

kurz & bündig

Sportmedizin

Richtiges Warm-up halbiert Fussballverletzungen

Kinder weisen ein anderes Verletzungsmuster beim Fussball auf als Jugendliche und Erwachsene. Sie erleiden beispielsweise häufiger Knochenbrüche oder Verletzungen der oberen Extremitäten. Das 20-minütige Programm «11+ Kids» besteht aus sieben Aufwärmübungen, die zu Beginn des regulären Fussballtrainings zu absolvieren sind. Der Nutzen dieses speziellen Aufwärmprogramms für Kinder wurde in einer grossen Studie unter der Leitung von Sportwissenschaftlern der Universität Basel getestet. An der Studie nahmen 243 Teams mit insgesamt 3895 Kindern zwischen 7 und 13 Jahren in der Schweiz, Deutschland, der Tschechischen Republik und Niederlanden teil. Im Vergleich zur Kontrollgruppe lag die Verletzungsrate bei den Teams, die das Programm angewendet hatten, innerhalb einer Fuss-



Foto: © Pololita – fotolia.com

ballsaison um 48 Prozent tiefer; bei den schweren Verletzungen reduzierte sich die Rate sogar um 74 Prozent.

Mit einem geeigneten Präventionsprogramm lässt sich demnach ein grosser Teil der Verletzungen verhindern, sofern es mindestens einmal, besser zweimal pro Woche durchgeführt wird. **RBO**

Pressemitteilung der Universität Basel, 11. Januar 2018

Linktipp:

Poster mit den Übungen «11+ Kids» (in Englisch):

<https://footballmed.net/cdn/footballmednet/11+kids-poster.pdf>

Manual (in Englisch):

<https://footballmed.net/cdn/footballmednet/11+kids-manual.pdf>