

# Prophylaxe / Vorbeugung



Günther Reitel, Sportphysiotherapeut

20. März 2009

# Prophylaxe - Definition

Die wichtigste Grundvoraussetzung für eine aktive  
Verletzungsvorbeugung im Fußball ist ein generell gutes

**Fitnessniveau**

# Prophylaxe

Warm up

Functional Training

Stretching

Cool down

Balance

Regeneration

Ernährung

Koordinationstraining

Stabilisationstraining



# Faktoren für die Prophylaxe

Koordinativer Trainingszustand

Ausdauertrainingszustand

Gelenkbeweglichkeit

# Koordinativer Trainingszustand

Verletzungsträchtige Situationen sollen aus muskulärer Sicht gut bewältigt oder durch gutes antizipatorisches Bewegungsverhalten vermieden werden.



# Ausdauertrainingszustand

Die Funktion der Ausdauer besteht darin, eine bestmögliche Regeneration zwischen den fußballtypischen Schnellkeitsformen zu erreichen.

Alle nachfolgenden Aktionen können mit geringerer Voreremüdung und mit ökonomischerer Muskelkoordination ausgeführt werden.



# Gelenkbeweglichkeit

Sie hängt sehr stark von der Dehnfähigkeit der umliegenden Muskulatur ab.

Defizite sollten durch separate, beweglichkeitsfördernde Dehneinheiten ausgeglichen werden.



# Koordinations- und Stabilisationstraining

- ⇒ bereits 10 Minuten Training an drei Tagen in der Woche bringen eine Verbesserung
- ⇒ Zeitraum 4 – 6 Wochen
- ⇒ kann durch einmaliges Training erhalten werden  
( Wettkampfzeit )

# Hilfsmittel

Hürden

Balancepad

Pezziball

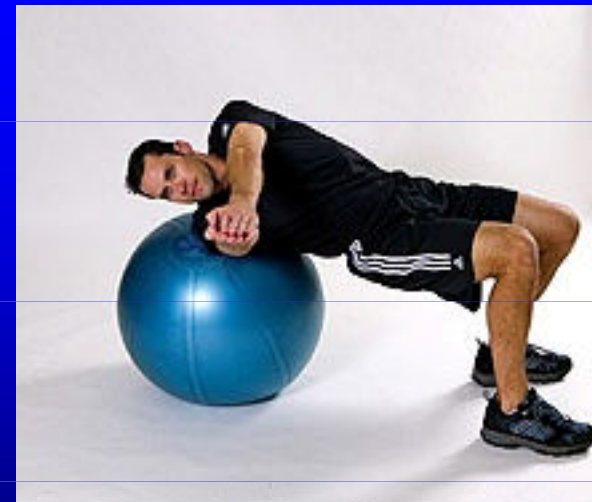
Terraband

Koordinationsleiter

# Hürden



# Balancepad - Pezziball



# Terraband - Koordinationsleiter



# Warm up

Laufen mit moderater Geschwindigkeit



Spezifische Vorbereitung der für Fußball  
wichtigen Muskeln und Gelenke



Vorbereiten aller wichtigen fußballspezifischen Bewegungsabläufe

# Stretching

## Dynamisches Stretching



Verbesserung der 20 m-Sprintzeit

## Statisches Stretching



Verschlechterung der 20 m-Sprintzeit

# Dynamisches Stretching

FORWARD LUNGE / FOREARM-TO-INSTEP

## AUSFALLSCHRITT NACH VORNE / ELLBOGEN ZUM FUSS

oder auch genannt „Die beste Stretchingübung der Welt“

### ELEMENT:

Movement Prep

### ZIEL:

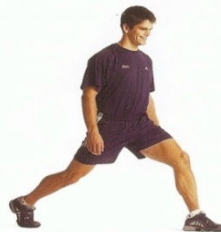
Verbesserung der Flexibilität Ihrer Hüften, Achillessehnen, Ihres unteren Rückenbereichs, Rumpfs, Ihrer Leisten- und Beugemuskeln in den Hüften und Ihrer Quadrizeps.

### AUSGANGSPOSITION:

Machen Sie mit Ihrem linken Fuß einen großen Schritt nach vorne, wie einen Ausfallschritt. Legen Sie Ihr Gewicht auf Ihre rechte Hand und Ihren linken Fuß und stützen Sie sich damit gleichzeitig ab.

### AUSFÜHRUNG:

Gehen Sie mit Ihrem linken Ellbogen zum Spann des vorderen Fußes. Das hintere Knie darf dabei nicht den Boden berühren. Dann stemmen Sie mit Ihrer linken Hand Ihre Hüften nach oben, wobei Sie Ihre Zehen zum Schienbein ziehen. Schließlich wechseln Sie zum nächsten Ausfallschritt.

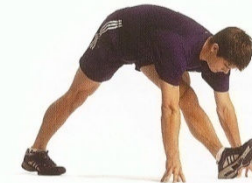


### TRAININGSTIPP:

Achten Sie darauf, dass Ihr hinteres Knie nicht den Boden berührt. Atmen Sie aus, wenn Sie Ihren Ellbogen nach unten zum Spann strecken. Stellen Sie sicher, dass am Ende beide Hände mit dem Boden in Kontakt bleiben, wenn Sie Ihre Hüften heben und die Zehen zum Schienbein ziehen.

### DAS SOLLTEN SIE SPÜREN:

Ein Ziehen in der Leisten- und Gesäßmuskulatur des hinteren Beines und im Gesäß des vorderen Beines. Während des zweiten Teils sollten Sie ein Ziehen in der Achillessehne und in der Wade des vorderen Beines verspüren.



# Statisches Stretching



# Regeneration

Auslaufen

Aqua-Jogging

Radergometerbelastung

Stretching (frühestens 2-3 Std. nach  
Belastung)



Haltdauer von 1 Min. pro Muskelgruppe

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

