

Wenn Sport Schmerzen verursacht

Altstadtgespräch
passend zur WM

In Brasilien rollt der Fußball. Daheim endet so manch guter Vorsatz, endlich wieder mehr Sport zu treiben, mitunter schmerzhaft. Vor allem nach einer längeren Pause ist die Wiederaufnahme regelmäßiger körperlicher Bewegung für Muskeln, Sehnen und Bänder eine zunächst ungewohnt hohe Belastung. Oft muss sich ein harmonischer Bewegungsablauf erst wieder einspielen. Dadurch bringt Sport neben Freude und Fitness aber auch die Gefahr von Überlastungen wie Sehnenansatzreizungen, Muskelfaserriss oder Knorpelschäden und Verletzungen etwa an Fuß- und Kniegelenken mit sich. Die Referenten des Altstadtgesprächs am Mittwoch, 25. Juni, 18 Uhr, im Alten Rathaus sind Freizeitsportler und berichten, wie Verletzungen durch richtige Vorbereitung vermieden werden können oder wie ein Kinesiotape wirkt. Es sind Diane Lakermann, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei Ortho-Mobile, und Boris Owandner, Oberarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am EvK. WAZ-Lokalchef Ulrich Laibacher moderiert. Der Eintritt ist frei.
