



Zu intensives Training kann Gelenkschäden verursachen

Zu intensives Training kann Gelenkschäden verursachen

Wenn Patienten schon vor dem 60. Geburtstag eine Gelenkprothese benötigen, steht im Hintergrund oftmals eine Sportlergeschichte. Es muss sich nicht um Extremsport handeln, eine tiefe Leidenschaft verbunden mit entsprechendem Trainingseifer reicht aus. Werden bestimmte Gelenke über Jahre hinweg stark und möglicherweise auch falsch belastet, droht der Knorpel so weit zurückzugehen, dass es zu starken Schmerzen kommt und eine konservative Behandlung - also ohne Operation - keine Heilung mehr verspricht. Dazu kann es nicht nur durch eingeschlifene schädliche Bewegungsabläufe kommen, sondern auch durch X- oder O-Beine, die zu einer unausgewogenen Belastung und auf kurz oder lang zu Arthrose führen.

"Viele Sportler neigen dazu, ihrem Körper in zu kurzer Zeit zu viel abzuverlangen. Das betrifft Amateure ebenso wie Profis", berichtet der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Michael Jung vom Orthozentrum Berlin. "Wichtig ist, die gelenkstützende Muskulatur gezielt und behutsam aufzubauen, bevor man ein Gelenk stärker belastet." Der Sportmediziner berät in seiner Praxis häufig Sportler aus verschiedenen Disziplinen zur Verletzungsprävention und zu gelenkschonenden Bewegungsabläufen. "Oft sind meine Patienten erstaunt zu erfahren, dass sie jahrelang schädliche Bewegungsroutinen ausgeführt haben, auf die die jeweils akuten Probleme zurückgehen. Deshalb kann ich nur jedem Sportler empfehlen: Sichern Sie sich sportmedizinisch ab, bevor Sie intensiv trainieren!", so Dr. Jung. Nicht zu vernachlässigen sei auch das sorgfältige Aufwärmen, zudem sollte das Leistungsspensum nicht zu schnell erhöht werden.

Immerhin gibt es auch eine gute Nachricht für Sportler, die ein Kunstgelenk benötigen: Auf Sport muss fortan keineswegs verzichtet werden. Sogar gelenkbelastende Disziplinen wie Rudern, Tennis oder Skifahren sind weiterhin möglich, sofern man auf korrekte Bewegungsabläufe und die Grenzen des eigenen Körpers achtet.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de» ¿

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de» ¿

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

- Knie-/Schulter-Arthroskopie
- Kyphoplastie
- Handchirurgie
- Ellenbogen-Chirurgie
- Arbeits/Schulunfallbehandlung
- Akupunktur
- Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
- Sportlerbetreuung
- Schmerztherapie
- Stoßwellentherapie
- ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)
- Weitere Therapieformen
- Sonografie der Säuglings Hüften