

Das Programm zur Verletzungsprävention im Fussbal "Fifa 11+" ist wirksam = Le programme de prévention des blessures dans le football "Fifa 11+" est efficace

Autor(en): **Kerkour, Khelaf**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **55 (2019)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928952>

Nutzungsbedingungen

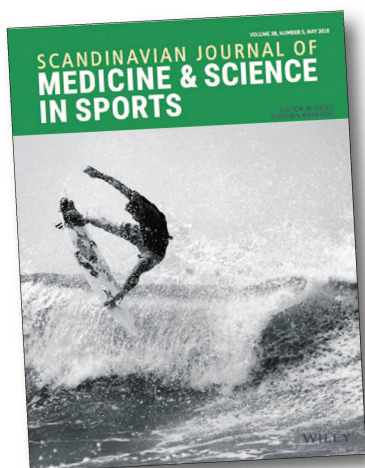
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Das Programm zur Verletzungsprävention im Fussball «Fifa 11+» ist wirksam

Le programme de prévention des blessures dans le football «Fifa 11+» est efficace

Fussballspielen verursacht eine Vielzahl von Verletzungen. Die FIFA verfügt über ein Medizin- und Forschungszentrum (F-MARC) und entwickelte mit «Fifa 11+» ein umfassendes Verletzungspräventionsprogramm (FIFA 11+). Es zielt auf Muskelkraft, kinästhetische Sensibilität und neuromuskuläre Kontrolle bei statischen und dynamischen Bewegungen ab, um das Verletzungsrisiko von Fussballspielern zu verringern.

Inzwischen gibt es eine Reihe von Metaanalysen über die Wirksamkeit des FIFA-Programms. Die neu vorliegende Metaanalyse der Metaanalysen [1] zeigt eine Gesamtrisikoreduktion von 34 Prozent [RR = 0,66 (0,60–0,73)] für alle Verletzungen und 29 Prozent [RR = 0,71 (0,63–0,81)] für Verletzungen der unteren Extremitäten. Die Vereinigung aller bisherigen Metaanalysen in einem einzigen Dokument liefert nun die entscheidende Evidenz, dass das Programm Fifa 11+ wirklich das Verletzungsrisiko im Fussball reduziert.

Fazit: Um eine Reihe von schweren Verletzungen (Muskelzerstörungen, Kreuzbandrisse) zu vermeiden, die bei einem «Spiel» wie dem Fussball auftreten können, empfehlen wir dieses Programm allen Physiotherapeuten, welche Sportler und insbesondere Jugendliche betreuen. |

*Khelaf Kerkour, Chef-Physiotherapeut und Koordinator
Rehabilitation im Hôpital du Jura*

La pratique du football est à l'origine d'un grand nombre de traumatismes. La FIFA dispose d'un centre médical et de recherche (F-MARC) et a conçu un programme complet (FIFA 11+). Il cible la force musculaire, la sensibilité kinesthésique et le contrôle neuromusculaire lors de mouvements statiques et dynamiques afin de réduire les risques de blessures chez les joueurs de football. Il existe à présent un certain nombre de méta-analyses sur l'efficacité du programme de la FIFA en matière de prévention et de réduction des traumatismes. Une méta-analyse de méta-analyses montre une réduction globale du risque de 34 % [RR = 0,66 (0,60–0,73)] pour toutes les blessures, de 29 % [RR = 0,71 (0,63–0,81)] pour les lésions des membres inférieurs. La combinaison de toutes les méta-analyses précédentes dans un seul document a fourni des indications décisives sur la réduction des risques de blessures des joueurs de football grâce au programme de prévention des blessures de la FIFA.

Nous recommandons aux physiothérapeutes qui s'occupent de sportifs et surtout de jeunes de conseiller ce programme pour prévenir un certain nombre de blessures graves (lésions musculaires, ligament croisé antérieur...) liées à la pratique d'un «jeu» comme le football. |

*Khelaf Kerkour, physiothérapeute-chef et coordinateur
rééducation, Hôpital du Jura*

Literatur | Bibliographie

1. Al Attar WSA, Alshehri MA: A Meta-Analysis of Meta-Analyses of the Effectiveness of FIFA Injury Prevention Programmes in Soccer. Scand J Med Sci Sports. 2019 Aug 8.

BANDAGEN ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI PLANTARFASZIITIS

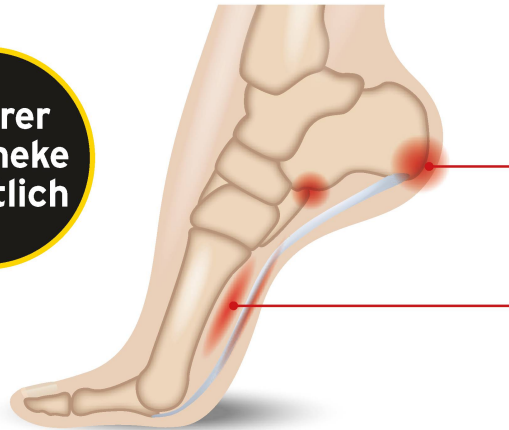
Speziell entwickelte Produkte,
um den Fuß, das Fußgewölbe
und die Ferse zu stützen -
Tag und Nacht.



WAS IST PLANTARFASZIITIS?

Plantarfasziitis ist eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in der Ferse. Etwa jeder Zehnte ist irgendwann im Leben von diesem Leiden betroffen.*

In Ihrer
Apotheke
erhältlich



PLANTARFASZIITIS

Wenn die Spannung und Belastung auf die Plantarfaszie zu groß werden, können sich kleine Risse in der Faszie bilden. Eine wiederholte Dehnung und Rissbildung kann dazu führen, dass die Faszie gereizt wird oder sich entzündet.

PLANTARFASZIE

Die Plantarfaszie fungiert als stoßab-sorbierende Bogensehne und stützt das Fußgewölbe.

TYPISCHE SYMPTOME

- Eine Plantarfasziitis verursacht üblicherweise stechende Schmerzen am Fußende nahe der Ferse.
- Die ersten paar Schritte nach dem Aufwachen sind normalerweise am schmerzhaftesten, aber Schmerzen können auch nach langem Stehen oder nach dem Aufstehen vom Sitzen auftreten.
- Nach einiger Bewegung gehen die Schmerzen normalerweise zurück. Sie können aber nach langem Stehen oder nach dem Aufstehen vom Sitzen wiederkehren.
- Nach dem Sport sind die Schmerzen üblicherweise schlimmer als während des Trainings.

BEHANDLUNG

Zur Behandlung der Plantarfasziitis bieten sich unter anderem folgende Möglichkeiten:

- **Schmerzmittel.**
- **Übungen** unter der Aufsicht eines Physiotherapeuten.
- **Unterstützung für das Fußgewölbe.** Für eine korrekte Diagnose und eine angemessene Behandlung des Leidens wird empfohlen, einen Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren.

FUTURO™ THERAPEUTISCHE FUSSGEWÖLBESTÜTZE



Bietet Unterstützung für Fuß, Fußgewölbe und Ferse bei Schmerzen aufgrund von Plantarfasziitis.

Ideal geeignet für die tägliche Unterstützung in Sport und Alltag.

PHC: 7406923

FUTURO™ PLANTARFASZIITIS- BANDAGE FÜR DIE NACHT



Hilft, Symptome bei Plantarfasziitis zu lindern.

Ideal zur Unterstützung in der Nacht während des Schlafs.

PHC: 7406946

Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://engage.3m.com/futuro-dech>



Mayoclinic.com und Webmd.com. Diese Informationen sind kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung. Lassen Sie sich immer von einem Arzt beraten, wenn Sie Fragen zu einem gesundheitlichen Zustand haben.

*Riddle et al. Risk factors for Plantar Fasciitis: a matched case-control study. 2003. 3M und FUTURO sind Marken von 3M. Falls Unbehagen oder Schmerzen auftreten, anhalten oder stärker werden, verwenden Sie das Produkt nicht mehr und suchen Sie einen Arzt auf.

FUTURO™ *NICHTS HÄLT DICH AUF*
Products

