



Rund zwei Millionen Menschen verletzen sich jedes Jahr beim Sport. Prof. Dr. med. habil. Thomas Tischer erläutert, welche Verletzungen dabei am häufigsten vorkommen und welche Gelenke meist betroffen sind. Er geht außerdem auf deren Prävention ein und beschreibt die Rolle, die Fitnessstudios dabei spielen.

Handball verletzen sich die Spieler ebenfalls oft an Knie- und Sprunggelenk und häufig auch an der Schulter. Typisch ist die Schulterluxation. Diese kann entstehen, wenn der Gegner in den Wurfarm greift. Das wird durch den Schiedsrichter massiv geahndet. Knieverletzungen entstehen meist durch viele Sprünge, Richtungswechsel, Gegnerkontakt usw.

Beim Ski Alpin können die hohe Sturzgefahr und der Kontakt mit anderen Skifahrern zu unter anderem Knieverletzungen sowie Schulter- und Rumpferletzungen führen.

Schwimmen ist eine relativ verletzungsarme Sportart. Abhängig vom Trainingsvolumen kann es aber zu Überlastungsbeschwerden vor allem im Schulterbereich kommen. Seltener sind die Knie oder der Rücken betroffen. Sportverletzungen beim Kitesurfen betreffen vor allem die Schulter,

delt werden. Das gilt zum Beispiel für die häufigen Muskelverletzungen vor allem am Oberschenkel. Hier ist initiale Kühlung, Hochlagerung, leichte Kompression und Sportpause sinnvoll. Die weitere Behandlung erfolgt dann je nach Schwere der Verletzung. Gerade Bandverletzungen am Knie bedürfen aber häufig einer operativen Versorgung. Meist ersetzen Mediziner das gerissene vordere Kreuzband mit einem Sehnentransplantat.

body LIFE: Kann ein regelmäßiges Training im Fitnessstudio Verletzungen vorbeugen?

Prof. Thomas Tischer: Prävention ist ein ganz wichtiger Bereich, um Sportverletzungen vorzubeugen. Generell hat Sport zahlreiche positive Effekte auf unseren Körper – zum Beispiel wird dadurch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Außerdem unterstützt regelmäßige Bewegung beim Abnehmen

dingte Frakturen zu vermindern. Zudem wirkt sich Krafttraining positiv auf die Knochenmasse aus und beugt damit Osteoporose vor.

body LIFE: Wie kann Sportverletzungen vorgebeugt werden? Und worauf sollten Trainer bzw. Trainierende achten?

Prof. Thomas Tischer: Es gibt ein paar generelle Grundsätze, wie man Sportverletzungen vorbeugen kann. Dazu gehört zum Beispiel, sich ausreichend aufzuwärmen und ein technisches Training nicht im ermüdeten Zustand am Ende des Trainings zu absolvieren. Weiterhin gilt es, ein Übertraining zu vermeiden. Das heißt, man sollte auf eine ausreichende Regeneration zwischen den Trainingseinheiten achten. Auch die richtige Belastungssteuerung ist wichtig – gerade bei Kindern und Jugendlichen besteht die Gefahr, den wachsenden Organismus zu überbelasten.

Mit Krafttraining Sportverletzungen vorbeugen

Prof. Dr. med. habil. Thomas Tischer, Incoming Präsident der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) und Leiter der Sektion Sportorthopädie an der Orthopädischen Klinik, Universitätsmedizin Rostock

body LIFE: Herr Professor Tischer, welche Sportverletzungen treten am häufigsten auf? Und welche Gelenke sind vermehrt betroffen?

Prof. Thomas Tischer: Die häufigsten Sportverletzungen, die wir sehen, sind Bänderrisse. Ein Beispiel ist ein Riss des vorderen Kreuzbands. Aber auch Risse des Außenbands am Sprunggelenk, Meniskusverletzungen am Knie und Muskelverletzungen vor allem am Oberschenkel kommen häufig vor. Betroffene Gelenke sind meist das Knie, das Sprunggelenk und die Schulter.

body LIFE: Gibt es Statistiken, die zeigen, welche Sportarten am gefährlichsten sind, wenn es darum geht, sich eine Sportverletzung zuzuziehen?

Prof. Thomas Tischer: Das ist schwierig zu sagen. Die Verletzungswahrscheinlichkeit hängt sehr von der ausgeübten Intensität ab – also ob man Freizeitsportler, Amateursportler oder Profisportler ist.

Fußball ist in Deutschland sehr verbreitet. Hier sehen wir die meisten Verletzungen vor allem im Kniebereich und im Sprunggelenk. Sogenannte Risi-

kosportarten sind sicherlich gefährlicher. Sie werden meist aber nur von Profis ausgeführt, die das gut meistern können.

body LIFE: Welche Verletzungen treten bei welchen Sportarten am häufigsten auf?

Prof. Thomas Tischer: Die Verletzungen bzw. die betroffenen Gelenke sind je nach Sportart unterschiedlich. Fußballer erleiden meist Muskel-, Knie- und Sprunggelenksverletzungen. Auch Rückenbeschwerden kommen in dieser Sportart häufig vor. Beim

Foto: Prof. Thomas Tischer

das Fuß- und Sprunggelenk sowie die Wirbelsäule.

Bei Tennisspielern sind Schulterbeschwerden führend, gefolgt von Verletzungen, die durch ein Umknicken des Sprunggelenks entstehen. Auch leiden die Spieler teilweise unter Überlastungen im Ellenbogen. Dieses Phänomen bezeichnet man auch als Tennisellbogen.

Bodybuilder verletzen sich nur selten ernst. Vielmehr kommt es zu Überlastungsbeschwerden in Schulter, Ellenbogen, Knie und Rücken. Diese werden vor allem durch hohe Trainingsvolumina und durch schwere Gewichte verursacht.

body LIFE: Wie werden Sportverletzungen behandelt? Wann und wie kann man konservativ behandeln und wann ist eine Operation nötig?

Prof. Thomas Tischer: Oftmals kann eine Sportverletzung konservativ behan-

und man bekommt ein besseres Körpergefühl. Diese positive Wirkung wird allerdings durch die negativen Effekte von Sportverletzungen teilweise wieder aufgehoben. Im Profisport haben sich daher gezielte Präventionsprogramme bereits teilweise etabliert. Mit diesen wird mittels gezielter Übungen versucht, vor allem die anfällige Knieregion so zu trainieren, dass weniger Verletzungen, vor allem Kreuzbandrupturen, passieren.

Auch im Freizeitsport kann Training im Fitnessstudio die Verletzungsgefahr beim Sport reduzieren. Ein Beispiel ist ein vorbereitendes Krafttraining vor Beginn der Skisaison. Durch das Training im Fitnessstudio wird die Kraft gestärkt, um anschließend den Skisport sicher auszuführen.

Im Alter ist Krafttraining sehr sinnvoll, um die Gefahr von Stürzen zu reduzieren und damit das Risiko für altersbe-

body LIFE: Als wie hoch schätzen sie die Verletzungsgefahr im Fitnessstudio ein? Wie kann hier Verletzungen vorgebeugt werden? Und was kann z. B. bei zu viel Training passieren?

Prof. Thomas Tischer: Die Verletzungsgefahr im Fitnessstudio ist relativ gering. Verletzungen durch herunterfallende Gewichte sind sehr selten. Die meisten Übungen werden in richtiger Technik und mit angemessenem Gewicht durchgeführt. Wird das Training übertrieben, kann es zu chronischen Überlastungen im Muskel-Sehnenbereich kommen. Auch Sehnenrupturen können vorkommen, zum Beispiel eine Ruptur der Sehne des großen Brustmuskels beim Bankdrücken. Beim Krafttraining ist generell die Schulterregion gefährdet, überlastet zu werden.

body LIFE: Herr Professor Tischer, vielen Dank für das Interview!