

67. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden und Unfallchirurgen e.V.

Verletzungen durch Sportunfälle sind schwerer und komplexer geworden

20.03.2019 – Sport lediglich als Freizeitaktivität zu sehen, wäre heutzutage zu wenig. Vielmehr ist Sport ein Lifestyle für viele Menschen: Yogamatten im Büro, vor der Arbeit wird gejoggt und danach geht es ins Fitnessstudio und das Urlaubsziel heißt nicht etwa Erholung sondern Activity. Den persönlichen Zielen und auch den extremen Herausforderungen sind scheinbar keine Grenzen gesetzt. Doch ist dieses Maß an Sport tatsächlich in jedem Falle gut für die Gesundheit? Und kommt es häufiger zu Sportverletzungen? Darüber sprachen wir mit Univ.-Prof. Dr. med. Dr. h.c. Christian Heiß. Er ist in diesem Jahr, gemeinsam mit Univ.-Prof. Dr. med. Philipp Drees, Kongresspräsident der 67. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden und Unfallchirurgen (VSOU), die vom 2.-4. Mai in Baden-Baden stattfindet.

Herr Prof. Heiß, haben Sie heute schon Sport gemacht?

In der Woche fällt es mir eher schwer Zeit dafür zu finden, aber am Wochenende definitiv. Ich favorisiere Sportarten wie Mountainbike fahren, laufe gern und spiele Golf. Und im Winterurlaub fahre ich sehr gerne Abfahrtsski.

Können Sie als Mediziner eine Veränderung bei den Verletzungsmustern nach Sportunfällen feststellen?

Leider muss man das bejahen. Die Verletzungen werden schwerer und komplizierter. Ich nenne das gern Hochenergetraumen, da die Geschwindigkeit im Sport zunimmt („schneller, höher und weiter“). Auch bei Kindern und Jugendlichen sehen wir mehr schwere Verletzungen, bedingt etwa durch die große Verbreitung von Trampolinen, durch Hoverboards und Co. sowie Inlineskaten. Wenn hier gerade die Handgelenke nicht gut durch Protektoren geschützt werden, kann es zu komplexen Trümmerfrakturen kommen.

Sind das also Verletzungen, die sie vor zehn Jahren noch nicht in dem Maß hatten?

Nicht in der Komplexität und Häufigkeit. Und das hängt schon mit den Entwicklungen im Sportbereich zusammen. Nehmen wir einmal das Fahrradfahren. Kaum jemand fährt heute noch gemütlich eine Runde, sondern am liebsten soll es ein E-Bike sein. Und durch die Geschwindigkeit hierbei werden die Verletzungsmuster auch schwerer und komplizierter.

Ist jeder Sport für jeden Menschen geeignet?

Grundsätzlich ist Sport gesund und als positiv einzustufen. Wir haben ja unser Kongressmotto auch extra so gewählt und benannt: „Gesundheit durch Bewegung“. Das gilt für jede Generation – auch ältere Menschen können durch Sport länger fit bleiben. Doch sollte die sportliche Betätigung altersangepasst sein. Den risikofreudigen Sportlern und bei Kindern sowie Jugendlichen kann man nur raten, ausreichend Protektoren zu tragen und so den Schutz für Knochen und Gelenke zu erhöhen.

67. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden und Unfallchirurgen e.V.

Noch ein Tipp überdies?

Ich halte Aufwärmtraining für entscheidend. Auch zum Joggen sollte man nicht von 0 auf 100 los, ohne sich aufzuwärmen. Hier sollte sich der Freizeitbereich etwas von den Leistungssportlern anschauen.

Apropos Leistungssport. Wie stehen Sie als Orthopäde und Unfallchirurg zu diesem Thema?

Nun ja, Leistungssport fördert nicht unbedingt die Gesundheit und stellt hohe Anforderungen an den gesamten Körper – auch langfristig. Und dennoch, der Leistungssport sollte unbedingt gefördert werden. Eine kompetente Begleitung durch Fachärzte und Physiotherapeuten ist dabei entscheidend. Ich kann die Begeisterung eines Profisportlers, der beeindruckende Erfolge erzielt, durchaus nachvollziehen.

Auch bei Kindern?

Ja. Der Leistungssport hat seine Grundlage in jungen Jahren. Auch ich persönlich würde meinen Kindern keinen Leistungssport verwehren, wenn die Begeisterung dafür vorhanden ist. Wichtig ist, wie gesagt, eine gute ärztliche Betreuung und Kontrolle.

Zurück zum Freizeitsport: Kann man hier auch zu viel machen?

Ich denke schon, dass man seinen persönlichen Ehrgeiz auch übertreiben kann. Ich bin für ein gesundes Maß! Dazu gibt es die unterschiedlichsten Studien und letztlich muss dieses Maß wohl jeder für sich festlegen. Ich persönlich denke, dass 1-2 Mal effektives Training pro Woche besser ist, als zum Beispiel 5x ins Fitnessstudio zu gehen.

Ein kleiner Trost für alle Sportbegeisterten dürfte sein, dass die medizinischen Möglichkeiten im Bereich der Orthopädie und Unfallchirurgie eine gute Versorgung von eventuell auftretenden Verletzungen gewährleisten. Damit die Ärzte immer mit den aktuellsten Entwicklungen vertraut sind, ist regelmäßige Fortbildung ein Muss. Dazu lädt zum Beispiel die 67. Jahrestagung der Vereinigung Süddeutscher Orthopäden und Unfallchirurgen e.V. (VSOU) ein. Der zweitgrößte deutsche Kongress dieses Fachgebietes findet vom 02. bis 04. Mai 2019 im Kongresshaus Baden-Baden statt. Alle wichtigen Kongressinformationen sind ersichtlich auf der Homepage www.vsou-kongress.de. Medienvertreter sind herzlich eingeladen die Tagung zu besuchen und zu berichten. Gern vermitteln wir Ihnen Interviewpartner!

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement & Marketing GmbH

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Romy Held

Tel.: 03641/3116280

romy.held@conventus.de