

# „Verletzungsgefahr ist jetzt deutlich größer“

**INTERVIEW:** Amateursportler mussten wegen der Pandemie lange pausieren. Was sollten Sportler und Trainer beim Wiederbeginn beachten? Was sind häufige Verletzungen? Der Orthopäde Thomas Faßnacht, Sportchef des FV Freinsheim und früher selbst Fußballer, klärt auf und gibt Ratschläge.



Nach dem Foul schmerzt der Knöchel: Orthopäde Thomas Faßnacht nennt Sprunggelenk und Knie als neuralgische Punkte bei Fußballern.

FOTO: DPA

**Herr Faßnacht, der FV Freinsheim hat einen Ex-Profi als Trainer, und der Sportchef ist Mediziner. Das müsste doch in der nächsten Saison ein großer Vorteil sein, oder?**

Unser Coach Christian Schäfer ist sehr akribisch und hat unter Beachtung der Hygienevorschriften so früh wie kein anderer Trainer die Spieler wieder auf den Platz gebracht. Dass ich Sportlern helfen kann, hat sich herumgesprochen. Ich erinnere mich daran, dass ein Spieler von uns sich eine Kahnbeinfraktur zugezogen hat. Er ging in die Notaufnahme und ich bekam die Bilder per WhatsApp in den Urlaub geschickt und konnte schon Schritte in die Wege leiten. Das kommt gar nichts so selten vor, im Urlaub aber zum Leidwesen meiner Frau (grinst).

**Wie viele Sportler hatten Sie in der jüngsten Vergangenheit auf dem Operationstisch?**

(lacht) Nicht jeder kommt gleich auf den Tisch, sondern wird erst einmal untersucht. Aber Sie haben Recht. Nach der langen Pause beginnen die Amateure jetzt wieder mit dem Sport und die Verletzungen nehmen erheblich zu. Wir hatten innerhalb kurzer Zeit drei Kreuzbandrisse zu versorgen. Schon länger gibt es bei uns montags eine „Fußballer-Sprechstunde“, wenn der Spielbetrieb läuft. Da wird es auch künftig viel zu tun geben.

**Was sind die häufigsten Verletzungen, die Sie behandeln?**

Knie und Sprunggelenk sind für Fußballer neuralgische Punkte. Kreuzbandrisse, Außen- und Innenbandrisse sowie Meniskusverletzungen sind an der Tagesordnung. Jetzt kommt hinzu, dass viele Sportler nach der monatelangen Pause übermotiviert

sind, vielleicht auch etwas Übergewicht haben. Jedenfalls ist die Verletzungsgefahr im Moment deutlich größer als sonst. Ehrgeiz ist prinzipiell gut, aber er kann am Anfang kontraproduktiv sein, wenn übertrieben wird.

**Wie schnell baut sich die Muskulatur bei deutlich reduziertem Training wie in der Phase der Lockdowns ab?**

Da hängt mit dem körperlichen Niveau des Sportlers zusammen sowie damit, wie viel und was er in der Zwischenzeit gemacht hat. Aber es wird bei den meisten zwei bis drei Monate dauern, ehe sie wieder auf dem Stand vom Oktober 2020 sind. Regelmäßiges Training vorausgesetzt.

**Was kann ein Sportler machen, um Verletzungen in seiner Aufbauzeit zu reduzieren oder am besten ganz zu vermeiden?**

Er sollte behutsam mit dem Training beginnen, sich Schritt für Schritt und ohne Zeitdruck die Fitness erarbeiten. Ganz wichtig ist, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten. Zwei Liter Mineralwasser am Tag sollten es schon sein. Und zwar vor dem Training. Da zählt das Weizenbier nach der Übungseinheit nicht mit. Empfehlenswert ist auch eine ausgewogene Ernährung. Mindestens drei Stunden sollten zwischen der letzten Mahlzeit und dem Trainingsbeginn liegen. Man sollte aber nicht mit einem Hungergefühl trainieren. Eine Banane oder ein Müsli-Riegel können da Abhilfe schaffen.

**Welche Muskulatur ist nach so langer Trainingspause am meisten gefährdet?**

Bei Fußballern ist es der Quadriceps, ein Muskel auf der Vorderseite des Oberschenkels, während die Musku-

latur auf der Rückseite eher verkürzt ist.

**Da sind präventive Dehnübungen doch Pflicht, oder?**

Auf jeden Fall. Zunächst sollten alle Muskelgruppen gedehnt werden. Adduktoren, Oberschenkel, Wade. Nicht vergessen, nach Übungen immer wieder auszuschütteln. Eine Todsünde ist es, direkt nach dem Umziehen aufs Tor zu schießen. Mittlerweile sind viele Trainer gut ausgebildet und wissen, dass ein gutes Aufwärmprogramm notwendig ist.

**Wie sieht es mit Regenerationsphasen aus?**

Die sind nicht zu vernachlässigen. In jeder Einheit ist es erforderlich, zwischen einzelnen Übungen zu regenerieren. Je mehr Zeit dafür verwendet wird, desto besser für den Körper. Stabilitäts- und Koordinationsübungen sind wichtig. Die Spieler dürfen jetzt nicht zu viel wollen, sonst geht der Schuss nach hinten los.

**Viele Sportler haben sich mit Joggen fit gehalten. Jetzt wird intensiv trainiert, es wird heiß. Wie werden da Herz und Kreislauf belastet?**

Joggen ist eine sehr einseitige Belastung. Wer mit dem Herzen oder dem Kreislauf Probleme hat, sollte vorsichtig sein. Das gilt auch für Menschen, die eine Corona-Erkrankung mit starken Symptomen hinter sich gebracht haben. Sie sollten auf jeden Fall Herz und Lunge abklären lassen. Auch wer geimpft wurde, sollte ein, zwei Tage auf Sport verzichten. Wer beispielsweise nach einer Impfung Schüttelfrost hatte, sollte lieber zwei, drei Tage länger warten.

**Wenn Sie Training und medizinische Versorgung im Amateurbereich von**

**heute mit den Zeiten der 1980er- und 90er-Jahre vergleichen, was hat sich geändert?**

Der Trainingsaufbau ist anders, besser und viel professioneller geworden. Heute gibt es im Amateurbereich viele gut geschulte Trainer, die Inhalte prima vermitteln können. Christian Schäfer oder sein Vorgänger Andreas Schröck sind absolut auf der Höhe der Zeit und moderne Trainer. Zum qualitativ guten Training kommt ein Fortschritt in der medizinischen Betreuung, sowohl in der Prävention als auch in der Versorgung. Wir haben einen Physiotherapeuten, der an einem festen Tag regelmäßig zu uns kommt.

| INTERVIEW: THOMAS LEIMERT

## ZUR PERSON

### Thomas Faßnacht

Der 48 Jahre alte Orthopäde und Unfallchirurg arbeitet im Marienkrankenhaus in Ludwigshafen und seit zehn Jahren im Zentrum Orthopädie Limburgerhof. Dort ist Faßnacht zu dem seit einhalb Jahren Teilhaber.



T. Faßnacht

Fußball spielte er seit seinem fünften Lebensjahr und trug bis 2004 das Trikot der FG 08 Mutterstadt. Nach dem Umzug nach Freinsheim schloss er sich dem FV Freinsheim an, für den der Libero und Innenverteidiger noch einige Jahre auflief. Seit acht Jahren ist er Sportlicher Leiter des Bezirksligisten. Faßnacht ist verheiratet und hat vier Kinder. | thl/Foto: privat/frei