

Nachrichten aus der GOTS

GOTS-Kongress 2009

Der 24. GOTS-Kongress findet vom 19. bis 21. Juni 2009 im Klinikum Großhadern in München statt. Die Anmeldung wissenschaftlicher Beiträge ist ab sofort bis zum 1. Dezember 2008 über die Kongresshomepage www.gots-kongress.org möglich.

Die Veranstaltungsthemen reichen vom Hüft-Leistenschmerz beim Sportler, kniegelenksnahen Osteotomien, Patellainstabilität, Laufsport und Trendsportarten bis hin zu freien Themen. Weitergehende Informationen können Sie gern auf der Kongresshomepage nachlesen. Sollten Sie das Vorprogramm in gedruckter Form benötigen, so senden wir Ihnen dieses auf Anfrage gern zu.

Verletzungen beim Triathlon

3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren, 42,195 Kilometer Laufen – Triathlon als Kombination dreier Ausdauersportarten verschiebt die Grenzen der Ausdauerleistungsfähigkeit in völlig neue Dimensionen. Am 11. Oktober treffen auf Hawaii die härtesten und besten Triathleten aufeinander, um beim bekanntesten Dreikampf der Welt alles für Ruhm und Ehre zu geben. Auch der Ironman Hawaii 2008 wird sicher wieder einige spektakuläre Highlights bieten, neue Helden hervorbringen – und verletzungsgeplagte Athleten das Handtuch schmeißen lassen.

Kein anderer Ausdauersport trainiert so umfangreich die Muskulatur, den Stoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System wie ein Triathlon. Das Risiko einer akuten Verletzung (15–56 %) ist im Vergleich zu anderen Sportarten eher gering. Ein Großteil der Triathleten (41–91 %) erleidet allerdings während der Saison eine Verletzung aufgrund einer Überlastung. Die meisten Verletzungen sind nicht gravierend, da weniger als die Hälfte der Triathleten verletzungsbedingt ihre Saisonvorbereitung unterbrechen müssen.

Laufen ist mit 58 bis 70 Prozent aller Verletzungen innerhalb des Triathlons die verletzungsträchtigste Sportart, gefolgt von Radfahren und Schwimmen. Dabei sind die Beine am häufigsten betroffen:

- Knie: 25–42 %
- Achillessehne: 10–27 %
- oberes Sprunggelenk 7–22 %
- Fußsohlenfaszie: 6 %

Beim Laufen kommt es zu Kapsel-, Band- und Muskelverletzungen. Häufiger sind belastungsbedingte Achillessehnenbeschwerden, die Entzündung der Fußsohlenfaszie, Muskel-Sehnen-Ansatz-Reizungen (Insertionstendinosen) sowie Ermüdungsbrüche (Stressfrakturen) von Mittelfußknochen, Schien-, Waden- und Fersenbein sowie Oberschenkelknochen und Becken.

Durch Radfahren können neben Schürfungen und Prellungen gravierende Verletzungen hervorgerufen werden. Am häufigsten kommt es zum Schlüsselbeinbruch und zur Schulterreckgelenkssprengung, außerdem zu Schädel-Hirn-Verletzungen und Brüchen der Wirbel-

Vorbeugung beim Laufen

- Verbesserung der muskulären Kompensation und Dehnfähigkeit
- Beinlängenausgleich mit Einlagen
- langsame Umfangs- und Intensitätssteigerung
- Trainingslager in wärmeren Gegenden

Vorbeugung beim Radfahren

- Tragen eines Helms
- Optimieren der Sitzposition
- balancierendes Wirbelsäulentraining
- Techniktraining mit Radspezialisten

Vorbeugung beim Schwimmen

- Vaseline zur Vermeidung von Schürfwunden
- Unterlassen schulerschädigender Aufwärmübungen
- vorsichtiger Gebrauch von Paddles
- muskuläre Balancierung an Schulter/Nacken/Rücken
- Training der Innenrotatoren des Schultergelenks und der schuleraufrichtenden Muskulatur

Verhaltensregeln bei Hitzebedingungen

- ausreichende Akklimatisation
- ausreichende Flüssigkeitsaufnahme vor, während und nach dem Wettkampf
- Beachtung kritischer Überhitzungszeichen (pulsierender Kopfdruck, Schwindelgefühle, extreme Muskelschwäche, abstehende Körperhaare)
- Reduktion der Wettkampfgeschwindigkeit
- Verzicht auf Medikamente
- Teilnahme nur bei ausreichend gutem Trainingszustand
- ständige Kühlung von Kopf-, Nackenbereich und Beinen mit Wasser

körper. Überlastungsbedingte Probleme entstehen durch Insertions-tendopathien um das Kniegelenk, den Fuß und die Wirbelsäule sowie durch Muskelschmerzen im Schulter-Nackebereich.

Beim Schwimmen kommt es zu Insertionstendopathien im Schulter-Nackebereich sowie zur Funktionsbeeinträchtigung des Schultergelenks (Impingementsyndrom) mit subakromialen Schleimbeutelentzündungen bei muskulärer Dysbalance und Schulterinstabilität. Verletzungen können durch Schürfwunden am Kälteschutzanzug, der auf Hawaii allerdings aufgrund der hohen Wassertemperatur verboten ist, Lidverletzungen (zum Beispiel durch einen Tritt oder Schlag auf die Schwimmbrille) sowie durch Hautverbrennungen entstehen.

Die meisten Verletzungen (75–91 %) werden beim Vorbereitungstraining erlitten. Hingegen berichten nur 8 bis 27 Prozent der Triathleten über Verletzungen während des Wettkampfs. Trotzdem ist das Risiko im Wettkampf gegenüber dem Training etwa um das sechsfache erhöht.

Auch im Hinblick auf innere Krankheiten sollten Triathleten einige Punkte beachten: Gerade beim Ironman auf Hawaii kann es zu Schweißbildungsraten von sechs bis zehn Litern in drei Stunden kommen. Während der Belastung muss daher regelmäßig eine Flüssigkeit getrunken werden, der zuvor ein Gramm Salz pro Liter hinzugefügt wurde. Wird der Flüssigkeitsverlust nicht ersetzt, kann der Sportler in einen lebensbedrohlichen Zustand geraten.

Priv.-Doz. Dr. Martin Engelhardt, Chefarzt der Klinik für Orthopädie, Unfall- und Handchirurgie des Klinikums Osnabrück, Schriftführer der GOTS und selbst einer der ersten deutschen Ironman-Finisher auf Hawaii

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. Holger Schmitt
Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg
Schlierbacher Landstraße 200a
69118 Heidelberg

Redaktion:

Prof. Dr. Holger Schmitt, 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

Über die GOTS

Die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) ist der weltweit zweitgrößte Zusammenschluss von Sportorthopäden und Sporttraumatologen. Sie ist die erste Adresse in der **Versorgung von Sportverletzungen** und damit ein Garant für Seriosität, Kompetenz, Erfahrung sowie Beratungsstärke und Qualität in der sporttraumatologischen Versorgung.

In der GOTS sind über 800 der führenden Sportärzte im Bereich der **Orthopädie** und **Traumatologie** aus dem deutschsprachigen Raum zusammengeschlossen. Neben der Sicherstellung der kompetenten Versorgung sportverletzter Patienten setzt die GOTS qualitative Standards für deren Behandlung. Der Wissenstransfer und Gedankenaustausch findet auf dem jährlich in München stattfindenden **internationalen GOTS-Kongress** statt.

Ein wesentlicher Schwerpunkt der GOTS ist die Ausbildung junger Ärztinnen und Ärzte in der orthopädisch-traumatologischen Sportmedizin. Dazu bietet die GOTS **Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen** in Deutschland, Österreich und der Schweiz sowie ein Fellowship-Programm in Europa und Asien an. Darüber hinaus ist die GOTS Herausgeber der Zeitschrift „**Sportorthopädie – Sporttraumatologie**“ und des GOTS-Manuals der Sporttraumatologie.

Die GOTS hat durch die Mitgliedschaft von Verbands- und Olympia-Ärzten einen intensiven Bezug zur **Hochleistungsmedizin**. Ihre Erfahrungen und ihr Wissen vermitteln sie in dem jährlich stattfindenden Intensivkurs für Wettkampfmedizin.