

Fußball und der Hobbysportler

Auch wenn die WM 2018 ins Wasser gefallen ist, so motiviert der Start der Bundesligasaison die Hobbysportler, nach Feierabend oder am Wochenende z.B. in Altherrenmannschaften zu kicken. Verletzungen insbesondere des Kniegelenkes (Kreuzbänder und Menisken) und der Achillessehnen sind leider häufig, weil Belastung und Trainingszustand nicht zusammenpassen. Dabei ist es nicht alleine ein mögliches Übergewicht, das zu Problemen führt. Fehlende Kondition und insbesondere die nachlassenden koordinativen Fähigkeiten machen verletzungsanfällig. Wer Fußball spielen möchte, sollte regelmäßig ein- bis zweimal pro Woche Laufen gehen und sich grundsätzlich vor Training oder Spiel warmlaufen und sich danach dehnen. Wer schon einen Gelenkschaden hat, sollte sich vom Orthopäden beraten lassen, welche Sportart und in welcher Intensität noch unschädlich weitergeführt werden kann.

Dr. Jochen Neßler
Ärztlicher Direktor, Chefarzt
LVR-Klinik Für Orthopädie Viersen

