffen. In keiner anderen Sportart verletzen sich so viele Menschen – fast 20 % aller Sportunfälle passieren auf dem Fussballplatz. Bei Grümpelturnieren ist das Unfallrisiko tendenziell höher als beim organisierten Spielbetrieb im Fussballclub.

Unfälle beim Fussball

Fussball ist ein schneller und dynamischer Sport, der Kraft und Ausdauer erfordert. Die ständigen Bewegungs- und Geschwindigkeitswechsel sind eine Herausforderung für den Körper. Hinzu kommt: Wie bei vielen Mannschaftssportarten gehören Zweikämpfe und der Körperkontakt zum Spiel. All dies sind Risiken für Verletzungen. Gleichzeitig spielen auch die Witterungsbedingungen und Platzverhältnisse eine Rolle.

Verletzungen beim Fussball müssen nicht sein

Verletzungen im Fussball lassen sich vermeiden. Zentral ist dabei die Vorbereitung. Vor dem Spiel gilt: sich richtig aufwärmen, auch vor der Einwechslung. Zu einem kompletten Training gehören Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Stabilisationsübungen für Fuss- und Kniegelenke und den Rumpf.

Bevor sich Fussballerinnen und Fussballer ins Geschehen stürzen, sollten sie ausserdem immer Schienbeinschoner mit Knöchelschutz und passende Fussballschuhe anziehen. Fairplay ist zudem nicht nur Ehrensache: Hält sich die Mannschaft beim Training und Spiel an die Regeln, sinkt das Unfallrisiko.

Die wichtigsten Tipps

- Sich vor dem Match und Training immer gut aufwärmen.
- Fussballschuhe und Schienbeinschoner mit Knöchelschutz sind ein Muss.
- Fussballschuhe nach Art der Spielunterlage auswählen.
- Fair spielen und sich an die Fussballregeln halten.
- Brille beim Fussballspiel durch Kontaktlinsen oder eine Sportbrille ersetzen.

Die BFU bietet ein Safetykit zum Thema Fussball an. Darin enthalten ist ein A3 Plakat zum Aufhängen, Präventionstipps zum Verteilen inklusive Miniband, ein kurzes Video und eine Powerpoint-Präsentation zum Zeigen.

Gratis zu bestellen resp. herunterzuladen sind die Einsatzmittel unter www.safetykit.bfu.ch.