

Nachrichten aus der GOTS

Forschungsförderung

Die GOTS hilft bei der Finanzierung von Forschungsprojekten im orthopädisch-traumatologisch-sportmedizinischen Fachgebiet. Noch bis zum 31. März 2008 können entsprechende Anträge bei der GOTS-Geschäftsstelle eingereicht werden. Zur genauen Information besuchen Sie bitte die Website der Gesellschaft (gots.org). Die Forschungsförderung wird anlässlich des Jahreskongress am 21. Juni 2008 in München verliehen.

GOTS-Kongress 2008

Die Vorbereitungen auf den GOTS-Jahreskongress vom 20. bis 22. Juni 2008 laufen auf Hochtouren. Das Organisationsteam mit Dr. Michael Krüger-Franke, Dr. Martin Engelhardt und dem GOTS-Präsidenten Dieter Kohn unter der Leitung des Kongresspräsidenten Prof. Stefan Nehrer arbeitet fieberhaft an der Fertigstellung des Programms. Eine Besonderheit des Kongresses ist die österreichische Präsidentschaft, die auf Anregung des GOTS-Präsidenten die internationale Stellung unterstreichen soll.

Zur Deadline wurde eine neue Rekordzahl von 103 Abstracts eingereicht. Mit der Regenerativen Medizin hat dieses Jahr ein sehr modernes biotechnologisches Thema einen Hauptschwerpunkt. Hier konnten nationale und internationale Referenten gewonnen werden, wobei ein Highlight sicher der Vortrag von Tom Minas über die Grenzen der Knorpelwiederherstellung sein wird. Auch die Themen Sport mit Implantaten oder Sport bei Behinderungen oder auch internistischen Erkrankungen versprechen interessante Aspekte, die auch den praktisch tätigen Sportmediziner interessieren. Die Wirbelsäule als häufiger Schmerzpunkt der sportlichen Betätigung erscheint immer ein interessantes Thema, um sportmedizinisch und sportspezifisch abgehandelt zu werden. Viele interessante Workshops, Symposien und Firmensatellitensymposien sowie das alljährlich sehr beliebte Forum Wettkampfmedizin runden den Kongress ab.

Als Ehrengast wird Dr. Bert Mandelbaum aus den USA erwartet, er arbeitet am Santa Monica Sportmedical Center und ist mit der Betreuung vieler prominenter Sportler in den USA betraut. Er wird seine Erfahrungen in der Betreuung von Sportlern weitergeben unter dem Titel „Taking care of the Athlete“. Natürlich haben wir auch wieder sehr großes Interesse von Seiten der Industrie gehabt, einerseits am Kongress aktiv mitzuwirken, andererseits auch ihre Produkte hier auszustellen. Das gesellschaftliche Programm wird natürlich wieder im Seehaus im Englischen Garten seinen Höhepunkt finden, wo wir uns hoffentlich alle gemeinsam zu einem netten Meinungsaustausch treffen werden. Die GOTS, der Vorstand und besonders das Organisationsteam und die Firma Intercongress freuen sich auf Ihre Teilnahme!

Univ. Prof. Dr. Stefan Nehrer
GOTS-Kongresspräsident 2008

Schutzmaßnahmen

Die Verletzungsgefahr im Schwimmsport kann durch folgende Maßnahmen reduziert werden:

- Anzahl der Schwimmer verringern, die auf einer Bahn trainieren, um Kontaktverletzungen zu reduzieren
- Konsequentes Aufwärmen und korrekte Übungsdurchführung im Krafttrainingsbereich
- Lauftraining bei Dunkelheit vermeiden
- propriozeptives Training der Fuß- und Beinmuskulatur, um Verletzungen des oberen Sprunggelenks vorzubeugen

Verletzt im Schwimmsport

Beim Kampf um Zeiten und Platzierungen kommen sich Schwimmer normalerweise nicht in die Quere. Dies ist ein entscheidender Grund, warum sich die Sportler im Wasser nur selten verletzen; die Gefahr liegt eher außerhalb des Beckens.

Schwimmen gilt als eine eher verletzungsarme Sportart. Während es beim Training zwar schon mal zu Berührungen der Athleten kommen kann, ist dies bei Schwimmwettkämpfen fast auszuschließen. Öfters als vermutet verletzen sich Schwimmer allerdings außerhalb des Schwimmbeckens: Beim Laufen auf nassen Fliesen am Beckenrand kommt es häufig zu Stürzen oder Verletzungen an den Absperrpfosten des Beckenrands. Auf diese Weise ist es schon zu Knochenbrüchen und sogar Schädel-Hirn-Traumen gekommen. Sprünge in Untiefen und das Training von Startsprüngen im Lehrschwimmbecken bergen die Gefahr von Verletzungen des Schädels und der Wirbelsäule.

Die häufigsten Verletzungen im Schwimmsport sind an Händen und Armen lokalisiert. Diese entstehen vor allem durch ungeschicktes Anschlagen bei der Wende und beim Zielanschlag oder wenn beim Rückenschwimmen der Beckenrand übersehen wird. Finger und Hände der Schwimmer sind auch gefährdet, wenn sie an Wave-Killer-Leinen oder ihre Mitschwimmer anstoßen. Beim Überholen können außerdem durch Tritte oder Schläge auf die Schwimmbrille Lid- oder Orbitaverletzungen entstehen. Durch Schwimm-Paddles können zudem Hand- oder Kopfverletzungen verursacht werden. Auch beim Trockentraining verletzen sich Schwimmsportler vermehrt: Da das Lauftraining bedingt durch die Saisonplanung vorwiegend in der dunklen Jahreszeit stattfindet, sind Verletzungen des oberen Sprunggelenks durch Umkicken nicht selten. Diese werden durch die oftmals instabilen Sprunggelenke der Athleten noch begünstigt. Die vermehrte Beweglichkeit des oberen Sprunggelenks ist für einen optimalen Beinschlag des Schwimmers erforderlich. Durch ein begleitendes Krafttraining können Muskel- und Gelenkverletzungen entstehen, zum Beispiel eine Zerrung der Bizepssehne durch Hanteltraining.

Dr. med. Andreas Marka

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie, ambulantes Operieren, Akupunktur,
Osteologe (DVO), Verbandsarzt der Deutschen Triathlon Union

Schwimmer-Studie

Eine Studie mit 50 Leistungsschwimmern im Alter von 15 bis 29 Jahren über sportartbedingte Verletzungen und Fehlbelastungsfolgen zeigte folgende Ergebnisse: Die Verletzungshäufigkeit war mit 0,12 Verletzungen im Jahr pro Athlet im Vergleich zu den Sportarten Triathlon (0,27) und Zehnkampf (0,97) sehr niedrig.

Von den befragten Athleten verletzten sich im Beobachtungszeitraum von vier Jahren 44 Prozent im Training beziehungsweise Wettkampf. Nur etwa jede dritte Verletzung ereignete sich im Schwimmbecken.

Bei den Beschwerden der Schwimmsportler handelte es sich zu 29 Prozent um akute Verletzungen und zu 71 Prozent um Fehlbelastungsfolgen. Ausgleichssportarten oder Lauftraining verursachten 16 Prozent aller Verletzungen.

Hauptverletzung: Zerrungen

Konkret kam es bei den 50 befragten Schwimm-Athleten der oben genannten Studie innerhalb von vier Jahren zu folgenden Verletzungen:

- 18 Schultermuskelzerrungen
- 16 Adduktorenzerrungen
- 12 OSG-Distorsionen
- 8 Schürf- und Risswunden
- 4 Lidverletzungen
- 4 fibuläre Bandrupturen
- 4 Distorsionen des Handgelenks
- 4 Mittelhandfrakturen
- 4 Bizepssehnenzerrungen
- 4 Quadrizepszerrungen
- 2 Zehenfrakturen
- 2 Brustmuskelzerrungen
- 2 Hornhautrisse
- 2 Trommelfellrisse
- 2 Zahnverletzungen

Interview

Mit sechs Jahren entdeckte sie die Liebe zum Schwimmen, schon kurze Zeit später wurde sie Leistungssportlerin. Heute kann die 29-jährige Rostockerin **Britta Kamrau-Corestein** eine beeindruckende Bilanz vorweisen: EM-Gold, vier WM-Titel und zahlreiche Weltcup Siege machen sie zu Deutschlands erfolgreichster Langstreckenschwimmerin. Was noch fehlt: eine olympische Medaille.

Sie kommen gerade vom Schwimmtraining auf Mallorca und sind auf dem Sprung zum Höhentrainingslager nach Mexiko. Wie häufig und wie intensiv trainieren Sie?

Ich mache dreimal im Jahr ein solches vierwöchiges Höhentaining. Neben den täglichen fünf- bis sechsstündigen Schwimmleistungen werde ich dort auch laufen, Rad fahren und Krafttraining machen. In intensiven Phasen trainiere ich genauso zu Hause, so dass ich zwischen 80 und 110 Kilometer pro Woche im Wasser zurücklege. Meistens mache ich zwei Einheiten täglich, in denen ich sechs bis zwölf Kilometer schwimme.

Haben Sie sich beim Schwimmen schon mal verletzt?

Beim Schwimmen kommt es ja eher zu Überlastungsbeschwerden als zu akuten Verletzungen. Ich kenne ein paar Athleten mit chronischen Schulterbeschwerden, einige sind sogar schon operiert wurden. Auch ich hatte schon mal Schulterprobleme, die mich vom Schwimmen abgehalten haben. Nachdem ich mein Krafttraining umgestellt hatte, konnte ich aber relativ schnell wieder richtig trainieren. Ich glaube es gibt viele Schwimmer, die zu einseitig trainieren. Denn bei einem ausgewogenen Training kommt es normalerweise nicht zu solchen Beschwerden. Ewas anders sieht es beim Freiwasserschwimmen aus. Das muss man sich so vorstellen wie ein Radrennen, bei dem alle gleichzeitig starten und es am Ende einen großen Endspurt gibt. Hier geht es schon mal ziemlich ruppig zu und es kommt häufig zu unsanftem Körperkontakt, wenn man zum Beispiel kurz vor dem Ziel von einer Konkurrentin überschwommen wird. Dadurch hatte ich schon so einige Veilchen, Schrammen und blaue Flecken. Auch zu Platzwunden, Milzrissen und Rippenbrüchen ist es dabei schon gekommen.

Impressum

Dieser Newsletter ist eine Publikation der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin für ihre Mitglieder und die Presse.

Herausgeber:

Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS)
Geschäftsstelle, c/o Maria Arbogast
Neuhausstr. 8
61440 Oberursel

Vereinsregister München, Eintragungsnr. VR 11752
USt.-ID-Nr. DE 248377844

Präsident:

Prof. Dr. med. Dieter Kohn
Klinik für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie
Universitätsklinikum des Saarlandes
D-66421 Homburg/Saar

Redaktion: Prof. Dr. Dieter Kohn, PD Dr. Martin Engelhardt, Dr. Michael Krüger-Franke, Frank Wechsel, Dr. Wolfgang Schillings

Pressestelle:

spomedis GmbH
Altonaer Poststr. 13a
D-22767 Hamburg
Tel. +49 (40) 85 19 24 - 3
E-Mail gots-presse@spomedis.de

Der GOTS-Newsletter 4/2008 erscheint Mitte April mit dem Schwerpunktthema „Verletzungen im Laufsport“

Für wie gefährlich halten Sie den Schwimmsport insgesamt?

In meinen Augen ist Schwimmen der beste und gesündeste Sport überhaupt. Man muss sich schon ziemlich ungeschickt anstellen, um sich zu verletzen, zum Beispiel beim Anschlagen. Ich selbst habe jedenfalls keine Angst vor Verletzungen im Wasser. Schwimmer verletzen sich sowieso nur, wenn Sie nicht schwimmen: zum Beispiel beim Laufen oder bei Ballsportarten. Ich bin auch schon zweimal heftig mit dem Fahrrad gestürzt: Einmal hatte ich eine Platzwunde am Kopf, die genäht werden musste, und 2001 habe ich mir den Dornfortsatz meines ersten Lendenwirbelkörpers abgebrochen. Das war auf dem Weg zur Schwimmhalle.

Welche Tipps können Sie Schwimmanfängern geben?

Je früher man beginnt, desto besser! Das wichtigste ist das Atmen: Erst lernt man atmen, danach das Schwimmen. Grundsätzlich sollten vor allem Kinder Schwimmen nur von einem ausgebildeten Schwimmlehrer beigebracht bekommen, am besten im Verein. Schwimmen ist zwar wesentlich gelenkschonender als die meisten Sportarten, aber wer zum Beispiel mit der falschen Brustschwimm-Technik trainiert, kann sich auf Dauer durchaus die Knie kaputt machen. Mit der richtigen Technik und Spaß an der Bewegung im Wasser gibt es aber nichts Schöneres als Schwimmen!

In diesem Jahr wird es erstmals die Disziplin „Freiwasserschwimmen“ bei den Olympischen Spielen geben. Welche Medaillen-Chancen rechnen Sie sich aus?

Die Teilnahme an den Olympischen Spielen ist mein absoluter Traum, den ich mir auch nicht nehmen lassen will. Über meine Chancen auf eine Medaille in Peking denke ich aber noch gar nicht nach. Zuerst muss ich mich bei der Weltmeisterschaft am 3. Mai in Sevilla qualifizieren, das heißt auf der 10-Kilometer-Strecke unter die ersten zehn kommen. Und das wird gar nicht so leicht ...

Das Interview führte Dr. Wolfgang Schillings