

# Konservative Behandlungsmethoden von Sportverletzungen

In den ersten Monaten des neuen Jahres greifen bei vielen noch die guten Vorsätze. Auf den vorderen Plätzen liegt wie jedes Jahr: Mehr Sport treiben. Zu Zeiten der Corona-Pandemie hat beispielsweise die Anzahl an Läufern stark zugenommen. Doch nicht nur im Leistungssport, auch im Breiten- und Gesundheitssport besteht immer auch das Risiko, sich zu verletzen. Nicht in jedem Fall muss dann allerdings eine Operation erfolgen: Konservativ behandeln, wenn möglich und operativ, wenn nötig, rät Dr. Monika Mrosek ihren Patienten. Die Sportmedizinerin im ZFOS (Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin) ist Spezialistin für konservative Therapien von Sportverletzungen.

## Ist Akupunktur bei Sportverletzungen sinnvoll?

Dr. Mrosek: Akupunktur ist eine wirksame Behandlungsmethode bei vielen Sportverletzungen. Bei dieser ganzheitlichen Therapie steche ich feine Nadeln in bestimmte, genau definierte Körperpunkte. Eine Sonderform ist die sogenannte Triggerpunkt-Akupunktur, auch Dry needling genannt. Triggerpunkte sind kleine, empfindliche und druckschmerzhafte Zonen innerhalb eines Muskels, die oft als Verhärtung tastbar sind. Sie treten in jedem Muskel auf und können als aktivierter Triggerpunkt Schmerzen am Bewegungsapparat verursachen. Typischerweise bemerken Patienten die Schmerzen aufgrund von Verschaltungen im Rückenmark nicht am Triggerpunkt selbst, sondern mehr oder weniger weit entfernt. Diese Triggerpunkte ertaste ich zunächst in der Tiefe der Muskulatur und löse sie durch das Setzen einer Akupunkturnadel dann auf. Die Methode ist für Patienten völlig ungefährlich und kann auch sehr gut zusam-

men mit einer klassischen Akupunkturbehandlung angewendet werden. Ich setze sie oft bei akuten Verletzungen ein, zum Beispiel der Bänder, sowie bei Muskelverletzungen wie Muskelfaserrisse, Muskelreizungen und Verhärtungen. Oder auch bei chronischen Beschwerden wie beispielsweise Kniebeschwerden oder Nacken- und Rückenschmerzen.

## In welchen Fällen hilft eine Stoßwellentherapie?

Dr. Mrosek: Bei akuten und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates, wie etwa Kalkschulter, Fersensporn, Tennis- und Golfer-Ellenbogen, muskulären Problemen, Schleimbeutelentzündungen und Sehnenentzündungen, Gelenksbeschwerden oder Knochenbruchheilungsstörungen. Ich behandle meine Patienten sowohl mit der radialen als auch mit der fokussierten Stoßwellentherapie. Bei beiden Methoden handelt es sich um spezielle Arten hoch energetischer Schallwellen, die in unterschiedliche Gewebetiefen eindringen und im Gewebe eine biologische Heilreaktion auslösen. In der behandelten Region werden so „Botenstoffe“ aktiviert und die Bildung von körpereigenen Stammzellen angeregt. Dadurch ist eine biologische Regeneration des Gewebes und damit eine natürliche Ausheilung möglich.

Bei der Behandlung stelle ich den Schallkopf des Stoßwellengerätes exakt auf den betroffenen Bereich ein und „beschleße“ die betroffene Region mit Stoßwellen. In der Regel sind drei bis fünf Behandlungen erforderlich. In seltenen Fällen treten lokale Blutergüsse oder eine kurzzeitige Verstärkung des Schmerzes auf. Je nach Krankheitsbild können in den allermeisten Fällen gute bis sehr gute Ergebnisse erzielt werden.

## Was hat es mit der sogenannten Plasmatherapie oder auch Eigenbluttherapie auf sich?

Dr. Mrosek: In den Fachbereichen Orthopädie und Sportmedizin wird die Behandlung mit (thrombozytenreichem) Eigenplasma zur Regeneration und Stoffwechselaktivierung an Muskeln, Sehnen und Gelenken oft eingesetzt. Bei Erkrankungen mit in der Regel langen Verläufen, wie zum Beispiel einem Tennisarm, ist die Plasmatherapie eine hilfreiche Alternative, wenn andere Therapien – wie etwa Physiotherapie oder Stoßwellentherapie – nicht den gewünschten Effekt erreichen. Ich wende die Plasmatherapie auch oft bei akuten und chronischen Muskel-, Sehnen- oder Bandverletzungen an – etwa bei Rissen im Adduktorenbereich, der Sprunggelenksbänder, der Patella- und der Achillessehne. Zunächst wird dem Patienten eine kleine Menge Venenblut abgenommen. Sofort danach wird das Blut mittels einer speziellen Zentrifuge in seine festen Bestandteile und das Plasma aufgetrennt. Anschließend ziehe ich diesen Plasmaanteil, inklusive Thrombozyten und der jetzt mehrfach konzentrierten körpereigenen Wachstumsfaktoren, in einer sterilen Spritze auf. Das gewonnene Eigenplasma wird dem Patienten dann in den betroffenen Bereich gespritzt. Je nach Verfahren dauert der gesamte Vorgang nur zehn bis dreißig Minuten. Abhängig vom Krankheitsbild und Injektionsgebiet sind drei bis fünf Behandlungen im Abstand von je ein bis zwei Wochen erforderlich. So lassen sich Heilungsprozesse starten, die Geweberegeneration fördern und die Schmerzen des Betroffenen gehen in aller Regel deutlich zurück.



**Dr. Monika Mrosek**  
ist Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin und spezialisiert auf die konservative Therapie von Sportverletzungen.



### Unser Angebot:

- Sportmedizin/Konservative Orthopädie
- Physikalische Medizin und Rehabilitation
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Akupunktur
- Stoßwellentherapie
- Eigenblutbehandlung (ACP, PRP)
- Kinesio Taping

### Kontakt:

**ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin**  
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,  
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg\*, Mrosek\*  
\*angestellte FachärztInnen  
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München  
Filiale Oberhaching:  
Im Loh 1, 82041 Oberhaching  
Telefon 0 89/1 29 20 33  
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Telefon 0 89/85 87-0  
www.wolfartklinik.de

### WIR STELLEN EIN

(w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte  
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

### BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de