

Die häufigsten Sportverletzungen – und ihre Behandlung

Jedes Jahr verletzen sich etwa zwei Millionen Menschen beim Sport. Das liegt nicht unbedingt am Trend zu „gefährlicheren“ Sportarten. Auch beim Tennis, Joggen oder Radfahren ist durchaus ein Verletzungsrisiko gegeben. Gerade bei Anfängern, beziehungsweise Untrainierten sind die notwendigen Bewegungsabläufe noch nicht ausreichend eingeübt. Durch übermäßige Belastung erleiden sie deshalb häufiger eine Verletzung als Austrainierte. Wir fragen Dr. Martin Lueg aus dem ZFOS (Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin) nach den häufigsten Sportverletzungen. Der Spezialist für Sportorthopädie und Unfallchirurgie kennt die besten Therapiemöglichkeiten unter der Maxime: konservativ, wenn möglich und operativ, wenn nötig.

Was sind ganz typische Verletzungen beim Sport?

Dr. Lueg: Die unteren Extremitäten sind statistisch gesehen am häufigsten von Verletzungen betroffen, vor allem das Sprunggelenk und das Knie. Hierbei handelt es sich in der Regel um Rupturen und Verstauchungen des Kapsel-Band-Apparats. Ursache sind vor allem Umknicken oder Verdrehen beim Laufen, Springen oder Landen. Aber je nach Sportart sind noch andere Verletzungsschwerpunkte möglich. Tennis- und Squash-Spieler sind anfällig für Gelenkentzündungen und Verstauchungen. Jogger klagen ebenfalls häufig über Verstauchungen oder Schmerzen an Knien und Fußgelenken. Radfahrer leiden vor allem an Beschwerden am Rücken, Schultern und Nacken. Denn durch das Vorbeugen über den Lenker kommt es leicht zu Verspannungen, die Handgelenke sind vom Abstützen oft überlastet. In Knien und Fußgelenken können Entzündungen auftreten. Und quer durch alle Sportarten hindurch kommen Muskelverletzungen häufig vor.

Was raten Sie Betroffenen nach akuten Sportverletzungen?

Dr. Lueg: Mein Rat an Betroffene als Sofortmaßnahme, ganz unabhängig von der Verletzungsschwere: Die sogenannte PECH-Regel anwenden. Das bedeutet: Pause, Eis (also Kühlung), Kompression und Hochlagerung. Darüber hinaus ist aber immer eine Vorstellung beim Arzt zur Abklärung und Diagnosestellung sinnvoll. Grundsätzlich gilt: Sportverletzungen mit geringeren Schädigungen lassen sich mit nicht-operativen Therapieformen im Normalfall auch vollstän-

dig zur Ausheilung bringen. So können Betroffene wieder eine ungestörte Sportfähigkeit erreichen. Ich bevorzuge für meine Patienten – sofern möglich – immer eine konservative Therapie. Eine Operation sollte nur erfolgen, wenn unbedingt nötig. Die Behandlungsform richtet sich jedoch grundsätzlich nach dem individuellen Ausmaß der Verletzung.

Welche Behandlung eignet sich bei Muskelverletzungen?

Dr. Lueg: Muskelverletzungen lassen sich bis auf wenige Ausnahmen am besten konservativ behandeln. Ausgenommen sind große Hämatome (Blutergüsse) oder drohende Kompartmentsyndrome. Bei letzterem sammelt sich Flüssigkeit in einzelnen Muskelgruppen, was den Druck im Gewebe erhöht. In der Folge wird die Blutversorgung der betroffenen Körperteile gestört. Auch bei Muskelverletzungen gilt: Die oben genannte PECH-Regel sollte zur Anwendung kommen. Weiterführend können gezielte Injektionen (zum Beispiel Eigenblut etc.) zur Reparatation und Tonusregulation des Muskels eingesetzt werden. Physiotherapeutische Verfahren wie Elektrotherapie, Ultraschalltherapie, manuelle Lymphdrainage zur Entsorgung des Hämatoms, klassische Massage zur Lösung von Verspannungen, krankengymnastische Übungsbehandlung und Trainingstherapie sind weitere Behandlungsmöglichkeiten. Wichtig ist im Anschluss ein schrittweiser Belastungsaufbau.

Wann empfehlen Sie eine fokussierte Stoßwellentherapie?

Dr. Lueg: Ich wende die fokussierte Stoßwellentherapie zur nicht-operativen Behandlung von beispielsweise Sehnenansatz-Reizungen (z.B. Tennis-/Golferellbogen; Fersensporn), schlecht heilenden Knochenbrüchen, knöchernen Stressreaktionen und Ermüdungsbrüchen sowie Kalkablagerungen in Sehnen (z.B. Kalkschulter) an. Mithilfe der Stoßwellentherapie werden molekularbiologische Veränderungen im behandelten Gewebe angeregt, die zu einer Gewebeheilung führen. Durch die Erschütterung aufgrund der Stoßwellen kommt es im behandelten Gewebe unter anderem zu einer Anregung des Wachstums neuer Blutgefäße, zu einer erhöhten lokalen Bildung von Wachstumsfaktoren und zu einer Stimulation des Knochenstoffwechsels. Stoßwellen setzen also im Wesentlichen Selbstheilungsprozesse des Körpers in Gang, wodurch

geschädigtes Gewebe regeneriert wird und infolgedessen lokale Entzündungen abheilen.

Was hat es mit der sogenannten Eigenblutbehandlung auf sich?

Dr. Lueg: Die in unserem Blut zirkulierenden Blutplättchen tragen Wachstums- und Differenzierungsfaktoren in sich, die unter anderem für die Gewebeheilung und die Entzündungshemmung in unserem Körper eine wichtige Rolle spielen. Dieses Blutplättchenkonzentrat (PRP) wird in einem modernen, sehr sicheren Herstellungsprozess aus dem körpereigenen Blut gewonnen und in Gewebe oder Gelenke eingespritzt. Man nennt dies PRP-Therapie. Im Leistungssport ist die Methode schon länger etabliert, sie wird aber auch bei Verletzungen im Hobbysportbereich eingesetzt. Bei Sehnenproblemen wird das PRP in und um die betroffenen Sehnenanteile eingespritzt, auch in verletztem Muskelgewebe führt die PRP-Therapie dazu, dass frische Muskelfaserrisse schneller heilen als üblich. In Arthrosegelenken, also bei Gelenkverschleiß, werden Entzündungszustände mittel- bis langfristig gehemmt und dadurch die Schmerzhaftigkeit wirksam reduziert. So lässt sich ein rasches Fortschreiten der Arthrose verhindern. Aber wichtig zu wissen: Eine Umkehr der Arthrose ist auch mit der PRP-Therapie nicht möglich.

Können Hobbysportler selbst Verletzungen vorbeugen?

Dr. Lueg: Ganz vor Verletzungen gefeit ist man natürlich nie. Aber nachdem statistisch gesehen die meisten Sport-Unfälle durch das eigene Verhalten und mangelnde eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten entstehen, ist mein Tipp zur Prävention: Entsprechende Trainingsvorbereitung mit Muskelaufbau, Koordinationsübungen und Aufwärmen vor der Sportausübung. Außerdem sind regelmäßige Basisübungen zur Beweglichkeit und Mobilisation sowie sensomotorisches Training sinnvoll. Nur gut aufgewärmte, trainierte und konzentrierte Sportler können Sportverletzungen im Idealfall weitestgehend vermeiden. Übrigens: Bei bestimmten Sportverletzungen, etwa Frakturen, Luxationen oder schweren Sehnen- und Bandrupturen lässt sich eine Operation nicht umgehen. Dafür stehen unseren Patienten unsere operativen Spezialisten des ZFOS (Begärzte an der WolfartKlinik) gerne zur Verfügung.



Dr. Martin Lueg
ist Facharzt für Orthopädie & Unfallchirurgie, Chirotherapie und Sportorthopädie.



Unser Angebot:

- Diagnostik, Therapie und Prävention akuter (Sport-) Verletzungen (Sportorthopädie /- traumatologie)
- Apparative Funktionsdiagnostik funktioneller Störungen des Bewegungsapparates
- Konservative Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder
- Spezialisierte orthopädische Chirurgie
- Postoperative Nachbehandlung und Rehabilitation
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Stoßwellentherapie
- Eigenblutbehandlung (ACP, PRP)

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinader, 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