

**Zeitschrift:** Physioactive  
**Herausgeber:** Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband  
**Band:** 55 (2019)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Das Programm zur Verletzungsprävention im Fussbal "Fifa 11+" ist wirksam = Le programme de prévention des blessures dans le football "Fifa 11+" est efficace  
**Autor:** Kerkour, Khelaf  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-928952>

### **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**

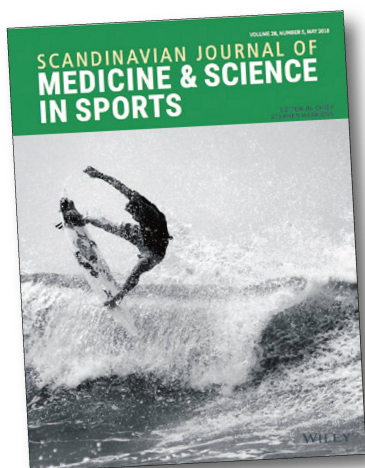
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 26.04.2026

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



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

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

**F**ussballspielen 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. |

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

**L**a 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. |

*Khelif 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 wiederkommen.
- 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

