



Pressemitteilung 2 / 2010 vom 11.05.2010

Beim Sport verletzt – was jetzt?

Großes Interesse für Veranstaltung von Klinik Sankt Elisabeth und Orthopädischer Gemeinschaftspraxis „Sportopädie“

1,25 Millionen Sportunfälle in Deutschland pro Jahr – diese Zahl ist sehr hoch. Wie kommt es zu derart vielen behandlungsbedürftigen Verletzungen mit teilweise heftigen Folgen? Welche Behandlungsmethoden gibt es? Wie kann man vorbeugen? Mit diesen Fragen beschäftigte sich das Gesundheitsforum Orthopädie in der Klinik Sankt Elisabeth. Es wurde als Gemeinschaftsveranstaltung von Klinik und Orthopädischer Gemeinschaftspraxis „Sportopädie“ durchgeführt. Die Sportmediziner, Mannschaftsärzte verschiedener National- und Regionalmannschaften wie TSG 1899 Hoffenheim, U20-Fußballnationalmannschaft und Rugbyverein SC Neuenheim, operieren ihre Patienten aus Breiten- und Leistungssport in der in unmittelbarer Nähe gelegenen Klinik.

Prävention, Behandlung und Rehabilitation von Muskelverletzungen, Verletzungen des vorderen Kreuzbands und Adduktorenprobleme – das waren die drei großen Themen des Info-Abends. „Verletzungen des Muskels sind je nach ihrer Art z.B. auf Fehlbelastungen, unzureichendes oder fehlerhaftes Aufwärmen und fehlende Regeneration zurückzuführen“, erklärte Dr. Henning Ott, Sportmediziner und einer der Ärzte in der orthopädischen Gemeinschaftspraxis „Sportopädie“. „Auch im Breitensport sind diese Ursachen typisch und werden leider zu selten erkannt und mitbehandelt.“ Was bei Sportärzten am Spielfeldrand gängiges Mittel ist, gilt genauso für den Breitensport: Pause machen, kühlen, Kompression und hochlegen. „Jede Minute bis zum Therapiebeginn verlängert die Sportpause um einen Tag“, fasste Dr. Ott die medizinischen Erfahrungen zusammen. Je nach Schwere der Verletzung kommen weitere Therapiemethoden dazu, damit die Genesung rasch voranschreitet.

Während Muskelverletzungen meist konservativ behandelt werden, ist bei der Verletzung am vorderen Kreuzband meist eine Operation angesagt. Mindestens 6 Monate dauert es, bis der Sportler wieder voll einsatzfähig ist. Von seinem Kreuzbandriss erzählte der 19-jährige Sebastian Rode, Lizenzspieler bei der Kickers Offenbach und U20-Nationalspieler. Er verletzte sich bei einem Spiel im September, wurde in der Klinik Sankt Elisabeth operiert und begann danach wieder mit dem langwierigen Aufbau- und Krafttraining. „Da stand ich dann beim Aqua-Jogging neben sehr viel älteren Damen und dachte: Da musst du jetzt durch!“, erzählte der Abiturient humorvoll. Nach dem Erfolg des Krafttraining wollte der junge Spieler wieder joggen, aber: „Die Ärzte haben es mir wegen des vielen Schnees und der Ausrutschgefahr verboten.“ Heute ist der Sportler froh, dass er die unvermeidliche Pause eingehalten hat, denn die Kraft war da, nicht aber die Koordination und schnelle Reaktionsfähigkeit der Muskeln. Kürzlich hat das Nachwuchstalent aber wieder eine ganze Spielzeit gespielt und gut durchgehalten.

Über Adduktorenprobleme und Leistenschmerz klagen sehr viele Sportler. Joachim Krainz von der physiotherapeutischen Praxis Therasport ging ausführlich auf die Ursachenforschung ein. Denn oft ist es nicht die „weiche Leiste“, die Beschwerden macht, sondern der Grund liegt in einem ganz anderen Bereich: „Wenn ein Sportler sich oft Adduktorenverletzungen zuzieht, müssen wir uns fragen: Warum geschieht das? Liegt es vielleicht an einer Fehlhaltung aufgrund einer Beckenfehlstellung? Ist die Lendenwirbelsäule verkrümmt? Besteht eine Degeneration des Knorpels?“, referierte der Physiotherapeut. Er verdeutlichte den Zuhörern, dass Verletzungen immer im ganzen System betrachtet werden müssen. Das Aufbau- und Ausdauertraining hat dann ebenfalls das ganze System im Blick: „Es reicht nicht aus, ein Krafttraining zu machen. Vor dem erneuten Einsatz müssen gerade die Bewegungen, Sprünge und Landungen trainiert werden, die für die ausgeübte Sportart typisch sind.“

Dass das Thema einen Nerv trifft, zeigte die große Anzahl der Besucher. Betroffene, Sportler, Trainer und Physiotherapeuten folgten gespannt den Vorträgen. Für die medizinisch geschulten Besucher waren die neuen Behandlungsmethoden interessant, für Breitensportler eher das Thema der Prävention und Ersten Hilfe. Denn was im Leistungssport längst etabliert ist – Ursachenforschung, Sportpause und neue Behandlungsmethoden – sollte sich auch im Breitensport durchsetzen.

Infos über die Klinik Sankt Elisabeth unter www.sankt-elisabeth.de

Bilder:

Bild 882: Sebastian Rode, Joachim Krainz und Dr. Henning Ott referierten über verschiedene Behandlungsmethoden für Sportverletzungen.

Bild 889: Großer Andrang der Besucher, die ihre persönlichen Fragen zu Sportverletzungen besprechen wollten.

Bildrechte: Klinik Sankt Elisabeth gGmbH Heidelberg

Kontakt:

Weitere Informationen über die Klinik Sankt Elisabeth unter www.sankt-elisabeth.de
Telefonnummer: (06221) 488-0

Ansprechpartner für die Presse:

Geschäftsführerin Birgit Ratz
ratz@sankt-elisabeth.de

Geschäftsführerin Oberin Schwester Adeltrud Jung
oberin@sankt-elisabeth.de