

Interview mit Jessica Viehweger, Physiotherapeutin des 1. FFC Turbine Potsdam

Wir sprachen mit Jessica Viehweger über den Erfolg des Teams und die Besonderheiten im Damenfußball

Frau Viehweger, aktuell ist der 1. FFC Turbine Potsdam sehr erfolgreich - unter anderem ging das Team als Herbstmeister in die Winterpause der Saison 2016/17. Worin liegt der Erfolg der Mannschaft?

Ich glaube, unsere Stärke liegt in unserem Zusammenhalt auf und neben dem Platz und das zählt für's ganze Team. Wir arbeiten alle Hand in Hand, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Und jede Spielerin ruft in jeder Trainingseinheit 100 % ihrer Leistung ab und bereitet sich damit optimal auf die einzelnen Partien vor.



Was sind die Unterschiede des Damenfußballs zum Männerfußball, die Sie beobachten können?

Ich glaube, der größte Unterschied liegt in der Geschwindigkeit, rein fußballerisch betrachtet. Weiterhin ist mir aufgefallen, dass Männer und Frauen unterschiedlich mit Schmerzen umgehen. Frauen beißen sich eher mal auf die Zähne und spielen angeschlagen weiter.



Gibt es spezielle Verletzungen, die häufiger im Damenfußball auftreten?

Hier gibt es keine Unterschiede, was den Männer- und Frauenbereich angeht, deshalb auch keine speziellen Verletzungen. Studien zufolge wurde allerdings bewiesen, dass Frauen ein drei- bis zehnfach höheres Risiko haben, sich das vordere Kreuzband zu reißen.

Das liegt zum einen am schwächeren Bindegewebe der Frauen sowie am anatomischen Unterschied zu Männern. Frauen haben ein breiteres Becken und neigen zu einer vermehrten Innenrotation in der Hüfte und einer verstärkten X-Bein-Stellung. Während Belastungen wie Sprüngen oder schnellen Richtungswechseln wirken erhöhte Kräfte auf das Kniegelenk ein, was durch die Beinachsenstellung noch verstärkt wird.



Weiterhin kann man feststellen, dass Frauen bei Sprüngen oft aufrechter landen, was den Stress auf das vordere Kreuzband ebenfalls erhöht.

Koordinatives Training als Verletzungsprophylaxe: Welchen Stellenwert hat das bei Ihnen und wie wird dieser Bereich bei Ihnen umgesetzt?

Koordinatives Training ist uns sehr wichtig. Zum einen versuchen wir, viel im athletischen Bereich zu arbeiten, zum anderen findet auch ein Präventions- und Stabilisationstraining statt.

Wenn es zu Verletzungen kommt, mit welchen Therapien und Produkten arbeiten Sie dann?

Je nach Verletzung wird alles dafür getan, dass die Spielerin schnellstmöglich in den Trainingsbetrieb zurück kann. Dies bedingt Behandlungen wie Krankengymnastik, Lymphdrainage, manuelle Therapie, Elektrotherapie sowie Rehabilitations- und Stabilisationstraining. Wir arbeiten sehr viel mit dem K-Active Tape. Vor allem das K-Active Tape Sport lässt sich super dafür verwenden, um stabilisierend zu tapen. Aber auch das K-Active Tape Classic wie auch das Tape Elite kommen bei uns häufig zur Anwendung. Wir sind auch sehr überzeugt von den K-Active Cremes. Sehr zu empfehlen ist die Elektrolyt Creme aus der K-Active Vitality Line bei offenen Wunden sowie die

First Aid Creme bei Prellungen oder Muskelverletzungen.

Wo sehen Sie den 1. FFC Turbine Potsdam am Ende der Saison und wo den Damenfußball generell in fünf Jahren?

Turbine sehe ich am Ende der Saison im oberen Drittel der Tabelle.

Unseren derzeitigen Stand haben sich die Mädels hart erkämpft. Nun heißt es Vorbereitungen auf die Rückrunde treffen und dann das bestmögliche Ergebnis erzielen. Ich denke, der Frauenfußball wird sich in den nächsten fünf Jahren auf jeden Fall weiterentwickeln und ich hoffe auch, dass die Popularität nochmal ansteigt.

