

Bern, 11. August 2026

Medienmitteilung

Absender	Medienstelle der BFU
Telefon	+41 31 390 21 21
E-Mail	medien@bfu.ch
Informationen	bfu.ch/medien

Dank Belastungstests Verletzungen erkennen Sport mit Verletzung ist riskant

Wer verletzt Sport treibt, riskiert eine noch schwerere Verletzung und einen deutlich längeren Ausfall. Fast die Hälfte der Verletzten bei Sportsportarten wie Fussball oder Unihockey war schon vor dem Unfall an der betroffenen Körperstelle verletzt. Die BFU stellt deshalb gemeinsam mit Sportverbänden einfache Belastungstests zur Verfügung. Damit können auch Personen ohne medizinische Fachkenntnisse besser einschätzen, ob Sportlerinnen und Sportler weitertrainieren und spielen können.

Jedes Jahr verletzen sich in der Schweiz 120 000 Personen bei Sportsportarten mit Körperkontakt wie Fussball, Unihockey oder Basketball. Das Risiko, sich dabei schwer zu verletzen, ist verglichen mit anderen Sportarten relativ hoch. Erst recht, wenn jemand bereits eine Verletzung hat. BFU-Sportberater Evangelos Marcoyannakis betont: «Bei fast jeder zweiten Verletzung im Sportsport war die betroffene Körperstelle bereits lädiert.»

Die BFU empfiehlt deshalb, bei jedem Verdacht auf eine Verletzung das Feld zu verlassen und die betroffene Körperstelle einem kurzen, einfachen Belastungstest zu unterziehen.

BFU und Sportverbände stellen Vereinen Checklisten zur Verfügung

Die BFU stellt nun dafür gemeinsam mit den nationalen Sportverbänden im Unihockey, Basketball und American Football Checklisten zur Verfügung, die Vereine im Spiel- und Trainingsalltag unterstützen. «Damit können auch Trainerinnen oder Betreuer ohne medizinische Fachkenntnisse besser einschätzen, ob eine Spielerin oder ein Spieler verletzt ist», so Marcoyannakis. Diese Checklisten haben sich im Fussball bereits bewährt. Seit zwei Jahren stellt der Schweizerische Fussballverband diese in Zusammenarbeit mit der BFU für die Vereine bereit.

Belastungstest mit steigender Intensität

Die Checklisten fokussieren auf die häufigsten Verletzungen beim Sportsport: Fussgelenk-, Knie- und Kopfverletzungen. Sie enthalten verschiedene Übungen, welche die angeschlagene Körperstelle nach und nach stärker belasten. Das Prinzip ist einfach, erklärt Evangelos Marcoyannakis: «Treten beim Belastungstest Schmerzen auf, empfiehlt die BFU, das Spiel oder Training abubrechen und eine medizinische Fachperson aufzusuchen. Können alle Übungen bis zur letzten und intensivsten schmerzfrei absolviert werden, steht einer Rückkehr aufs Spielfeld nichts im Weg.»

Die Methode nennt sich «Return to Play» und ist im Spitzensport weit verbreitet. Sie hilft, im Eifer des Trainings oder Spiels zu vermeiden, dass jemand trotz Verletzung weiterspielt und sich noch viel schwerer verletzt.

Die BFU macht Menschen sicher. Als Kompetenzzentrum forscht und berät sie, damit in der Schweiz weniger folgenschwere Unfälle passieren – im Strassenverkehr, zu Hause, in der Freizeit und beim Sport. Für diese Aufgaben hat die BFU seit 1938 einen öffentlichen Auftrag.