

## **Rapid II in Trauer: U18-Star Fabian Silber fällt monatelang aus!**

Fabian Silber von Rapid II verletzte sich schwer am Knie und fällt bis auf Weiteres aus. Operation steht bevor.

**Kapfenberg, Österreich** - Fabian Silber, ein talentierter Spieler von Rapid II und erst 17 Jahre alt, steht vor einer langen Zwangspause. Am Ostermontag zog er sich im Heimspiel gegen Kapfenberger SV eine schwere Knieverletzung zu. Die MRT-Diagnose ergab einen Kreuzband- und Meniskusriss sowie ein eingerissenes Seitenband im Knie. Der Spieler wird dem Team bis auf Weiteres fehlen, da eine Operation zeitnah ansteht. Silber hat kürzlich seinen Vertrag bis 2027 verlängert und wechselte von der U18 zu Rapid II, wo er in zehn Partien zwei Tore in der UEFA Youth League erzielte. Der Verein hat sich gemäß den Informationen von **Laola1** und **SK Rapid** zum Ziel gesetzt, Silber auf seinem Weg zur Genesung zu unterstützen.

Die Verletzungen, die sich Silber zugezogen hat, sind einige der gravierendsten im Fußballsport. Die physische Belastung, die beim Fußballspielen auf die Athleten wirkt, erhöht das Risiko für solche Verletzungen erheblich, wie in der **Sportärzte Zeitung** dokumentiert. Faktoren wie Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer stellen hohe Anforderungen an die Spieler und können zu Verletzungen führen, die aus einer Vielzahl von Gründen auftreten können. Präventive Maßnahmen spielen eine Schlüsselrolle dabei, das Verletzungsrisiko zu verringern.

### **Verletzungsprävention im Fußball**

Um die Gesundheit der Athleten zu schützen, wurden in den

letzten drei Jahrzehnten erhebliche Fortschritte in der Verletzungsprävention im Fußball erzielt. Modelle wie das von Van Mechelen entwickelte 4-Stufen-Protokoll zur Sportverletzungsprävention und die Weiterentwicklungen durch Finch, Padua et al. sowie Meeuwisse zeigen, wie wichtig wissenschaftlich fundierte Ansätze zur Vermeidung von Verletzungen sind.

Zu den empfohlenen Programmen gehört das FIFA 11+, das sich auf neuromuskuläres Training fokussiert, sowie Übungen wie der Nordic Hamstring Curl und die Copenhagen Plank, die nachweislich das Injury Risk senken können. Die Kombination von Ausdauer- und Krafttraining kann dabei helfen, die Widerstandsfähigkeit der Spieler gegenüber Ermüdung zu erhöhen und Verletzungen in entscheidenden Phasen eines Spiels vorzubeugen.

Der Verein Rapid arbeitet nicht nur daran, Fabian Silber physisch zu rehabilitieren, sondern stärkt auch seine schulische Ausbildung im Kooperations-Gymnasium am Augarten. Dies zeigt ein Engagement, das über den Fußball hinausgeht und die gesamte Entwicklung des Nachwuchsspielers betrachtet.

Die nächsten Schritte für Silber umfassen die anstehende Operation und eine anschließende Phase der Rehabilitation, in der die Integration von moderner Verletzungsprävention in sein Training eine entscheidende Rolle spielen wird. Die zahlreichen Herausforderungen, die mit Verletzungen einhergehen, machen die Notwendigkeit effektiver Präventionsstrategien besonders deutlich.

Details	
<b>Ort</b>	Kapfenberg, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.laola1.at">www.laola1.at</a></li><li>• <a href="http://www.skrapid.at">www.skrapid.at</a></li><li>• <a href="http://sportaerztezeitung.com">sportaerztezeitung.com</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**