



Was das heißt und wie Ihr Euch verhalten müsst?

Ständig hört und liest man es: Die Adduktorenverletzung. Zuletzt musste z.B. Borussia Dortmund auf Kuba verzichten. Aber: Was ist das eigentlich? Wie kann man es behandeln?

Was ist eine Adduktorenverletzung?

Die Adduktorengruppe befindet sich auf der Innenseite des Oberschenkels und besteht aus sechs verschiedenen Muskeln. Diese sind die Gegenspieler zu den Gesäßmuskeln, womit sie sich beim Laufen ständig abwechseln. Die Adduktoren ermöglichen das Abspreizen und das wieder Heranführen des Beines und werden vor allem beim Beschleunigen und beim plötzlichen Abbremsen stark beansprucht, weshalb besonders viele Fußballer von dieser Verletzung betroffen sind.

Wie passiert es?

Eine Adduktorenverletzung tritt meist durch plötzliche, ruckartige Bewegungen in die Gegenrichtung der Muskeln auf. Häufig können sie bei einer Grätsche passieren, wo die Abduktoren sehr stark beansprucht werden, was zu einer Verletzung der Adduktoren führt. So entstehen Mikroverletzungen in Sehnen und Muskeln, die schnell zu Rissen werden können.

Wie sehen die Symptome aus?

Bei einer akuten Verletzung werdet ihr einen stechenden Schmerz in der Innenseite des Oberschenkels oder in der Leiste spüren. Je schlimmer die Verletzung desto deutlicher sieht man sie, denn es können ebenfalls Blutergüsse oder Schwellungen auftreten. Grundsätzlich gilt aber immer: Wenn du Schmerzen verspürst, wende dich an deinen Trainer oder den Arzt.

Wie lange fällt ihr aus und wie sieht die Therapie aus?

Die Ausfallzeit hängt stark davon ab, wie schlimm die Verletzung ist. Bei nur sehr schwachen Schmerzen müsst ihr mit zwei bis 10 Tagen rechnen, bei einer extrem schlimmen Verletzung kann eine Pause von bis zu 10 Wochen entstehen. Für die Erstbehandlung gilt die sogenannte **PECH**-Regel: **P**ause-**E**is-**C**ompression-**H**ochlagern. Am besten fangt ihr danach eine Behandlung mit einem Physiotherapeuten an, da dieser alle Trainingsmethoden genau einschätzen kann.

Bei einer Adduktorenverletzung ist Geduld gefragt. Wer zu früh wieder mit dem Training beginnt läuft Gefahr einen schwerwiegenden Rückschlag zu erleiden. Eine Adduktorenverletzung kann vorkommen. Gönnst Euch ein paar Tage trainingsfrei und versucht dann mit gezieltem Dehnen vor und nach dem Training die Muskulatur an die Belastung zu gewöhnen. Wichtig ist, dass Ihr die Stelle auch in Zukunft besonders kräftigt. Sie wird immer eine Schwachstelle bleiben wird.



**Munich International
Soccer Academy**