

Pressemitteilung

Universität zu Köln

Gabriele Rutzen

13.09.2005

<http://idw-online.de/de/news127611>

Forschungsergebnisse
Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin
regional

Sport als Gesundheitsrisiko

Sport als Gesundheitsrisiko

Vor allem für junge Menschen kann Fußball gefährlich werden

Kinder und Jugendliche mit intensiver sportlicher Betätigung weisen eine größere Anzahl von Muskelverkürzungen auf als diejenigen die keinen Sport treiben. Besonders Fußball gilt als die Sportart mit dem vergleichsweise höchsten Anteil an allen Sportverletzungen. Bei Kindern und Jugendlichen ist das Ballspiel allein für ein Viertel aller Sportverletzungen verantwortlich. Die beliebtesten Stellen für Verletzungen und Überlastungssyndrome sind dabei die Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen, gefolgt von Rumpf, Armen und Kopf. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie zum Auftreten von Muskelverkürzungen im Jugendfußball, die Dr. Jan Gensch in der Klinik und Poliklinik für Orthopädie der Universität zu Köln durchführte.

Die Ursachen für Muskelverkürzungen sind vor allem ständig wiederholte Bewegungsabläufe und -stereotype: Die Muskulatur wird einseitig und gleichförmig belastet und reagiert darauf mit einer Verkürzung. Die Vorbeugung und Therapie verkürzter Muskeln sollte durch verschiedene Dehnübungen unter ärztlicher Aufsicht erfolgen. Grundsätzlich gilt: Je früher Muskelverkürzungen erkannt werden, desto besser, da bereits frühzeitig eine Behandlung erfolgen kann.

Am stärksten betroffen sind die Oberschenkel. Dort treten ein Drittel aller muskulären Verletzungen auf. Häufig kommt es zu Muskelzerrungen, Muskelfaser- oder bündelrissen oder zu Muskelverhärtungen. Von einer verkürzten Muskulatur ist das Standbein eher betroffen als das Spielbein. Neben den Oberschenkelmuskeln neigt der an der Bewegung des Oberschenkels beteiligte Hüftmuskel am deutlichsten zu Verkürzungen. Ebenfalls stark gefährdet sind die Muskulatur parallel zur Wirbelsäule und ein Beugemuskel im Hüftgelenk.

Eine verkürzte Muskulatur ist nur vermindert dehnbar. Sie lässt sich passiv nicht soweit dehnen, wie es dem vollen Bewegungsausmaß des zugehörigen Gelenkes entspräche. Ein dehnungseingeschränkter Muskel ist somit ein leistungsbegrenzender Faktor der Beweglichkeit im Gelenk. Er führt zu ungünstigen Belastungen für Gelenke, Bänder, Sehnen und die restliche Muskulatur. Dadurch wird das Verletzungsrisiko erhöht.

Muskelverkürzungen treten bereits bei den jüngsten Fußballern auf, mit zunehmendem Alter werden sie häufiger. Die Gruppen der ältesten Spieler erreichten laut Dr. Gensch bei einem Drittel, teilweise sogar bei der Hälfte, der untersuchten Muskeln die höchsten prozentualen Anteile an Muskelverkürzungen innerhalb ihrer Gruppe. Dies belegt die erhöhte Verletzungsanfälligkeit älterer Fußballspieler. Diese steigt umso mehr, je länger der Körper den fußballtypischen Belastungen ausgesetzt ist.

Verantwortlich: Regina Owert

Für Rückfragen steht Ihnen Herr Dr. Dietmar-Pierre König unter der Telefonnummer 0221-4784616, der Fax-Nummer 0221-4787045 und unter der E-Mail-Adresse Dietmar-Pierre.Koenig@medizin.uni-koeln.de zur Verfügung.

Unsere Presseinformationen finden Sie auch im World Wide Web unter <http://www.uni-koeln.de/pi/>.