

Verletzung beim Sport: Wann zum Sporttraumatologen?

Wir alle wissen: Sport gehört zu einem gesunden Lebenswandel und stärkt Körper und Geist. Aber natürlich lässt es sich nicht vermeiden, dass damit auch immer wieder Unfälle beziehungsweise körperliche Beschwerden einhergehen, die entweder durch die Sportausübung oder als direkte Folge davon auftreten können. In welchen Fällen jetzt ein Sporttraumatologe helfen kann, erläutert Dr. Martin Lueg aus dem ZFOS (Zentrum für Orthopädie und Sportmedizin). Der Spezialist für Sporttraumatologie, Sportorthopädie und Unfallchirurgie weiß Rat und therapiert seine PatientInnen unter der Maxime: konservativ, wenn möglich, und operativ, wenn nötig.

Was ist der Unterschied zwischen Sportorthopädie und Sporttraumatologie?

Dr. Lueg: Sportorthopädie beschäftigt sich mit der Vorbeugung, Diagnostik und Behandlung von Verletzungen und Erkrankungen des Bewegungsapparates, die im Zusammenhang mit Sport entstehen.

Die Sporttraumatologie ist ein Teilbereich der Sportorthopädie. Sie ist wiederum spezialisiert auf die Diagnose und Therapie von akuten Verletzungen als Folge von sportlichen Aktivitäten. Dazu gehört zum Beispiel die Diagnostik von Erkrankungen des Bewegungsapparates sowie die konservative und operative Behandlung.

Ziel beider ist es, PatientInnen die sportliche Ausübung wieder zu ermöglichen – egal, ob es sich um Profi- oder Hobbysportler handelt.

Welche Verletzungen sehen Sie als Sporttraumatologe häufig?

Dr. Lueg: Grundsätzlich gilt: Sowohl die Häufigkeit als auch die einzelnen Verletzungsmuster sind von Sportart zu Sportart unterschiedlich. Bei vielen Sportarten, wie zum Beispiel Skifahren oder Tennis, findet ein enormer Energieaufbau

statt. Dann reicht manchmal schon eine kleine Unachtsamkeit, um die Kontrolle zu verlieren und im schlimmsten Fall ein Trauma zu erleiden. Aber auch bei energieärmeren Sportarten, wie Joggen oder Fahrradfahren, können unter Umständen im Laufe der Zeit bleibende Schäden an Gelenken, Bändern und Knochen entstehen. Am häufigsten sehe ich in unserer Praxis Sportverletzungen im Beinbereich. Dazu zählen etwa ein Meniskusriss oder Kreuzbandriss, eine Patellaluxation oder aber eine Sehnenverletzung des Knies. Im Schulter- und Armbereich sind ausgekugelte Schultern, Schulterergelenksprengungen und Risse der Rotatorenmanschette nicht selten.

Wie läuft die Behandlung in der Sporttraumatologie ab?

Dr. Lueg: Zu Beginn jeder Behandlung einer Sportverletzung – egal ob akut oder chronisch – stehen ein ausführliches Arzt-Patienten-Gespräch sowie eine genaue Untersuchung. Die Anwendung verschiedener bildgebender Verfahren wie Ultraschall, Röntgen oder MRT sind hilfreich, um ein genaues Bild vom Zustand der Knochen und Gelenke zu erhalten. Ich behandle meine PatientInnen, wenn möglich, konservativ. Je nach Art der Verletzung können dies zum Beispiel Tape-Verbände, Schonung, Einlagen, schmerzhemmende und entzündungshemmende Medikamente, krankengymnastische Übungsbehandlung, Injektionen oder eine Stoßwellentherapie sein. Übrigens: Ist eine spezielle orthopädisch-chirurgische Versorgung angezeigt, stehen unseren PatientInnen dafür unsere jeweiligen operativen Spezialisten des ZFOS (Belegärzte an der WolfartKlinik) gerne zur Verfügung.

Bei welchen Sportverletzungen hilft eine Stoßwellentherapie?

Dr. Lueg: Die Stoßwellentherapie ist eine medizinische Behandlungsmethode, bei der hochfrequente Schall-

wellen auf den Körper gerichtet werden, um Schmerzen zu lindern und die Heilung von Verletzungen zu fördern. Sie wird hauptsächlich zur Behandlung von Schmerzen im Bereich von Gelenken, Muskeln und Sehnen verwendet. Ich wende die fokussierte Stoßwellentherapie in der Regel bei chronischen Verletzungen oder bestimmten Überlastungsverletzungen an. Die Stoßwellentherapie unterstützt aber auch ganz gezielt den Kalkabbau. Für sehr viele PatientInnen bedeutet dies eine deutliche Linderung ihrer Schmerzen. So können viele Sporttraumata, aber auch Schulterschmerzen, Tennisellbogen, Muskelverspannungen oder schlecht heilende Brüche ambulant behandelt werden.

Wann ist die Behandlung einer Sportverletzung dann abgeschlossen?

Dr. Lueg: In der Regel nicht nach der Akut-Behandlung der Verletzung beim Facharzt. Denn egal, ob konservative Therapie oder OP: Die anschließende Sport-Rehabilitation ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Behandlung für eine bestmögliche und schnelle Regeneration der Betroffenen. Zur Nachsorge gehören etwa bestimmte Untersuchungen, Physiotherapie, apparative Funktions- und Bewegungsanalysen (Testing) zur Objektivierung und Steuerung des Rehabilitationsprozesses und als wichtiger Baustein auch die individuelle medizinische Trainingstherapie sowie die Anpassung des Sportverhaltens für einen bestimmten Zeitraum. Für PatientInnen wichtig zu wissen: Wer wieder volle Belastbarkeit erreichen möchte, benötigt in der Regel Geduld. Denn es kann bis zu mehreren Monaten bis zur vollständigen Erholung beziehungsweise bis zu voller körperlicher Einsatzfähigkeit dauern.



**Ihr Spezialist für Orthopädie
& Unfallchirurgie, Chirotherapie
und Sportorthopädie:
Dr. Martin Lueg**



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