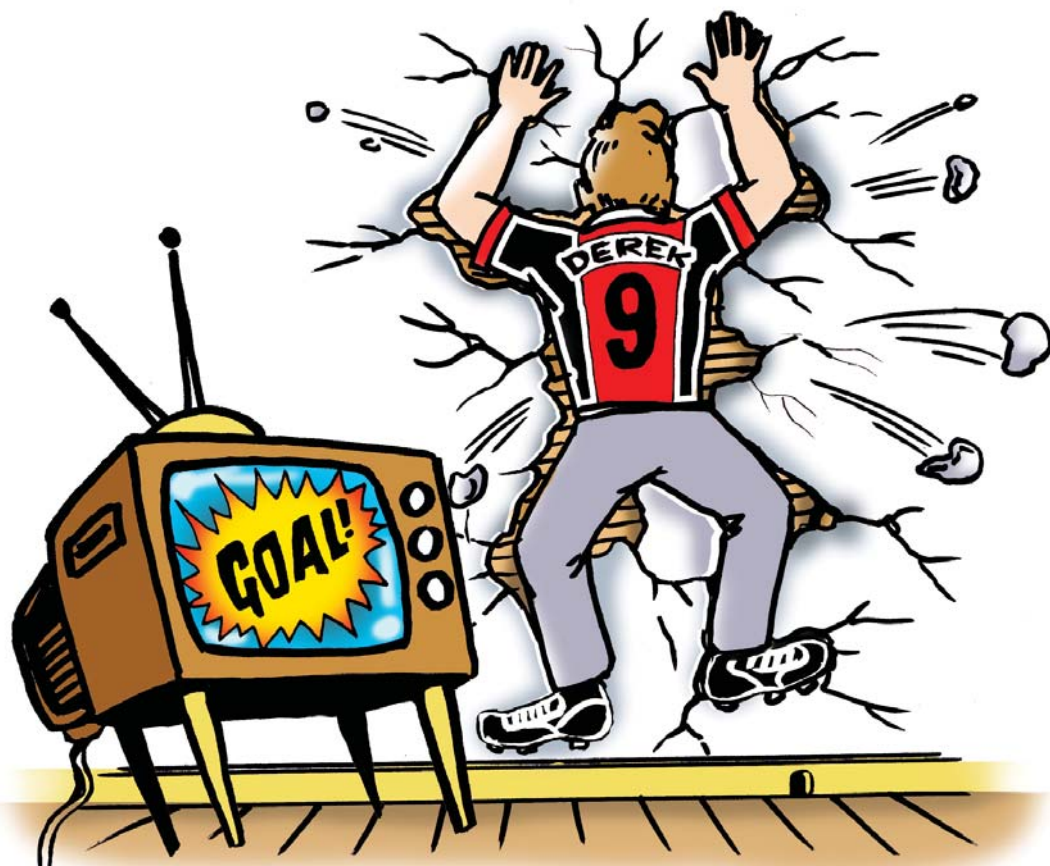


SP Euro2004

Fans' survival guide



P SPIELVORBEREITUNG

Ein Fußballspiel dauert, wenn man die Halbzeit und die Nachspielanalyse mit rechnet, bis zu drei Stunden. Sitzt man für eine so lange Zeit unbeweglich vor dem Fernseher, kann es zu Verspannungen kommen. Deshalb sollten Sie Ihre Fernseh Umgebung so gestalten, dass für Sie nach dem Spiel auch wie vor dem Spiel ist.

● FERNSEHER

- Positionieren Sie den Fernseher geradeaus vor Ihnen in Augenhöhe, und zwar so, dass Sie Ihren Hals nicht verdrehen müssen.

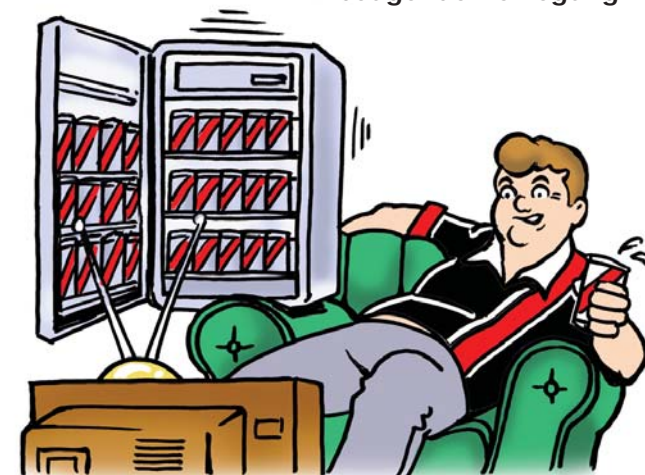
● ESSEN UND TRINKEN

- Wenn Sie Angst haben, etwas zu verpassen, während Sie in der Küche sind, stellen Sie eine Vorrat an Essen und Kaltgetränken in bequemer Reichweite bereit. Vermeiden Sie dabei eine vorbeugende Bewegung.

● BEQUEM SITZEN

- Verstärken Sie die Rückenlehne Ihres Sofas, indem Sie ein Kissen oder zusammen gerollte Handtücher hinter Ihren Rücken legen. Diese entlasten Ihre Wirbelsäule.

- Vermeiden Sie Anspannungen der Wirbelsäule, indem Sie öfter mal die Sitzposition wechseln. Versuchen Sie, beide Seiten gleichmäßig zu belasten
- Wenn Sie Rückenprobleme haben, setzen Sie sich auf einen Küchenstuhl oder setzen oder legen Sie sich auf den Fußboden.



K ANSTOß: IMMER NOCH 0:0

Während wir darauf warten, dass die Fußballer zaubern, kann es leicht vorkommen, dass unsere Sitzposition auf dem Sofa zu einer Hängepartie wird. Dies wirkt auf den Hals und den Rücken und belastet die Muskeln, die Bandscheiben werden zusammengedrückt. Dies kann auf Dauer zu unangenehmen Verspannungen führen und schmerzhaft werden.

- Sie können dies vermeiden, indem Sie aufrecht sitzen. Setzen Sie sich so hin, als wenn Sie Ihrer Mannschaft so zum Sieg verhelfen könnten.
- Versuchen Sie Kopf und Hals mittig (symmetrisch) zu halten, um andere Körperregionen nicht unnötig zu belasten.
- Wenn Sie das Gefühl haben steif zu sein, lockern Sie Ihre Schultern etwas.

PELFMETERSCHIEßEN

Ein Elfmeterschießen ist eine der gefährlichsten Situationen für einen Zuschauer während der Euro 2004. Für Spannung ist gesorgt, Ihre Nerven entspannen Sie am besten wie im Absatz Frustration geschildert.

- Denken Sie daran, dass bei jedem Elfmeter die Spannung immer im Jubel oder in Trauer münden wird, also sollten Sie auf alles gefasst sein!
- Die sicherste Haltung beim Elfmeter ist im Stehen. Helfen Sie der körperlichen Anspannung ab, indem Sie zwischen den einzelnen Schüssen tief durchatmen und die Beine lockern.

HALBZEIT

Nutzen Sie die Halbzeitpause weise: Es ist eine optimale Gelegenheit, um den Körper rundum aufzulockern, bevor er wieder für lange Zeit still sitzen wird. Probieren Sie folgende einfachen Dehnübungen in Ihrem Wohnzimmer aus:

● QUADRIZEPS

Stellen Sie sich aufrecht hin, Füße nebeneinander. Beugen Sie das linke Knie und berühren Sie mit der linken Hand den linken Fuß. Ziehen Sie den linken Fuß vorsichtig zum Gesäß. Die Knie bleiben zusammen. Beugen Sie nur so weit, wie es angenehm ist. Halten Sie es für 30 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein.

● OBERSCHENKEL

Stellen Sie sich aufrecht hin, stellen den linken Fuß vor sich, der Hacken bleibt auf dem Boden. Das linke Knie

TOR FÜR DEN GEGNER

Siehe Absatz 'Frustration' aber denken Sie auch an folgende Punkte:

- Lassen Sie sich durch ein gegnerisches Tor Ihre Zuversicht nicht nehmen! Widerstehen Sie dem Drang, abzusacken. Nutzen Sie stattdessen die Unterbrechung, um die Haltung zu ändern.
- Schütteln Sie die Kissen auf, sodass Ihr Rücken guten Halt findet, Sie aufrecht sitzen, und Sie so Ihrer Mannschaft zum Sieg verhelfen!

bleibt gerade, das recht wird leicht gebeugt. Legen Sie beide Hände auf die rechte Hüfte, lehnen Sie sich leicht nach vorne und schauen dabei geradeaus. Halten Sie diese Position 30 Sekunden und entspannen sich dann. Wiederholen Sie das mit dem rechten Bein.

● WADEN

(GASTROCNEMIUS UND SOLEUS)

Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen den linken Fuß in einer Linie hinter den rechten - beide zeigen nach vorne. Während beide Füße flach auf dem Boden bleiben, lehnen Sie sich leicht nach vorne bis Sie die Dehnung in der Wade spüren. Halten Sie es für 30 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie mit dem rechten Bein.

● SCHULTERN

Ziehen Sie langsam beide Schultern hoch zu den Ohren, atmen Sie locker. Halten Sie diese Position 10 Sekunden, dann lassen Sie die Schultern los und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie drei Mal.



GOOOOOOR-JUBELEIN

Unkontrollierte Jubelfeiern bergen die vorrangigen Verletzungsgefahren für Fußballfans. Die euphorische Erregung bewirkt, dass der Körper zeitweise die Schmerzen überdecken kann, sodass es eine Weile dauern kann, bevor die Verspannungen in den Vordergrund treten.

- Nichts schützt mehr vor Verletzungen als gründliche Vorbereitung!
- In Situationen, die ein Tor versprechen, (z.B. ein Elfmeter oder Freistoß) bereiten Sie sich vor, indem Sie vorsichtig vom Sofa aufstehen. Die Verletzungsgefahr ist wesentlich kleiner, wenn Sie stehen.
- Falls ein Tor völlig unerwartet fallen sollte, versuchen Sie (so weit möglich) keine abrupten Bewegungen auszuführen. Plötzliche und explosive Freubewegungen können schädlich sein und jeder Körperteil kann in Mitleidenschaft gezogen werden, wenn Sie nach lang sitzender Zeit unkontrolliert jubeln.

Football
mad!

F FRUSTRATION



Machen wir uns nichts vor: Wir werden viele frustrierende Momente erleben. Wenn wir gestresst sind, sind die Muskeln anfälliger für Verletzungen. Fußballfans sollten in solchen Situationen besonders vorsichtig sein.

Football
crazy!

- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, die einen steifen Hals bewirken könnten.
- Wenn Sie sich über eine unfaire Attacke ärgern, widerstehen Sie der Versuchung, wild mit den Armen zu gestikulieren: Verletzungsgefahr am Oberkörper.
- Um Ihrem Ärger über den Schiedsrichter Luft zu machen, ist es meist gesünder tief Luft zuholen als aufzustampfen.
- Exzessiver Stress kann zu Muskelverkrampfungen führen, wodurch bei bereits verletzten Körperteilen weitere Verletzungen drohen. Führen Sie stattdessen ein paar spannungsabbauende Übungen durch. Bewegen Sie Ihren Kopf langsam von einer Seite zur anderen, danach drehen Sie ihn auf Ihren Schultern.

P NACHSPIEL ANALYSE

Wie Sie nach dem Spiel wieder in normale Bahnen kommen, hängt ganz wesentlich vom Ausgang des Spiels ab. Das wichtigste ist, dass Sie vom Sofa aufstehen und wieder aktiv werden. Folgende Vorschläge:

- **IHRE MANNSCHAFT GEWINNT**
Nehmen Sie dieses gute Gefühl mit in Ihren Alltag. Mit einem Ball und ein paar Freunden gehen Sie in den Park und spielen ein bisschen Fußball.
- **UNENTSCHIEDEN**
Analysieren Sie das Spiel und klären, welche Auswirkungen das Ergebnis hat. Dann gehen Sie spazieren.

- **IHRE MANNSCHAFT VERLIERT**
Irgeln Sie sich nicht so ein, sodass Verletzungsgefahr besteht. Wandeln Sie Ihren Ärger in Energie um und tun Sie etwas sinnvolles wie Autowaschen oder machen Sie einen leichten Lauf.

- **BEI ALLEM SPAß...**
Diese Broschüre soll Ihnen beim Lesen Spaß machen und zeigen, dass Physiotherapeuten auch ironiefähig sind. Aber es gibt auch eine ernste Seite. Die hier aufgeführten Übungen sollten Sie nur nachmachen, wenn Sie gesund sind und keine Beschwerden haben. Falls eine Übung unangenehm sein sollte oder Sie dabei Schmerzen verspüren, hören Sie bitte sofort auf und fragen Sie Ihren Arzt. Und bedenken Sie bitte auch, dass Alkohol Ihre Wahrnehmung von Schmerzen reduziert.



Hier finden Sie einen
Physiotherapeuten
Das Verzeichnis der Praxen
für Physiotherapie finden Sie unter
www.praxisverzeichnis.de
Schauen Sie mal rein!

The Chartered Society of Physiotherapy
14 Bedford Row
London WC1R 4ED
Tel +44 (0)20 7306 6666
Fax +44 (0)20 7306 6611
Textphone +44 (0)20 7314 7890
Web www.csp.org.uk

