



Mit Verletzungen haben Hobby-Sportler und Profis gleichermaßen zu kämpfen. Wichtig ist die richtige Behandlung.

FOTO: ARCHIV, SPECKENWIRTH

Schmerzen nie unterschätzen

Beim Altstadtgespräch ging es um die Ursachen für Sportverletzungen und die Fragen, welche Sofortmaßnahmen helfen und wie man vorbeugen kann

Von Hendrik Steimann

Erst lief alles gut, doch plötzlich: umgeknickt, Muskel gezerrt, Sehne gereizt. Sportler kennen das und vor allem Wiedereinsteiger, die lange nicht aktiv waren, sind gefährdet. Passend zur Fußball-WM in Brasilien waren jetzt Sportverletzungen Thema beim Altstadtgespräch im Alten Rathaus.

Boris Owandner, Oberarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Evangelischen Krankenhaus, und Diplom-Sportwissenschaftlerin Diane Lakermann von OrthoMobile erklärten, dass Sport vor allem Spaß machen soll. Sport sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen, den Endorphinen, im Körper. Außerdem regt Sport den Stoffwechsel an, stärkt das Herzkreislauf-System und hilft, Muskulatur aufzubauen.

Von den rund 40 Millionen Sporttreibenden in der Bundesrepublik verletzen sich jedes Jahr fünf Prozent. Das klingt wenig, führt aber zu zwei Millionen ganz persönlichen Leidensfällen. Obwohl jeder anders ist, formuliert Boris Owandner grundsätzliche Tipps. Vor allem: „Sofort mit der Bewegung aufhören. Man sollte nicht weitermachen und die Verletzung längere Zeit ignorieren. Denn

dadurch wird der Heilungsprozess länger hinausgezögert.“

Wenn Verletzungen auftreten, sollte man als Sofortmaßnahme die PECH-Regel anwenden. Der Betroffene legt eine Pause ein, benutzt Eis zur Kühlung, legt eine Kompression an und legt die verletzte Körperpartie hoch. So wird dem Körper beim Heilungsprozess geholfen. Denn die Gefäße, die verletzt sind, reißen nicht weiter auseinander, sondern schließen sich schneller. „Verletzungen sollte man nie unterschätzen“, warnt Diane Lakermann.

Langsam einsteigen und steigern

Belasten sollte man die Stellen daher auch erst wieder, wenn sie im Ruhezustand schmerzfrei sind. Eine zu frühe Belastung ist kontraproduktiv. Allerdings können leichte Übungen vor der kompletten Heilung dabei helfen, schneller wieder größere Belastungen auszuhalten und die verletzten Partien auf den Wiedereinstieg in den Sport vorzubereiten.

Auch wenn Sportler merken, dass ihnen die Energie ausgeht, sollten sie stoppen. „Am besten trainiert man, wenn man sich leicht unterfordert fühlt. Man sollte lieber langsam einsteigen und das Training steigern“, rät Owandner.



Medizinforum: Oberarzt Boris Owandner beim Altstadtgespräch.

FOTO: SANDER

70 Prozent aller Verletzungen im Beinbereich

■ Die meisten Verletzungen

beim Sport treten mit 70 Prozent im Bereich der Beine auf. Sprung- und Kniegelenk sind am häufigsten betroffen. Umknicken geschieht Sportlern häufig, gefolgt von Knochenbrüchen und Muskelproblemen.

■ Beim Umknicken

muss die PECH-Regel (Pause, Eis, Kompression, Hochlagern) angewendet werden. Bei Überreizungen von Sehnen sollte man kurzzeitig pausieren und dann die Sehne stärken. Faserrisse benötigen einige Wochen für die Heilung.

Skifahrer etwa, die im Laufe des Jahres nicht trainieren, müssten sich eigentlich ein paar Monate vor der neuen Saison langsam und kontinuierlich neu vorbereiten, statt direkt voll einzusteigen. Wichtig zur Vorbeugung vor Verletzungen:

die richtige Ausrüstung, gutes Aufwärmen und eine saubere Technik. Laufschuhe etwa sollten auf den Fuß abgestimmt sein, da sich sonst die Achillessehne entzünden kann, was zu einem Fersensporn führt, so Lakermann.