



Sportverletzungen und damit Arthrose vermeiden

Sportverletzungen und damit Arthrose vermeiden

Der menschliche Körper und seine Gelenke sind zu Höchstleistungen fähig. Das zeigen Ultramarathonwie der Transeuropalauf. Bei der dritten Ausgabe dieses Rennen im Jahre 2012 (nach 2003 und 2009) legten die Teilnehmer in 64 Tagesetappen ohne einen Ruhetag die unglaubliche Strecke von 4175, 9 km zurück. Der Transeuropalauf 2012 führte von Skagen in Dänemark bis nach Gibraltar. Eine Studie zu dem 2009er Lauf zeigt, dass Läufer selbst nach mehr als 4.000 km durch ganz Europa keine Schäden an den Fußgelenken aufweisen. Nach 2.000 km erholte sich der Gelenkknorpel, obwohl weitergelaufen wurde. Trotz dieser beeindruckenden Zahlen haben viele Menschen im Kopf, dass sich beim Sport Verletzungen und insbesondere Verletzungen an den Gelenken zu Stande kommen können. Dies ist natürlich auch nach wie vor richtig. Nur wenn Gelenke nicht beschädigt werden oder keine Vorerkrankungen vorliegen, ist Sport gesund.

Selbst im Schulsport Verletzungen

Bei Hochleistungssport-Events wie der diesjährigen Leichtathletik-WM in Moskau verletzte sich jeder zehnte Sportler. Im Breitensport sind die Verletzungsquoten aufgrund der geringeren Belastung zwar geringer, aber auch hier verletzen sich innerhalb von fünf Jahren 2,5 Prozent der Sportler schwer. Und selbst im Schulsport kommt es zu schwerwiegenden Verletzungen. Laut Statistik trifft dies auf 0,4 Prozent der Schüler zu. Sportverletzungen sollten vermieden werden. Dies gilt natürlich in mehrfacher Hinsicht. Aber insbesondere bezüglich einer Arthrose ist dies von großer Bedeutung. Arthrose, also die Abnutzung von Knorpel, ist eine typische Alterserscheinung. Aber auch Sportverletzungen wie ein Meniskusschaden können das Risiko einer Arthrose stark erhöhen. Arthrose ist nicht nur mit Schmerzen, eingeschränkter Beweglichkeit und instabilen Gelenken verbunden, sondern steigert auch das Risiko für Knochenbrüche. Zur Vermeidung von Sportverletzungen sind insbesondere die Trainer und Übungsleiter gefragt. Kontaktsportarten sind Sportarten bei denen der Sportler körperlichen Kontakt mit dem Gegner oder auch eigenen Mannschaftskameraden hat. Dazu zählen alle Mannschaftssportarten, aber auch Kampfsportarten wie Boxen, Judo, Karate etc. "Bei Kontaktsportarten und beim Skisport sollte in der Trainerausbildung mehr Augenmerk auf die Prävention von Gelenkverletzungen gelegt werden", sagt Dr. Gerhard Eller, Orthopäde in Berlin Mitte und wiederholt damit eine Forderung des Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). Tückisch an der Arthrose ist nämlich, dass diese nicht heilbar ist. Umso wichtiger ist es, frühzeitig Präventionsmaßnahmen wie die Vermeidung von Sportverletzungen einzuleiten. Bei fortgeschrittener Arthrose, insbesondere im Hüft- und Kniegelenksbereich, ist nämlich dann künstlicher Gelenkersatz unvermeidbar.

Pressekontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Firmenkontakt

Eller & Kellermann

Herr Dr. Gerhard Eller
Leipziger Platz 14
10117 Berlin

orthopädie-mitte.de
kontakt@orthopädie-mitte.de

Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie, Durchgangsarztverfahren, Notfallmedizin, Fußchirurgie (GFFC), Akupunktur (A Diplom), Spezielle Schmerztherapie Chirotherapie, Osteopathie, Sportmedizin, Spezielle Unfallchirurgie Sportmedizin, Fach/Sachkunde Radiologie und Strahlenschutz

Praxis-Konzept:

Wir sind anders

Es gibt Mediziner, die nach dem Motto "Viel hilft viel" verfahren. Die immer sofort die ganz großen Apparate und Therapien hervorholen. Die sich keine Gelegenheit entgehen lassen, mit dem Skalpell zu arbeiten - und dabei nicht selten mehr Schaden als Nutzen anrichten.

Wir dagegen gehen nach einem anderen Ansatz vor. Er lässt sich zusammenfassen in der Maxime "So viel wie nötig, so wenig wie möglich". Das heißt natürlich nicht, dass wir geizen würden. Sondern vielmehr, dass wir Sie und Ihren Körper nicht mehr beeinträchtigen, als es für das Behandlungsziel unumgänglich ist. Bei uns bekommen Sie ehrliche Medizin. Schonend, effizient, patientenorientiert.