

Die Schwachstellen

► **Tatort Sportplatz:** Die Europameisterschaft hat ihre ersten Opfer gefordert. Das sind die häufigsten Verletzungen bei Fußballern

VON FLORIAN PLAVEC

Das schmerzt! Zwei Mal musste der griechische Tormann Konstantinos Chalkias in den ersten sechs Minuten im Spiel gegen Tschechien hinter sich greifen. Dann fing er plötzlich an zu humpeln – und wurde nach nur 23 Minuten vom Feld genommen. Sofort wurde spekuliert, dass der 38-jährige seelisch so angeschlagen war, dass er seinen Austausch gefordert hatte. Offiziell musste der älteste Spieler des Turniers allerdings wegen einer Muskelverletzung raus.

Und das ist durchaus glaubwürdig. „Eine Muskelverletzung ist die häufigste Verletzung im Fußball“, sagt der Unfallchirurg und Sporttraumatologe Christian Gäbler. Das EM-Turnier ist für den Tormann mit Sicherheit vorbei. Es ist der nächste Ausfall für die Griechen, die bereits Verteidiger Avraam Papadopoulos im ersten Spiel mit Kreuzbandriss verloren hatten.

Ist Fußball so gefährlich? „Nicht gefährlicher als viele andere Sportarten“, sagt Gäbler. „Aber dadurch, dass so viele Menschen spielen und so viel im Fernsehen gezeigt wird, scheint es, dass auch viel passiert.“ Statistisch deutlich gefährlicher seien etwa Eishockey oder American Football.



Das sagt der Arzt...

Dr. Christian Gäbler ist Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Teamarzt der österreichischen American-Football-Nationalmannschaft sowie Medical Director des Vienna City Marathon. 2008 war er Chief Medical Officer bei der EURO. www.sportordination.com

Muskelverletzung

So passiert's: Schlag gegen einen Muskel oder der Muskel wird explosionsartig angespannt und hält die Belastung nicht aus.

Das sagt der Arzt: „Das ist die häufigste Verletzung bei Fußballern. Sehr oft war der Muskel schon vorher verhärtet, das heißt beschädigt. Dann reicht schon eine kleine Zusatzbelastung, damit der Muskel einreißt. Wichtig ist, sofort mit Eis und Kompression zu behandeln. Dadurch ziehen sich die Blutgefäße zusammen, die Schwellung wird gering bleiben. In den Tagen danach beginnt man mit vorsichtigen Massagen und Lymphdrainagen. Zusätzlich können körpereigene Enzyme in den Muskel gespritzt werden.“

Pause: 4 bis 8 Wochen

Kreuzbandriss

So passiert's: Beuge-Drehbewegung im Knie, wenn der Spieler mit dem Oberkörper über das abgegebene Knie rotiert.

Das sagt der Arzt: „Das ist eine der schwersten Verletzungen, die Fußballer erleiden. Das Kreuzband liegt frei im Kniegelenk und findet nach einem Riss seinen Platz nicht mehr. Deshalb muss operiert werden.“

Pause: 6 Monate

Seitenbandriss

So passiert's: Direkter Tritt gegen das Bein von außen, das Knie knickt nach innen.

Das sagt der Arzt: „Eine Operation ist üblicherweise nicht nötig, das gerissene Band findet sich wieder und kann heilen.“

Pause: 6 bis 12 Wochen; wenn das Seitenband völlig abgerissen ist, kann die Pause 3 Monate dauern

Sprunggelenksverletzung

So passiert's: Durch Umknöcheln, weil der Spieler mit den Stoppeln hängen bleibt, oder durch Feindeinwirkung.

Das sagt der Arzt: „Operiert wird nur, wenn alle Bänder im Sprunggelenk gerissen sind. Der Großteil der Verletzungen wird konservativ behandelt, da die Sprunggelenksbänder im Weichteilverband liegen und wieder heilen können, die Patienten bekommen eine Schiene. Zusätzlich wird sofort mit Physiotherapie begonnen – wie bei allen anderen Verletzungen auch.“

Pause: 4 Wochen bei gezerrten Bändern, sonst 6 bis 8 Wochen

Kopfverletzung

So passiert's: Zweikampf, Foul.

Das sagt der Arzt: „Wenn das Cut klein ist, wird es vom Teamarzt geklebt, ein großes Cut wird genäht.“

Ohne Narkose, eventuell mit einer kleinen Vereisung. Der Spieler kann dann sofort weiter spielen. Sollte er allerdings eine Gehirnerschütterung erlitten haben, muss er vom Feld.“

Pause: Keine bzw. 1 bis 2 Wochen bei Gehirnerschütterung

Adduktorenverletzung

So passiert's: Die Spieler bleiben am Rasen hängen, oder bei einem unglücklichen Schuss erfolgt eine starke Überdehnung.

Das sagt der Arzt: „Das ist auch eine Muskelverletzung an der Innenseite des Oberschenkels, die rasch mit Eis und Kompressionen behandelt werden soll.“

Pause: 4 bis 8 Wochen

Meniskusverletzung

So passiert's: Durch eine Drehverletzung, bei der der Spieler das Glück hat, dass das Kreuzband nicht reißt.

Das sagt der Arzt: „Das muss arthroskopisch operiert werden, der ausgerissene Teil des Meniskus muss weggeschnitten werden. Wenn der Riss in einem gut durchbluteten Anteil des Meniskus liegt, kann das noch genäht werden.“

Pause: 4 bis 6 Wochen, 3 Monate bei Naht

Unterschenkelbruch

So passiert's: Foul

Das sagt der Arzt: „Das ist die unangenehmste Verletzung, die ein Spieler erleiden kann. Echte Unterschenkelbrüche werden immer operiert, weil die Rate der Fehlheilungen sonst sehr hoch wäre.“

Pause: 6 bis 9 Monate

