

KÖRPER IN BEWEGUNG

Bewegungsmangel ist die Hauptursache für die meisten Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel **Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Trotzdem können eine „falsche“ Bewegungsart oder zu intensive Belastung mehr schaden als nützen – nämlich dann, wenn die sportlichen Anforderungen nicht mit den körperlichen Voraussetzungen übereinstimmen.

Jedes neue Sportgerät, jede neue Trainingsmethode kann Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen überlasten.

Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Orthopäden darüber, welche Sportart für Sie geeignet ist. Er kann Sie auf eventuelle Risiken für Ihre Gesundheit hinweisen, kann Sie so vor Fehleinschätzungen, Überbelastungen und daraus resultierenden Spätfolgen bewahren. Wenn Sie gut vorbereitet sind, ist Sport alles andere als „Mord“.

WAS KANN PASSIEREN?

Ein Sturz, eine plötzliche Drehung, ein fehlgesetzter Fußtritt – und schon können Sie im wahrsten Sinne des Wortes zu Boden gehen. Denn eins haben die meisten Sportverletzungen gemeinsam: Sie sind sehr schmerzhaft.

Am häufigsten sind Bänderzerrungen und -risse sowie Verletzungen an den Sehnen und Gelenken. Meistens sind Knie- und Sprunggelenk und das Kreuzband betroffen. Muskeln können überdehnt werden und reißen, Knochen können brechen.

Auch permanente Überlastung bleibt nicht folgenlos: „Tennis- oder Golferellenbogen“ resultieren aus ständiger Reizung der Sehnen.



WARUM ZUM ORTHOPÄDEN?

Wenn Sie nach einem Sportunfall Schmerzen haben, die eventuell auch mit einer Schwellung des betroffenen Körperteils einhergehen, sollten Sie Ihren Orthopäden aufsuchen.

Er wird Sie zum Unfallhergang befragen, die schmerzende Stelle abtasten, mit bestimmten Griffen prüfen, ob das Gelenk noch intakt ist. Kann er die Verletzungsart danach noch nicht genau definieren, wird er weiterführende Untersuchungen wie Ultraschall oder Röntgen durchführen.

Als erstes wird Ihr Arzt versuchen, die Schmerzen zu stillen. Da Zerrungen, Prellungen, Stauchungen am wirksamsten behandelt werden, indem man sie schont, wird er das betreffende Körperteil mit Hilfe von Tapes oder Orthesen ruhigstellen.

Es ist sehr wichtig, dass Ihr Orthopäde Art und Ausmaß Ihrer Verletzungen abklärt. Kleinste Verletzungen heilen im Anfangsstadium oft einfach durch Schonung. Umgekehrt können sie sich, wenn sie unbehandelt bleiben, zu chronischen Erkrankungen auswachsen.