

# Wissen

## Der Fussball fordert seine Opfer

**Sportunfälle** Trotz Präventions- und Fairplaykampagnen steigt die Verletzungsgefahr bei Amateuren und Junioren im Fussball. Jedes Jahr kommt es in der Schweiz in diesem Bereich zu 80 000 Unfällen mit 190 Millionen Franken Versicherungskosten.

Felix Straumann

Was Lionel Messi, Cristiano Ronaldo, Mohamed Salah und wie sie alle heissen, auf den Fussballplätzen vormachen, wirkt sich bis in Schweizer Arztpraxen aus. Die Stars haben dazu beigetragen, dass der Fussball über die Jahre immer schneller und härter geworden ist. Nicht nur auf internationalem, professionellem Niveau, sondern auch bei Schweizer Amateur- und Juniormannschaften, die den Vorbildern nacheifern. Mit negativen Folgen für die Gesundheit der Spieler, wie eine aktuelle Untersuchung der Universität Basel und des Zürcher Sozialforschungsunternehmens Lamprecht und Stamm zeigt.

Demnach stieg von 2004 bis 2015 die Zahl der Verletzungen, die ärztlich behandelt werden mussten, bei Fussballspielen um 20 Prozent, bei Trainings gar um 37,5 Prozent. Eine bemerkenswerte Zunahme, erst recht vor dem Hintergrund, dass seit 2004 ambitionierte Präventionsprogramme des Schweizerischen Fussballverbands SFV und der Suva laufen. «Die Prävention konnte die Zunahme nicht verhindern, aber wahrscheinlich bremsen», vermutet Angela Gebert, Sportwissenschaftlerin und Erstautorin der Studie, die Ende 2018 im Fachblatt «Swiss Medical Weekly» erschien. Sie betont aber auch: «Die Programme werden in vielen Vereinen noch nicht optimal umgesetzt.»

### Ein Viertel mehr Verletzungen bei Fouls

Im Auftrag der Suva befragten die Forscher in den Jahren 2004, 2008 und 2015 telefonisch jeweils rund 1000 Trainer von Amateurfussballvereinen. Mit einem definierten Fragebogen eruierten sie so die Verletzungen während Trainings und Spielen der letzten vier Wochen. Einbezogen wurden Mannschaften der 2. bis 5. Amateur-Ligen, Senioren-Ligen ab 30 Jahren sowie Junioren ab 14 Jahren. Junioren machten rund 40 Prozent aller Befragten aus. Auch Fussballerinnen waren Teil der Studie.

Bei Spielen nahmen vor allem die Verletzungen durch direkten Körperkontakt zu, um fast 20 Prozent. Die Zahl der Fouls mit Verletzungsfolge sank zuerst, stieg dann aber ab 2008 und lag bei der letzten Erhebung ein Viertel höher. Bei den Trainings kam es zu einer ähnlichen Steigerung (22 Prozent), allerdings verursacht ohne Gegnerkontakt. Am häufigsten waren Muskelrisse, Zerrungen, verletzte Bänder, Prellungen, Blutergüsse, insbesondere an Knöchel, Oberschenkel und Knie. Bei zwei von fünf Verletzungen wurde ein Arzt konsultiert. Jeder fünfte bis siebte Betroffene fiel deswegen länger als einen Monat aus.

«Die Zunahme ist eine Folge davon, dass das Fussballspiel in den letzten Jahren generell an Intensität gewonnen hat und die Geschwindigkeit gestiegen ist», sagt Gebert. Nicht nur während der Spiele, sondern auch in den Trainings, bei denen das höhere Tempo zu mehr Verletzungen ohne Körperkontakt geführt hat.



### Risiken im Spiel

Derzeit verletzen sich jährlich rund 80 000 Personen auf Schweizer Fussballplätzen, 45 000 davon lassen sich behandeln und verursachen dadurch via Unfallversicherung Kosten von 190 Millionen Franken. 70 Prozent der Verletzungen geschehen dabei im Rahmen von Club-Fussball. Weil die Sportart so beliebt ist, sind entsprechende Verletzung vergleichsweise häufig. Grob gerechnet ist jeder zwölfte Freizeitunfall eine Folge von Fussball, jede vierte Sportverletzung ist darauf zurückzuführen. Nach Handball und Eishockey ist Fussball die drittrisikoreichste Sportart. Am häufigsten in Mitleidenschaft gezogen werden dabei – wenig überraschend – die unteren Extremitäten. Insbesondere Knieverletzungen verursachen lange Absenzen und hohe Behandlungskosten. (fes)

der obligatorischen Weiterbildungen werden prophylaktische Massnahmen wie Aufwärmen, Ausdehnen nach dem Training oder generelle Fitness thematisiert. Wichtig sei auch der Fairplay-Gedanke, so Huber. «Es geht darum, dass man während des Spiels nicht um jeden Preis Risiken und damit Verletzungen in Kauf nimmt.»

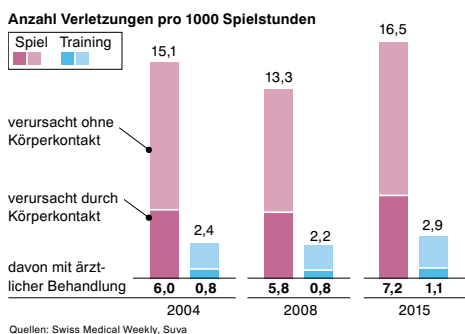
Noch unveröffentlichte Daten der Forscher um Angela Gebert zeigen allerdings, dass zwar 85 Prozent der Trainer die Verletzungsprävention wichtig finden, jedoch nur jeder Fünfte vorhandene Programme konsequent umsetzt. «Es ist schwierig, die Botschaft bis in die Vereine zu bringen», bestätigt Samuel Huber. «Langjährige Trainer haben oft ihre bewährten Methoden, und es ist schwierig, da Veränderungen herbeizuführen.»

### Nicht aufhören wegen der Verletzungsgefahr

Die Programme und Kampagnen von Suva und SFV seien deswegen jedoch nicht überflüssig, ist Huber überzeugt: «Die Zahl der Verletzungen wäre sonst noch höher.» 2019 hat die Suva einen Online-Fussballtest lanciert, mit dem Spieler ihr Verletzungsprofil anhand von Faktoren wie Fitness, Spielstil, Stärken und Schwächen erstellen können. «Verletzungen wird man nie ganz verhindern können», so Huber. Fussball sei ein Kontaktsport mit viel Emotionen. «Es geht um die Minimierung des Risikos.» Wegen der Verletzungsgefahr mit dem Fussballspiel aufzuhören, findet Huber hingegen nicht sinnvoll.

Auch Studienautorin Angela Gebert möchte ihre Untersuchung nicht als Plädoyer gegen den Amateurfussball verstanden wissen. Eltern sollten ihren Kindern wegen der Verletzungsgefahr das Fussballspielen ebenfalls nicht ausreden. «Fussball ist gesund und bringt die Leute dazu, sich zu bewegen», sagt sie. Das gelte besonders für ältere Semester. «Würde vor allem im Alter etwas weniger kompetitiv gespielt, liessen sich viele Verletzungen verhindern.»

### Amateurfussballer müssen häufiger zum Arzt



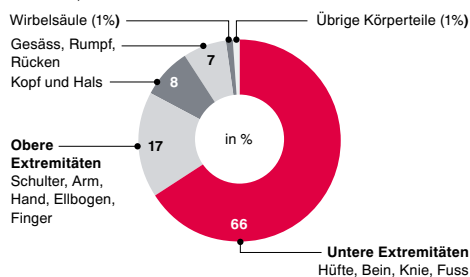
**«Die Prävention konnte die Zunahme nicht verhindern, aber wahrscheinlich bremsen.»**

Angela Gebert  
Sportwissenschaftlerin und Studienautorin

Über den gesamten Untersuchungszeitraum verschlechterten sich fast alle untersuchten Parameter, auch bei der Verletzungsdauer und -art. Allerdings gab es zwischen 2004 und 2008 Verbesserungen – etwa beim Foulspiel –, die in den folgenden Jahren aber wieder mehr als aufgehoben wurden. Weil sich die Trainer bei der Befragung an zurückliegende Zwischenfälle erinnern mussten, streuen die Werte, und nicht alle Unterschiede sind statistisch signifikant. Doch der Trend ist klar – auch im Frauenamateurfussball, wo die Verletzungsgefahr gemäss Studie nur wenig tiefer ist als bei den Männern.

Studienautorin Angela Gebert sieht Handlungsbedarf: «Die

### Betroffene Körperteile in Prozent, 2012–2016



Präventionsprogramme müssen von den Trainern besser umgesetzt werden.» Allenfalls sei es dazu nötig, diese noch stärker den Bedürfnissen anzupassen. Aber es fehle auch an Information: «Trainer, Spieler und Eltern sollten besser dafür sensibilisiert werden, dass Verletzungen schwere Folgen haben und das Ende des Fussballspiels bedeuten können.»

### Trainer finden Prävention gut, setzen sie aber nicht um

Der Fokus müsste aus Sicht von Gebert zudem vermehrt auf ältere Semester gelegt werden. Diese sind alleine wegen des Alters anfälliger für Verletzungen. Meist trainieren sie auch weniger, spielen aber trotzdem mit

vollem Einsatz. Nicht genug: «Senioren und Veteranen setzen die Präventionsprogramme am schlechtesten um», so Gebert.

Samuel Huber, Kampagnenleiter Fussball bei der Suva und selbst Amateurspieler, bestätigt, dass sich der Spielstil über die Jahre deutlich verändert hat. «Die Professionalität hat im Amateurfussball zugenommen, es wird mehr an die Grenze gegangen.»

Die Suva und der SFV versuchen, dem mit ihren Präventionsprogrammen «11+» und «Sport Basics» entgegenzuwirken. Dabei will man vor allem die Trainer erreichen. Sie sollen die Inhalte in die Vereine bringen und mit den Spielern umsetzen. Während der Trainerausbildung und dann alle zwei Jahre im Rahmen