

„GUTES TRAINING VERMINDERT DAS VERLETZUNGSRISIKO“

P
A
N
N
O
R
A
M
A



Die OrthoBo-Mediziner mit zwei Perspektiv-Spielern des VfL Bochum: (v.l.) Dr. med. Markus Lepper, Mats Pannewig, Mo Tolba und Dr. med. Matthias Heukamp. Foto: OrthoBo

Erfahrene Orthopäden haben sich zum Kompetenzzentrum OrthoBo zusammengeschlossen, das sich an fünf Standorten in der Stadt mit seiner Expertise und Behandlungsmöglichkeiten um jegliche Beschwerden im orthopädischen Kontext kümmert. Unter anderem gehört OrthoBo auch zum Netzwerk des VfL Bochum, bei dem die OrthoBo-Mediziner als ärztliche Leitung des Talentwerks zum Einsatz kommen. Mit zwei Medizinern sprachen wir über das Thema Orthopädie und Fußball.

Welche Problem-Felder stellen Sie bei jungen Fußball-Spielern und -Spielerinnen am häufigsten fest?

Dr. Lepper: Sehr häufig finden wir muskuläre Verletzungen bei den jungen Spielerinnen und Spielern. Gerade im Leistungssport-Bereich gehen unsere Talente bis an die Grenzen der Belastbarkeit, denn nur so kann man auf dieser Leistungsebene mithalten. Zum Glück ist die Muskulatur sehr gut durchblutet und heilt dann mit der nötigen Nachbehandlung schnell und folgenfrei aus. Leider kommt es auch immer wieder zu schwerwiegenden Verletzungen, wie Kreuzbandrissen oder Bänderverletzungen der Sprunggelenke. Zum Glück sind aber auch diese Verletzungen gut behandelbar.

Sind das nur fußballspezifische Verletzungen, oder finden sich diese Probleme auch in anderen Sportarten?

Dr. Heukamp: Muskuläre Schäden findet man natürlich bei allen Sportlern. Ansonsten sind bei den Fußballern vor allem die Beine betroffen, während wir bei Hand- oder Volleyballern vermehrt auch Verletzungen der Schultern und Hände sehen. Sportarten ohne Gegnerkontakt wie Schwimmen, Leichtathletik oder Kraftsport führen dann eher zu Überlastungsschäden, die später aufpassen.

Nimmt mit der Trainingsintensität das Verletzungsrisiko zu oder kann man mit intensivem Training auch Verletzungen vorbeugen?

Dr. Lepper: Je öfter man trainiert, desto häufiger hat man das Risiko, sich zu verletzen. Aber natürlich haben die Vereine mittlerweile verstanden, dass gutes Training das Verletzungs-

Im Gespräch mit Dr. med. Matthias Heukamp und Dr. med. Markus Lepper von OrthoBo

risiko verkleinert. Und nur fitte Spieler helfen der Mannschaft. Deshalb halten wir auch Sport im Verein für sehr wichtig. Es gibt so viele aktive Trainerinnen und Übungsleiter, die sich ehrenamtlich fortbilden und vom Kinderturnen bis zum Seniorensport ein super Training anbieten. Und wir dürfen nicht vergessen, dass die Gesundheitsschäden durch zu wenig Sport viel schlimmer sind als die durch Sport.

Sollte nach Ihrer Meinung bei der Trainingssteuerung im Junioren-Bereich häufiger ein Orthopäde um Rat gefragt werden?

Dr. Heukamp: Im Leistungsbereich ist das Voraussetzung, im ambitionierten Freizeitsport sicherlich sinnvoll. Denn auf Grund der hohen Trainingsintensität kann man die jungen Körper auch schädigen. Wir pflegen hier mit den Physios des Talentwerks einen regen Austausch. Aber auch im Sport außerhalb des Leistungsbereiches werden wir oft zu Rate gezogen, wenn die Frage auftaucht, ab wann ein Spieler wieder ins Training einsteigen kann, bzw. wieder den Spielbetrieb aufnehmen kann.

Ist es ratsam, Kinder und Jugendliche medizinisch gründlich zu checken, bevor sie mit dem Leistungssport beginnen?

Dr. Lepper: Auf jeden Fall! Unsere Nachwuchsteams werden vor jeder Saison einem medizinischen Check unterzogen. Hier werden die jungen Talente sowohl orthopädisch als auch internistisch untersucht. Wir nehmen aber auch in unserer Praxis außerhalb des Talentwerks Sporttauglichkeits-Untersuchungen vor. Leider ist dies keine Kassenleistung, sondern muss privat bezahlt werden. In einigen Sportbereichen ist dies bereits schon jetzt verpflichtend. So verlangt der Deutsche Kanuverband von allen Wettkampffahrern ein Attest vor jeder Saison.