

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 6 (2004)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Der Achillesferse ist das Sprunggelenk  
**Autor:** Mathys, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991526>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Die Achillesferse ist

Alle Sporttreibenden wissen, was eine Bänderzerrung oder ein Bänderriss am Fuss ist. Viele haben diese schmerzhaft Erfahrung selber machen müssen. Besonders verletzungsanfällig sind Fussballer im Juniorenalter. Spezifische Trainingsprogramme können das Sprunggelenk besser schützen.

René Mathys

**A**chilles war der schönste, schnellste und tapferste Held im Trojanischen Krieg. Um ihn unverwundbar und damit unsterblich zu machen, tauchte ihn seine Mutter, die Göttin Thetis, in den Fluss Styx. Die Ferse aber, an welcher sie den Knaben hielt, wurde nicht benetzt und blieb verwundbar. Der Sage nach wurde er an dieser Stelle von einem Pfeil getroffen und getötet. Seither wird eine schwache Stelle als «Achillesferse» bezeichnet.

## Hoch komplex und ziemlich anfällig

Neben dem Knie- gehört das Sprunggelenk zu den am meisten beanspruchten Gelenken. Es trägt das gesamte Körpergewicht, sichert den aufrechten Gang und wirkt als Stossdämpfer. Gleichzeitig erlaubt dieses komplexe System eine Fein Anpassung an unterschiedliche Bodenbeschaffenheit – beim Gehen, Laufen und Springen.

Das Sprungbein bildet zusammen mit dem Waden- und Schienbein das obere Sprunggelenk, zusammen mit dem Fer senbein das untere Sprunggelenk. Diese Knochenverbindungen werden durch die Aussen- und Innenbänder zusammen gehalten. Die häufigsten Verletzungen sind Bandverletzungen wie Zerrungen oder Risse, die meistens beim Umknicken des Fusses entstehen.

## Verletzungen am Sprunggelenk

|                         |      |
|-------------------------|------|
| Beim Sport              | 45 % |
| Bei übrigen Tätigkeiten | 55 % |

### Anteil nach Sportarten:

|                   |      |
|-------------------|------|
| Fussball          | 40 % |
| Volleyball        | 6 %  |
| Basketball        | 6 %  |
| Jogging, Laufen   | 6 %  |
| Land-, Unihockey  | 5 %  |
| Snowboard         | 4 %  |
| Handball          | 3 %  |
| Übrige Sportarten | 30 % |

Stichprobe Schweizer Wohnbevölkerung, 16- bis 65-Jährige. **Quelle:** Sammelstelle für die Statistik der Unfallversicherung UVG, Daten 2002.

## Fussballer sind «Spitze»

Knapp die Hälfte aller Patienten haben sich die Verletzungen an den Bändern des Sprunggelenkes beim Sporttreiben zugezogen. Traurige Spitzenreiter sind die Fussballer. 40 Prozent aller Bänderzerrungen und -risse am Sprunggelenk gehen auf Kosten des beliebtesten Mannschaftssports. Dieser hohe Anteil kann nicht nur auf die grosse Anzahl Fussballer zurückgeführt werden. Man konstatiert, dass es sich hier um eine typische Fussballerverletzung handelt.

Zu diesem Schluss kommt auch die Arbeitsgemeinschaft «Sicherheit im Sport» ASiS in Deutschland. Die ASiS stellt zudem einen auffallend sprunghaften Anstieg der Sprunggelenksverletzungen bei 16-bis 18-Jährigen Fussballern fest. Bei vier von fünf Verletzungen kommt es zu Bänderzerrungen bzw. -rissen. Dafür werden verschiedene Erklärungen genannt. So führt das starke Längenwachstum bei gleichzeitiger geringerer Zunahme der Muskulatur zu koordinativen Problemen. Fussballexperten sprechen in diesem Zusammenhang auch von «ungelenkem» Zweikampfverhalten. Ferner sind die geringere Bewegungserfahrung von Jugendlichen sowie die häufig unkritische Übernahme von Trainingsformen aus dem Erwachsenenbereich zu nennen.

## Trainingsprogramm für Junioren

Die ASiS hat für Junioren-Trainingsleiter ein Merkblatt mit den wichtigsten Trainingsformen zur Mobilisierung und Stabilisierung des Sprunggelenkes erstellt. Je fünf Übungen zur Dehnung und Mobilisierung, Kräftigung und Stabilisierung, sowie Koordinations- und Reflexschulung sind beschrieben und mit aussagekräftigen Fotos bebildert. Die ASiS rät den Trainerinnen und Trainern:

- im Juniorentaining besonders auf die Dehnung und Kräftigung der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur sowie, auf die Verbesserung der Koordination Wert zu legen
- falls die Möglichkeit besteht, auf Sand zu trainieren, häufig davon Gebrauch zu machen
- nach hohen Belastungen der vollständigen Erholung spezielle Beachtung zu schenken
- zur zusätzlichen Stabilisation der Sprunggelenke Tape oder Bandagen einzusetzen

Das Merkblatt «Unfallverhütung im Fussball, Junioren» kann unter [www.sicherheitimспорт.de](http://www.sicherheitimспорт.de) heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden. Mehr Unfallverhütung im Sport bietet der Dreiländerkongress vom 19.–21. September 2004 in Magglingen: Siehe Inserat auf Seite 52.



# das Sprunggelenk



geragt Nachgefragt Nachge

## **Tapen will gelernt sein!**

*Ist es sinnvoll, zur Stabilisierung der Sprunggelenke Tapeverbände oder Bandagen einzusetzen? Wenn ja, was sollte dabei beachtet werden? Tapes und Bandagen sind in speziellen Situationen sicher sinnvoll. Sie sollen jedoch nur von einer Person angebracht werden, die eine entsprechende Ausbildung absolviert hat. Anleitungen aus Fachbüchern genügen nicht. Fehlerhaftes Anbringen von Bandagen können die Durchblutung stören und diverse Beschwerden und Verletzungen an der Haut oder an den Sehnen verursachen. Tapingkurse werden von diversen Firmen, Physiotherapeuten und Masseuren angeboten.*

*Was soll der Spieler/Betreuer als Erstes tun, wenn trotz allen Präventionsmassnahmen das Fussgelenk im Training oder Wettkampf verletzt wird? Die Antwort ist einfach: kühlen, entlasten, hochlagern! Die Diagnose, ob es sich beim Vorfall um eine Band-, Kapsel oder Sehnenverletzung handelt, ist für Laien nicht möglich. Dies überlässt man am besten der Fachperson, also der Ärztin oder dem Arzt. Ebenso das Verabreichen von Schmerz oder entzündungshemmenden Mitteln.*

*Wo sehen Sie noch Verbesserungspotenzial bei der Prophylaxe? Den Fussgelenken sollte beim Einwärmen spezielles Augenmerk geschenkt werden. Insbesondere muss das Gelenk in alle Richtungen gezielt belastet werden, also Fersen- und Fussballenlauf sowie Gehen und Laufen auf der Fussinnen- und -aussenseite.*

*Die Fragen beantwortete Dr. Cuno Wetzel. Dr. Wetzel betreut unter anderem die Schweizer Fussballnationalmannschaft.*



# Here we go!



Erdgas unterstützt die Schweizer Leichtathletik im Jugend-, Breiten- und Spitzensport.

Damit die Youngsters im Sommer und im Winter voll lospowern können, gibts Erdgas und den Athletic und Kids Cup.

[www.erdgas.ch](http://www.erdgas.ch)

**erdgas** 