



Alarmzeichen Rückenschmerz bei Kindern

Bei Kindern und Jugendlichen, die intensiv Sport treiben, sollte man auf Alarmzeichen wie Kreuz- und Rückenschmerzen unbedingt achten. Bei der noch wachsenden Wirbelsäule kann es – im Unterschied zum Erwachsenen – zu echten strukturellen Problemen kommen. Wenn man diese nicht erkennt und therapiert, sind Schäden im Erwachsenenalter vorprogrammiert.

Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen standen im Fokus des diesjährigen Kongresses der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS), in dessen Rahmen sich Mediziner*innen, Physiotherapeut*innen, Berufsgruppen angrenzender Fachgebiete und Wissenschaftler*innen der DACH-Region zu neuen Entwicklungen und rezenten Studienergebnissen in der Sportmedizin austauschten. Gestreamt wurden die Live-Diskussionen und -Vorträge aus Basel.

Besonders Beschwerden im Bereich der vorderen Wirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern und Bandscheiben korrelieren in einem Alter zwischen 10 und 15 Jahren eng mit Problemen im Bereich der Wachstumszonen, erläutert Prof. Dr. Carol-C. Hasler, Leiter der Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie am Kinder-Hospital der Universität Basel: „Dort befinden sich die knorpeligen Endplatten. Diese werden rund um die Pubertät wegen der Hormonumstellungen aufgeweicht. Dadurch wird die Struktur empfindlich.“

KONFLIKT ZWISCHEN BELASTBARKEIT UND BELASTUNG

In diesem jugendlichen Alter kann daher vor allem bei leistungsorientierten Ath-



Prof. Dr. Carol-C. Hasler

Kreuz- oder Rückenschmerzen. Wenn diese Symptome nach drei Wochen mit Physiotherapie nicht zurückgehen, sollte man die Schmerzen ernst nehmen und frühzeitig mit Bildgebung abklären. Dazu eignet sich nicht unbedingt ein liegendes MRT, sondern vielmehr ein Röntgenbild in aufrechter Haltung. Um mit möglichst geringer Strahlung zu arbeiten, stehen dafür sogenannte EOS-Systeme zur Verfügung, die mit fünf Prozent der üblichen Strahlendosis arbeiten.

Aus Erfahrungen wissen die Sportärzt*innen, dass bis zu eine Hälfte der intensiv trainierenden Kinder bei Schmerzen auch einen radiologischen Befund aufweist, sagt Hasler und bietet eine Faustregel an: „Je jünger das Kind, desto eher ist morphologisch etwas zu sehen. Und: Je jünger das Kind, desto mehr korreliert dies auch mit den Symptomen.“

let*innen ein Konflikt zwischen Belastbarkeit und Belastung entstehen. Die Biologie zeigt ihre Grenzen auf, aber das Training nimmt zu. Kinder und Jugendliche klagen in diesem Alter dann über

SPORTART ENTSCHEIDEND

Ob Jugendliche betroffen sind, hängt sehr von der Biomechanik der intensiv ausgeübten Sportart ab. Besonders im alpinen Ski-Rennsport mit extrem vorgebeugter Haltung sehen die Mediziner*innen Veränderungen an der vorderen Wirbelsäule. Aber auch im Kunstturnen oder im Downhill-Mountainbiking, wo eine große axiale Kraftübertragung auf die Wirbelsäule stattfindet, treten Rückenschmerzen gehäuft auf. Für diese Sportarten sind Kyphosen bei jungen Sportler*innen typisch. Im Gegensatz dazu leiden junge Sportler*innen, die viel ins Hohlkreuz gehen, wie zum Beispiel Tennisspieler*innen, eher an Spondylose.

„Wenn die rechtzeitige Diagnose und Therapie verpasst werden, verfestigen sich diese Deformitäten mit zunehmendem Alter und können später zu ernstesten Erkrankungen sowie dauerhaften Schmerzen führen“, sagt Prof. Hasler, der auch Präsident der Schweizer Wirbelsäulengesellschaft ist. Deshalb sei ein Dialog zwischen Mediziner*innen, Sportler*innen und Trainer*innen wichtig. Aber auch Eltern und Funktionär*innen müssen sensibilisiert werden, um erste Anzeichen und Aussagen der Kinder und Jugendlichen wahr- und auch ernst zu nehmen.

Quelle: 36. Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS), 1.-2. Juli 2021, VIRTUELL