

Bern, 24. September 2024

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Medienmitteilung

Sicherheit im Spielsport

Wer angeschlagen spielt, riskiert Verletzungen

Jährlich verletzen sich beim Fussballspielen und bei anderen Spielsportarten 110 000 Sportlerinnen und Sportler. Fast die Hälfte von ihnen hatte bereits vor dem Unfall eine Verletzung an der betroffenen Stelle. Die BFU empfiehlt deshalb, bei jedem Verdacht auf eine Verletzung das Spielfeld zu verlassen. Damit man auch ohne medizinische Fachkenntnisse abschätzen kann, ob alles in Ordnung ist, hat die BFU leicht verständliche Checklisten entwickelt. Liegt eine Verletzung vor, ist es wichtig, sie vollständig auszukurieren und den Wiedereinstieg behutsam zu planen.

Jedes Jahr verletzen sich in der Schweiz über 110 000 Personen bei Spielsportarten mit Körperkontakt wie Fussball, Eishockey oder Handball. Das Risiko, sich dabei schwer zu verletzen, ist verglichen zu anderen Sportarten relativ hoch. Pro Million Stunden Fussballspielen verletzen sich 84 Personen schwer, bei den anderen Spielsportarten sind es durchschnittlich 38 Schwerverletzte. Diese Werte sind höher als etwa beim Skifahren, Mountainbiken oder Bergwandern.

Fast jede zweite Verletzung im Spielsport geschieht aufgrund früherer Verletzungen an der betroffenen Körperstelle. Wer angeschlagen spielt, riskiert, sich noch schwerer zu verletzen und unter Umständen deutlich länger auszufallen. Die BFU empfiehlt deshalb, bei jedem Verdacht auf eine Verletzung das Spielfeld zu verlassen und die betroffene Körperstelle einem Belastungstest zu unterziehen. Nur wenn alles in Ordnung ist, können die Spielerinnen und Spieler wieder zurück aufs Spielfeld. Jede Verletzung braucht genügend Zeit, um vollständig zu verheilen. Danach verringert ein vorsichtiger Wiedereinstieg das Risiko, sich erneut zu verletzen. Das Prinzip nennt sich «Return to Play» und ist im Spitzensport weit verbreitet.

Checklisten für Personen ohne medizinische Ausbildung

Im Gegensatz zum Profibereich ist im Breiten- und im Nachwuchssport oft keine Ärztin und kein Physiotherapeut anwesend. Die BFU hat deshalb leicht verständliche Checklisten entwickelt, damit Personen ohne medizinische Ausbildung während dem Spiel oder Training besser abschätzen können, ob eine Verletzung vorliegt oder nicht. Dabei konzentriert sich die BFU auf die häufigsten Verletzungen in der jeweiligen Sportart. Beim Fussball gibt es in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Fussballverband Checklisten für die Abklärung von Knie- (41 % der schweren und mittelschweren Verletzungen) und Fussgelenkverletzungen (30 %).

Belastungstest mit steigender Intensität

Die Checkliste enthält verschiedene Übungen, deren Belastungsintensität nach und nach zunimmt. Das Prinzip ist einfach: Treten dabei Schmerzen auf, empfiehlt die BFU, eine medizinische Fachperson aufzusuchen. Können alle Übungen schmerzfrei absolviert werden, steht einer Rückkehr aufs Spielfeld nichts im Weg.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.

Damit es gar nicht erst zu Verletzungen kommt, macht die BFU in einer nationalen Kampagne darauf aufmerksam, wie man sich beim Sport schützen kann. So empfiehlt die BFU, sich vor jedem Spiel und Training gut aufzuwärmen. Im Spiel und im Training ist es wichtig, die nötige Schutzausrüstung zu tragen. Dazu gehören beim Fussball die Schienbeinschoner, beim Eishockey der Helm und beim Unihockey die Brille. Und weil viele Verletzungen auf Körperkontakte zurückzuführen sind, spielt Fairplay eine zentrale Rolle. Die BFU bietet auf ihrer Website zu zahlreichen Sportarten Ratgeber mit den wichtigsten Tipps.

BFU live

Der Talk zum Thema «Sicherheit im Spielsport – Fair zum Erfolg» mit Evangelos Marcoyannakis, Berater Sport und Bewegung der BFU, und Delia Lahmici, Verantwortliche Fairplay, Prävention und Gesundheit beim Schweizerischen Fussballverband, ist auf Mundart und Französisch online verfügbar.