

## Altstadtgespräch über Sportverletzungen

### Vorsorge und Akutbehandlungen

So manch' guter Vorsatz, endlich wieder mehr Sport zu treiben, endet 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 zum Beispiel an Fuß- und Kniegelenken mit sich. Aber auch für Aktive, egal ob Freizeit- oder Leistungssportler, stellt sich die Frage, wie Überlastung verhindert und Verletzungen vorgebeugt werden kann. Welche Maßnahme können bei Beschwerden in eigener

Regie ergriffen werden und wann ist es besser, ärztliche Diagnostik in Anspruch zu nehmen?

Die Referenten beim Altstadtgespräch, bei dem es am Mittwoch, 25. Juni, um 18 Uhr im Alten Rathaus – passend zur Fußball-Weltmeisterschaft – um Sportverletzungen geht, sind beide passionierte Freizeitsportler: Diane Lakermann, Diplom-Sportwissenschaftlerin bei Ortho-Mobile, und Boris Owandner, Oberarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Evangelischen Krankenhaus. Sie berichten, wie Verletzungen durch richtige Vorbereitung vermieden werden können, wie ein Kinesiotape wirkt und warum die PECH-Regel das A und O in Sachen Soforthilfe im Notfall ist.

Es moderiert WAZ-Lokalchef Ulrich Laibacher. Der Eintritt ist frei.



Passend zur Fußball-WM sind am Mittwoch Sportverletzungen Thema beim Altstadtgespräch.

FOTO: THORSTEN LINDEKAMP