

30.01.2018

## Pressemitteilung

Studie im Auftrag der VBG zeigt: Sportunfälle sind kein Schicksal

### Richtiges Training senkt das Verletzungsrisiko beim Fußball

**Regensburg.** Ein verletzungsbedingter Ausfall hat vor allem im Profisport weitreichende Konsequenzen für Spieler, Trainer und Mannschaft. Laut aktuellem Sportreport der gesetzlichen Unfallversicherung VBG verletzen sich in einer Saison rund 80 Prozent der Profifußballer der ersten und zweiten Bundesliga. Im Profi- wie im bezahlten Amateurfußball sind Knieverletzungen mit am häufigsten und schwerwiegendsten. Darauf lag deshalb auch der Fokus einer von der VBG in Auftrag gegebenen Studie zur Verletzungsprävention im bezahlten Amateurfußball. Unter der Leitung von Privatdozent Dr. Werner Krutsch, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie (Direktor: Prof. Dr. Michael Nerlich) des Universitätsklinikums Regensburg, wurde hierzu gemeinsam mit dem Lehrstuhl für Sportwissenschaft (Direktorin: Prof. Dr. Petra Jansen) der Universität Regensburg und dem Bayerischen Fußball-Verband (BFV) untersucht, inwiefern Verletzungen, insbesondere Knieverletzungen, im deutschen bezahlten Amateurfußball vorgebeugt werden kann.

„Wir haben insbesondere das Kniegelenk genauer betrachtet, weil Verletzungen dort mit den längsten Ausfallzeiten verbunden sind und häufig operativ behandelt werden müssen“, so Dr. Krutsch. Zudem wird Knieverletzungen ein hohes Präventionspotenzial zugesprochen, da sie sich häufig ohne direkten Gegnerkontakt ereignen. Präventionsstudien in diesem Bereich sind daher von zentralem Interesse. „Wir sind mit unserem Studienprojekt nun einen ersten wichtigen Schritt in Richtung Reduktion schwerer Knieverletzungen im Fußball gegangen. So konnten wir zeigen, dass die in der Studie getesteten Trainingsmodule die Verletzungszahlen am Kniegelenk signifikant reduzieren können“, berichtet Dr. Krutsch weiter.

Norbert Moser, Leiter Präventionsfeld Sport der VBG, resümiert: „Sportunfälle sind kein Schicksal. Diese Studie liefert wichtige Anhaltspunkte dafür, Verletzungen im deutschen bezahlten Fußball künftig reduzieren zu können. Mit den Ergebnissen können wir den Trainern und Spielern aufzeigen, wie eine erfolgreiche Verletzungsprävention möglich ist, und die Spieler dafür sensibilisieren, dass Verletzungen kein Zufall sind, sondern diesen aktiv vorgebeugt werden kann.“

Seite 1 von 2

Die Studie wurde als bisher größte ihrer Art im deutschen Fußball durchgeführt. Es beteiligten sich 62 Mannschaften von der Regionalliga bis zur Bezirksliga sowie sieben Mannschaften aus dem hochklassigen Juniorenfußball. Kernpunkt bildete ein präventives Trainingsprogramm, das speziell im Hinblick auf die Vermeidung von schweren Knieverletzungen zusammengestellt wurde. Es bestand aus den Modulen Mobilisation, Rumpfstabilisation, Stand- und Beinachsenstabilisation, Sprung- und Landetraining sowie Agilitätstraining. Die teilnehmenden Mannschaften wurden in eine Interventionsgruppe, bei der das präventive Trainingsprogramm regelmäßig durchgeführt wurde, sowie eine Kontrollgruppe mit konventionellem Trainingsplan eingeteilt. Über eine Verletzungsstatistik, die über die Saison hinweg für die teilnehmenden Spieler geführt wurde, zeigte sich, dass sich in der Interventionsgruppe deutlich weniger und wenn, dann leichtere Knieverletzungen ereigneten als in der Kontrollgruppe. „Schwere Verletzungen sind sowohl für Spieler als auch die Vereine eine große Belastung. Die Untersuchung unseres Verbandsarztes Dr. Werner Krutsch liefert unseren Trainern wertvolle Erkenntnisse für ihre präventive Arbeit, um Knieverletzungen künftig bereits im Training vorzubeugen“, erklärt BFV-Vizepräsident Reinhold Baier.

Darüber hinaus wurden im Rahmen der Studie Befragungen unter Trainern und Spielern vorgenommen sowie Leistungstests zu Beginn und Ende der Saison durchgeführt. Dies lieferte wertvolle Informationen über die Leistungsfähigkeit der Spieler, gab aber auch Hinweise, warum es schließlich doch zu Verletzungen kam. Durch die Verletzungsstatistik konnten neben den Knieverletzungen auch andere Verletzungen wie beispielsweise Bandverletzungen am Sprunggelenk oder Muskelverletzungen am Oberschenkel näher betrachtet werden. „Auch hier werden in Zukunft weitere Anstrengungen in der Verletzungsprävention nötig sein. Diese Verletzungen sind zwar nicht so schwerwiegend wie die am Kniegelenk, treten jedoch teilweise noch häufiger auf“, meint Dr. Krutsch.

Weitere Informationen finden Interessierte unter: [www.vbg.de/fussballpraeventionsstudie](http://www.vbg.de/fussballpraeventionsstudie)

*Die VBG ist eine gesetzliche Unfallversicherung und versichert bundesweit über eine Million Unternehmen aus mehr als 100 Branchen – vom Architekturbüro bis zum Zeitarbeitsunternehmen. Der Auftrag der VBG teilt sich in zwei Kernaufgaben: Die erste ist die Prävention von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten. Die zweite Aufgabe ist das schnelle und kompetente Handeln im Schadensfall, um die Genesung der Versicherten optimal zu unterstützen. Rund 480.000 Unfälle oder Berufskrankheiten registriert die VBG pro Jahr und betreut die Versicherten mit dem Ziel, dass die Teilhabe am Arbeitsleben und am Leben in der Gemeinschaft wieder möglich ist. 2.400 VBG-Mitarbeiterinnen und -Mitarbeiter kümmern sich an elf Standorten in Deutschland um die Anliegen ihrer Kunden. Hinzu kommen sechs Akademien, in denen die VBG-Seminare für Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz stattfinden.*

Weitere Informationen: [www.vbg.de](http://www.vbg.de). Belegexemplare sind stets erwünscht.

*Das Universitätsklinikum Regensburg (UKR) versorgt als jüngstes Universitätsklinikum Deutschlands jährlich etwa 35.000 Patienten stationär sowie ca. 142.000 ambulant. Hierfür hält das UKR 839 Betten und 52 tagesklinische Behandlungsplätze bereit (von insgesamt 1.087 universitär betriebenen Betten der Fakultät für Medizin der Universität Regensburg). In 28 human- und zahnmedizinischen Kliniken, Polikliniken, Instituten und Abteilungen beschäftigt das Universitätsklinikum Regensburg mehr als 4.600 Mitarbeiter. Ausgerichtet ist das Universitätsklinikum Regensburg auf Hochleistungsmedizin, insbesondere in den Gebieten der Transplantations- und Intensivmedizin sowie onkologischer und kardiovaskulärer Erkrankungen. Bei der durchschnittlichen Fallschwere („Case-Mix-Index“) liegt das UKR an der Spitze der deutschen Universitätsklinika. Neben der Patientenversorgung der höchsten Versorgungsstufe ist das UKR gemeinsam mit der Fakultät für Medizin der Universität Regensburg für die Ausbildung von rund 2.000 Studierenden (Human- und Zahnmedizin) sowie für die medizinische Forschung verantwortlich. Gemeinsames Ziel aller Mitarbeiter sind die optimale medizinische und pflegerische Versorgung der Patienten sowie ein wertschätzendes Miteinander im Team.*