

# Fußballspiel mit Herz und mit Hirn

Fußball ist eine der beliebtesten Sportarten in Österreich. Rund 700.000 Kicker gehen regelmäßig ihrer Leidenschaft nach. Jährlich verletzen sich rund 30.000 von Ihnen, d.h. ca. 4 % der Ausübenden sind davon betroffen. Meist führen Zusammenstöße mit anderen Spielern und Stürze zu Prellungen, Brüchen, Stürzen, Quetschungen und Bänderrissen. Ein Drittel der Verletzungen geht auf vorangegangene Fouls zurück, daher gilt „Fair Play“ als oberstes Gebot. Wer die anderen nur als Gegner und nicht als Mitspieler sieht und eher den Körper des Gegners attackiert als versucht den Ball zu treffen, hat die falsche Sportart gewählt.

Die richtige Vorbereitung, das Training und entsprechende Aufwärmübungen vor dem Spiel sind ein wirkungsvoller Schutz gegen Verletzungen. Auch wenn die meisten Spieler Hobbykicker sind, so sollten sie sich doch wie Profis vorbereiten. Dazu gehören

- Tragen von Schienbeinschützern
- Fußballschuhe den Bodenverhältnissen angepasst
- Ringe, Uhren sollten in der Garderobe bleiben

Ein ebenes Fußballfeld vermindert ebenfalls das Verletzungsrisiko, und ist zuwenig Platz vorhanden, so reduziert man einfach die Spieleranzahl.

Das Spiel sollte nicht mit dem Schlusspfiff enden, denn ein paar Runden auslaufen beruhigt den Kreislauf, verhindert die Verkürzung der Muskulatur und beugt so einem Muskelkater vor. Ein sicheres Mittel gegen Muskelschmerzen sind auch eine warme Dusche und Sauna.