

Das hätte ins Auge gehen können!

Unihockeytraining zum Herausnehmen!

Finalrunde - es kommt auf jedes Tor an. Der gegnerische Stürmer schießt aufs Tor! Der Verteidiger versucht im letzten Augenblick den Schuss zu blocken. Doch unglücklicherweise wird der Schuss von einer Stockschaufel abgelenkt und fliegt in Augenrichtung des Verteidigers. Es wird Schwarz und der Verteidiger liegt am Boden! Ein unglücklicher Zufall! Oder doch mehr...?

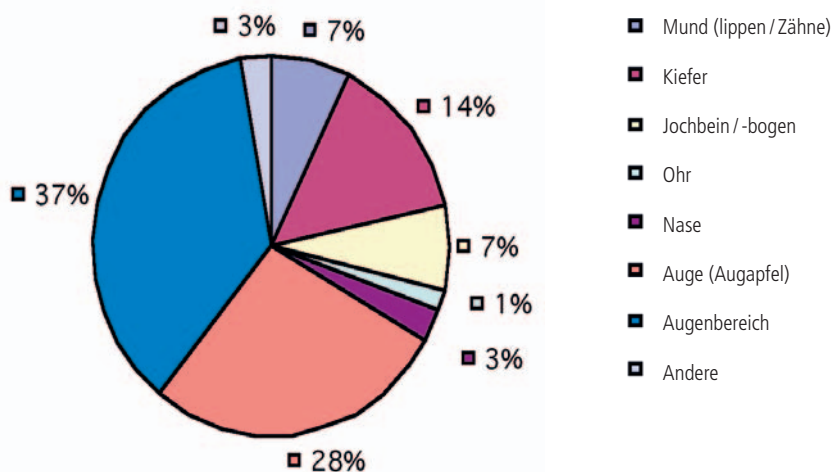
Autor / Fotos: Luca Maffioletti, Nationalspieler und Turn- und Sportlehrer II ETHZ

10% hat schon mal eine Augenverletzung erlitten

Gemäss einer Umfrage mit über 400 Spielern und Spielerinnen, welche für eine Untersuchung innerhalb der ganzen Nationalliga durchgeführt wurde, han-

delt es sich hier nicht um einen Einzelfall. So ist aus der Statistik zu entnehmen, dass 65 % aller Gesichtsverletzungen den Bereich der Augen betreffen. Über 10 % (44 Spieler) aller untersuchten Spieler haben während ihrer Karriere

Verletzungsstelle im Gesicht (n = 69)



Grafik 1: Gesichtsstelle der schlimmsten Gesichtsverletzung, der sich jede Umfrageteilnehmerin und jeder Umfrageteilnehmer im Laufe der Unihockeykarriere zugezogen hat.

Nationalspieler mit Schutzbrille

Christoph + Matthias Hoffbauer	Ole Thorsell (SWE)
Andreas Cadisch	Raphael Keller
Luca Maffioletti	Ramona Gabathuler
Cédric Rüeeggesser	Sabrina Arpagaus
Adrian Schild	Marion Rittmayer
	Sara Schäfer

Sicherheitszertifikat für sichere Schutzbrillen im Unihockey (CE-Marke)

Active Eyewear Tornado indoor 942	Size: Senior
FatPipe Fatpipe Protective Eyewear set.	Size: Senior
Unihoc Unihoc 4407 SR Unihoc 4408 JR	Size: Senior Size: Junior
Zone Zone 4209 SR Zone 4201 JR	Size: Senior Size: Junior

Legen Sie sich doch Ihr persönliches Archiv an: Mit Unihockeytraining erhalten Sie ein Heft im Heft. Dieses ist so in die Mitte des POWERPLAY eingebettet, dass Sie es ohne Probleme heraustrennen und separat sammeln können.



Tabelle 1: Anzahl der getroffenen Gesichtsstelle in Bezug auf die Verletzungsfaktoren.

		Verletzungsfaktor									
		Ball direkter Schuss/Zuspiel	Ball abgelenkter Schuss	Ball Godlieauswurf	Stock - Schaufel	Stock - Schaff	Gegner - Ellbogen	Gegner - Übrige	Gegenstand		
betroffene Gesichtsstelle	Mund (Lippen/Zähne)	5			4		1				
	Nase	10			3		6	1			
	Jochbein/-bogen	5			1		2	1	1		
	Ohr	1	1								
	Kiefer	2			2						
	Auge (Augapfel)	19	11	5	3						
	Augenbereich	25	4	2	1	11	1	4	2		
	Andere	2	1						1		
		69	17	7	1	24	1	13	5	1	

Unihockeytraining zum Herausnehmen!

schon mal eine Augenverletzung, welche den Augapfel oder den Bereich unmittelbar rund um das Auge erlitten.

Ball und Schaufel – die häufigsten Verletzungsursachen

Bei Augenverletzungen sind Schüsse oder hohe Zuspiele, die häufigste Verletzungsursache, bei Verletzungen im Bereich rund um das Auge ist die Schaufel an erster Stelle.

Schon bei einer angenommenen Schussgeschwindigkeit von 100 Km/h, trifft der Ball einen fünf Meter entfernten Spieler nach nur 0,18 Sekunden. Diese kurze Reaktionszeit ist oft ungenügend, um den Ball auszuweichen, erst recht dann, wenn man die Schussabgabe nicht wahrgenommen hat!

Von den 24 SpielerInnen, welche sich durch eine Schaufel im Gesicht verletzt haben, haben 15 die zur Verletzung führende Aktion als nicht reglementwidrig eingeschätzt. Man muss davon ausgehen, dass Gesichtsverletzungen, welche in diesen Situationen entstanden sind, in einer fairen Aktion zustande gekommen sind. Das ist möglich, sofern sich die SpielerInnen, im Augenblick der Verletzung, in einer unglücklichen Situation (Beispiel: sehr tief/nahe dem Boden) befanden.

Zusätzlich zum Verletzungsrisiko, welches vom Ball ausgeht, kommt in solchen Situationen also auch ein erhöhtes Verletzungsrisiko durch die Schaufel hinzu. Dieses Risiko ist meistens nicht vermeidbar, da die SpielerInnen stets alles versuchen, um den Torerfolg des Gegners zu verhindern. Die SpielerInnen sollten sich dieses Risiko allerdings bewusst sein und sich überlegen, ob deswegen ein adä-

quater Augenschutz nicht empfehlenswert wäre.

Sich zu schützen ist nicht unbedingt im Trend

Von den insgesamt 69 SpielerInnen, welche sich schon mal eine Gesichtsverletzung zugezogen haben, schützen sich heute nur gerade deren 14 mit einer Schutzbrille (13 davon haben eine Augenverletzung erlitten). Von den restlichen 55 SpielerInnen, welche sich nicht schützen, tun dies 15 nicht, weil sie noch nicht daran gedacht haben(!), 9 denken, Brillen zu tragen wirke doof, arrogant oder lächerlich.

Im Nachhinein ist man immer schlauer

Viele Spieler tragen seit ihrer Augapfelverletzung eine Brille (50%), während nach einer Gesichtsverletzung rund ums Auge noch nicht unbedingt der Schritt zu einer Brille gemacht wird (20%). Es stellt sich die Frage, ob man wirklich zuerst eine ernsthafte Verletzung erleiden muss...

Mit den Schutzbrillen kann und muss man Augenverletzungen verhindern.

Einige Tipps für (zukünftige) Brillenträger von Luca Maffioletti

In 10 Jahren Unihockey bin ich von Verletzungen nicht verschont geblieben: Bänderoperationen, Knochenbrüche und auch Augenverletzungen. Seit 2 Jahren bin ich ein überzeugter Schutzbrillenträger. Am Anfang war es ein bisschen mühsam, vor allem die Gläser liefen ständig an. Hier einige Tipps, um mit Schutzbrillen mühelos spielen zu können:

- eine Brille wählen, welche bequem (aber nicht zu locker!) auf der Nase sitzt.
- die Brille auf der Bank abziehen und erst kurz vor dem Einsatz wieder anziehen. So wird meistens verhindert, dass sich die Gläser beschlagen. Wenn man auf das Feld rennt, laufen die Gläser, dank der Luftzirkulation zwischen Gesicht und Gläser, nicht an.
- ein kleines Tuch auf die Bank mitnehmen, so dass das Brillenputzen jederzeit möglich ist.

Einmal pro Woche empfiehlt sich eine intensive Reinigung der Gläser, um immer klar sehen zu können. Mit warmen Wasser und flüssiger Seife klappt's bestens.



Augenverletzungen im Unihockey – ein nicht zu unterschätzendes Verletzungsfaktor

Es wird immer wieder darüber diskutiert, ob im Unihockey ein Schutzbrillen-Obligatorium eingeführt werden soll. In einer umfangreichen Untersuchung hat Luca Maffioletti in Zusammenarbeit mit Dr. med. W. O. Frey (Medical Committee des Internationalen Unihockeyverbandes) und Mark Wolf (Ausbildung Swiss Unihockey) eine Arbeit zum Thema „Augenverletzungen im Unihockey – Ursachen, Folgen, Verhinderungsmöglichkeiten“ geschrieben. Die Ausbildung von Swiss Unihockey empfiehlt Unihockeyanern eine Schutzbrille zu tragen, sieht jedoch klar von einem Obligatorium ab, da es in der Verantwortung jedes einzelnen Spielers steht, sich adäquat zu schützen. Die Arbeit ist auf dem Internet www.swissunihockey.ch > Ausbildung > Bibliothek aufgeschaltet.