

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Sportverletzungen"



Sportverletzungen waren das Thema der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag im Vortragssaal des Recklinghäuser Knappschaftskrankenhauses. –FOTOS: THOMAS NOWACZYK (4)

Physiotherapie macht wieder fit

Professionelle Anleitung hilft, wenn die Beweglichkeit (noch) fehlt.

Recklinghausen. (-hm-) Um es gleich vorweg zu sagen: Physiotherapie ist nach vielen Sportverletzungen kein Muss. Aber sie hat große Vorteile: Man wird schneller wieder fit und der Physiotherapeut kann wirklich beurteilen, was man hat.

Besonders betont hat das bei unserer Abendsprechstunde Christian Holz. Er ist nicht nur Arzt an der Klinik für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Handchirurgie des Klinikums Vest, sondern auch gelernter Physiotherapeut und weiß also, wovon er redet.

Die Physiotherapie nehme optimalerweise bei der Behandlung einer Sportverletzung den weitaus größten Raum ein: zweimal die Woche sechs Wochen lang nach der ärztlichen Behandlung bzw. einer Operation, manchmal auch schon vor der Operation, z.B. bei einem Kreuzbandriss, um das Knie optimal vorzubereiten.

Und es klang wie aus leidvoller Erfahrung in seinen Physiotherapeutenzeiten, als er betonte: „Physiotherapeuten sind keine Masseure oder Knetmäuschen. Sie sind große Profis, kennen die Anatomie, die Bewegungsabläufe, die Anforderungen verschiedener Sportarten.“ Gute Physiotherapeuten leiteten den Patienten an zu selbstständigen Übungen, besprechen mit ihm den Weg und die Ziele der Behandlung und bauten die Behandlungstermine aufeinander auf.

So könne der Physiotherapeut nach einer Sportver-



Christian Holz.

zung z.B. ein Gelenk erst mal wieder in Bewegung bringen, dem Patienten dann zeigen, wie er die nötigen Dinge des Alltags (Toilettengang, aus dem Auto steigen etc.) mit seiner Einschränkung hinbekommen kann, darauf aufbauende Übungen einführen und gezielt zum Krafttraining anleiten, damit alle alltäglichen Belastungen wieder möglich werden. Schließlich baue der Körper schon nach drei Tagen Ruhe Muskelmasse ab. Der Physiotherapeut wisse auch, wie Körperwahrnehmung und Balance zu trainieren sind, damit z.B. ein Gelenk wieder stabil wird.

Das alles könne Massage, nach der so viele Patienten immer wieder verlangten, eben nicht leisten.

Aber auch dies betonte er: Damit Physiotherapie wirklich gelingt, muss der Patient mitarbeiten – und zu Hause konstant trainieren.

Ein Risiko ist immer dabei

RECKLINGHAUSEN. Sport ist gesund – jeder sollte sich damit fit halten. Und dennoch – ein Risiko ist immer dabei: Sportverletzungen. Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer waren sie jetzt Thema.

von Heidi Meier

In äußerst unterhaltsamen Vorträgen verstanden es die Mediziner der Klinik für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Handchirurgie des Klinikums Vest am vergangenen Montag im Recklinghäuser Knappschafts-Krankenhaus, die Besucherinnen und Besucher über Art und Behandlung häufiger Sportverletzungen aufzuklären – ergänzt durch einen Stand, an dem das Sanitätshaus Lückenotto zeigte, welche Hilfsmittel bei der Behandlung von Sportverletzungen eingesetzt werden können.

Hände, Arme, Schultern, Füße, Sprunggelenke, Knochen, Knorpel, Muskeln, Sehnen – sie alle sind gefährdet, wenn es beim Sport so richtig zur Sache geht, aber auch bei harmloserer körperlicher Betätigung. Manches davon wäre durchaus vermeidbar. Zum Beispiel durch ausreichendes Aufwärmen, wie Privatdozent Dr. Mohammad Tezval, Chefarzt der Abteilung, betonte:

„Muskeln und Kreislauf muss man erst mal so weit bringen, dass sie zu größerer Belastung bereit sind.“

Aber auch gute Ernährung und ein angemessenes Gewicht trügen dazu bei, fit für den Sport zu sein. Und, nicht zu vergessen, regelmäßiges Dehnen der Sehnen. Dr. Tezval empfahl Gymnastik, bei der Muskeln und Sehnen gedehnt und kurz in der Dehnung gehalten werden – am besten jeden Morgen.

Nicht untrainiert und nicht übertrieben

Dies nicht zuletzt, weil es viele Gelegenheitsportler sind, die verletzt in seiner Abteilung landen. Achillessehnenrisse zum Beispiel zeichnete Oberarzt Matthias Kaiser als geradezu typisch für Wochenendsportler, die sich körperlich kaum betätigen und dann loslegen.

Aber auch wer es übertreibt mit dem Sport, so Dr. Tezval, bekomme irgendwann die Quittung. Muskelfaserrisse zum Beispiel, wenn die Muskeln so überdehnt werden,

dass die einzelnen Fasern keinen Kontakt mehr zueinander haben. Das tut richtig weh. Oder einen Abriss der Bizepssehne vom Schultergelenk, was nach zu intensivem Hanteltraining passieren kann. Oder Bänderverletzungen an der Rotatorenmanschette, die die Schulter hält. Tezval: „Man kann das oft ohne große Operation wieder hinkommen. Aber es dauert lange und braucht sehr diszipliniertes Verhalten.“

Häufig operiert werden müssten Bänderverletzungen am Ellbogen, bei denen das Gelenk auskugelt und instabil ist, und Bänderrisse am Schultergelenk (man erkennt sie am hochstehenden Schlüsselbein). Genäht werden müsse beim sogenannten „Ski-Daumen“, bei dem durch Abstützen beim Sturz das Innenband am Grundgelenk gerissen ist, sodass der Daumen nach außen abkippt, oder auch beim Riss eines der unzähligen Bänder am Handgelenk, die für die Feinmotorik so wichtig sind, bei denen Risse aber häufig übersehen werden.

Bei der Abendsprechstunde beschäftigte sich Dr. Tezval vor allem mit Sportverletzungen der oberen Extremitäten. Die Häufigste davon, mit der er tagtäglich zu tun hat, ist ein Bruch am Handgelenk bzw. der Speiche, der durch reflexartiges Abstützen bei einem Sturz entsteht. Um die



Dr. Mohammad Tezval bei der Abendsprechstunde.

alte Beweglichkeit des Gelenks zu erreichen, muss es mittels Metalleinsatz exakt wiederhergestellt und möglichst früh wieder bewegt werden. Auch könne das Pendant zum Meniskus im Handgelenk reißen und müsse bei einer Arthroskopie genäht werden.

Und er listet weiter auf: Ein Bruch des Kahnbeins im Handwurzelknochen – eine Verletzung, die häufig bei Fußballern vorkomme, wenn sie einen kräftigen Ball dagegenbekommen haben – werde oft verkannt und erst, wenn er schon sehr lange schmerzt, mittels Computertomografie entdeckt. Er müsse mit einer Schraube fixiert werden, um zu heilen und frühe Arthrose, Schwellungen oder gar Invaliderität zu verhindern.

Bei Brüchen am Ellbogen,

meist am oberen Teil der Gelenkrolle, seien es zwei dünne Drähte, die den Schaden wieder beheben, bei Brüchen des Oberarms oft nur ein Nagel, der Mittelschlüssellochchirurgie eingesetzt werde. Und Schlüsselbeine, die meist in der Mitte gebrochen sind, müssten oft gar nicht operiert werden und heilten mit einem Rucksackverband wieder aus.

Aber, so differenziert die Behandlung einzelner Sportverletzungen auch ist – eines stellt Dr. Tezval als Grundsatz für alle heraus: frühzeitige Bewegung. Bewegung während der Heilung und Heilung während der Bewegung, das sei der Grundsatz moderner Unfallchirurgie. Denn: Der Körper könne Bewegungen auch verlernen. „Die Natur“, so Tezval, „will keine Ruhelage.“

So früh wie möglich auf die Füße

Sprunggelenke und Bänder sind beim Sport besonders gefährdet.

Recklinghausen. (-hm-) Der Fuß schmerzt, ist dick und blau, weiter machen nicht mehr möglich. So landen viele Sportler, insbesondere Fußballer, bei Matthias Kaiser, dem Oberarzt der Unfallchirurgie des Klinikums Vest, und seinen Kollegen. Bei unserer Abendsprechstunde widmete er sich denn auch besonders den Füßen samt Sprunggelenk.

Bevor es ins Krankenhaus geht, so Kaiser, sollte man so einen Fuß erst mal kühlen – und zwar mit Kühlakkus, nicht mit Spray, das nicht selten zusätzlich noch Entzündungen herbeiführt, weil es zu reichlich aufgetragen wird.

Im Krankenhaus sei dann die Untersuchung der Funktionsfähigkeit und des Schmerzempfindens des Fußes das Wichtigste – trotz aller technischen Untersuchungsmöglichkeiten. Dabei könne der Arzt schon feststellen, ob das Gelenk stabil oder



Matthias Kaiser.

instabil ist. Die häufigste Fußverletzung beim Sport sei der Riss oder die Zerrung eines Außenbandes durch Umknicken. Das Innenband sei nur selten betroffen, da es stabiler ist. Oft könne man erst nach einer Ruhigstellung des Fußes beurteilen, was los ist. Allzu lange sollte das aber

nicht dauern, da der Körper zunehmend das Laufen verlernt, wenn das Gelenk ruhiggestellt ist. Daher bekommt der Patient möglichst früh eine Orthese. Sie schont die Bänder, das Gelenk bleibt beweglich, wird aber stabilisiert, der Patient kann mit Unterstützung wieder laufen. Nur noch 20 Prozent der Bänderrisse, so Kaiser, würden heute operiert – meist, wenn es weitere Verletzungen gibt oder das Gelenk auch nach Orthesebehandlung und Physiotherapie noch instabil ist.

In der Regel könne der Patient nach drei bis vier Wochen wieder Rad fahren und schwimmen, nach sechs bis acht Wochen auf ebenem Untergrund joggen. Kontaktsportarten wie Fußball sind erst nach acht bis zwölf Wochen wieder erlaubt.

Ebenfalls durch Umknicken oder in Begleitung eines Sprunggelenkbruchs kann die Syndesmose reißen. Die-

ses elastische Bindegewebe stabilisiert die Gabelung zwischen Waden- und Schienbein oberhalb des Gelenks. Reißt es, wird der Spalt zwischen beiden größer, das Gelenk schlägt aus. Eine „Pflicht-Operation“, so Kaiser, steht an. Mit zwei kleinen Schrauben werde das Gelenk wieder zentriert. Nach Ruhigstellung und Entlastung über sechs Wochen könne der Fuß wieder voll belastet werden.

Gerissene Achillessehne möglichst operieren

Meist bei untrainierten Gelegenheitsportlern, aber auch wenn man z.B. die letzte Stufe abwärts einer Treppe verpasst und ins Leere tritt, passiert es: die Achillessehne reißt. Sie hält zwar einen Zug von 800 Kilo aus, aber ein Sprung oder eine plötzliche Beschleunigungsbewegung kann dann zuviel sein. Eine Behandlung ohne Operation kommt laut Matthias Kaiser

eigentlich nur für Patienten mit Vorerkrankungen wie Diabetes, COPD oder Durchblutungsstörungen infrage, da die Gefahr von erneuten Rissen, Instabilität und Funktionseinschränkungen erhöht ist und eine Heilung länger dauert. „Allen anderen empfehlen wir daher eine Operation.“ Anschließend müssten die Patienten sechs bis acht Wochen eine Orthese tragen und dürften damit voll belasten. Sport sei nach zwölf bis 14 Wochen wieder möglich, Kontaktsport nach 16 bis 18.

Zwingend nötig ist eine Operation jedoch, wenn das Sprunggelenk gebrochen ist. Je nach betroffener Stelle kommen dabei Schrauben und Metallplatten zum Einsatz. Grundsätzlich, so Kaiser, müsse danach sechs Wochen entlastet werden. Aber auch hier gelte: So früh wie möglich mobil werden – mithilfe von physikalischer Therapie und Krankengymnastik.

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Unfallchirurgie, Sporttraumatologie und Handchirurgie im Behandlungszentrum Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen des Klinikums Vest wird geleitet von Priv.-Doz. Dr. med. Mohammad Tezval, Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie und spezielle Unfallchirurgie und Handchirurgie. Sekretariat: Susanne Murach, ☎ 0 23 61 / 56-51 01 Fax: 02361 56-5198 E-Mail: unfallchirurgie@klinikum-vest.de

◆ Sprechstunden im Behandlungszentrum Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen: allgemeine Sprechstunde: montags bis freitags 8.30 - 14 Uhr

Privatsprechstunde: montags 9 - 12 Uhr Spezielle BG-Sprechstunde: montags 12 - 14.30 Uhr Knie-, Schulter- und Sportsprechstunde: dienstags 9 - 14 Uhr Hand- und Fußsprechstunde: freitags 9 - 14 Uhr Terminvereinbarung: ☎ 0 23 61 / 56-31 50

◆ Sprechstunden im Behandlungszentrum Paracelsus-Klinik Marl: allgemeine, spezielle und BG-Sprechstunde montags bis freitags, 8.30 - 14 Uhr Terminvereinbarung: ☎ 0 23 65 / 90-23 03

◆ Notfallversorgung: 24 Stunden täglich an 365 Tagen im Jahr in den Räumen der interdisziplinären Notaufnahme.

DEMNÄCHST

Das erwartet Sie bei den Abendsprechstunden

- 25. Juni: Leben mit Atemnot und Herzschwäche mit Fachmedizinerin des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen.
- 9. Juli: Nahrungsmittelallergien mit Fachmedizinerin des Klinikums Vest.
- 13. August: Asthma mit

Fachmedizinerin des Klinikums Vest.

• Alle Abendsprechstunden beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ ausführlich darüber informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de