



# „WICHTIG IST, DASS SPORT SPASS MACHEN MUSS!“

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



Das Foto zeigt (v.l.) Dr. Matthias Heukamp, die Talentwerk-Fußballer Mohammad Mahmoud und Jean-Philippe Njike Nana sowie Dr. Markus Lepper.

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. Der VfL ist Partner von OrthoBo, bei dem die OrthoBo-Mediziner als ärztliche Leitung des Talentwerks zum Einsatz kommen. Wir erfahren von zwei Medizinerinnen Grundsätzliches zur Sportmedizin.

**Einerseits wird oft festgestellt, wie wichtig der Sport ist. Auf der anderen Seite berichten viele ehemalige Sportler davon, dass sie sich „die Knochen beim Fußball kaputt gemacht haben“. Wie ist ihre Einschätzung dazu?**

**Dr. Lepper:** Ich halte Sport für eine sehr wichtige Sache! Natürlich kann eine Sportverletzung, zum Beispiel ein Kreuzbandriss, zu einem späteren Zeitpunkt einen Gelenkverschleiß begünstigen, aber die Folgen von Sport-Verzicht sind viel schlimmer. Übergewicht mit all seinen Folgen, Osteoporose durch Bewegungsarmut, Sturzneigung durch fehlende Bewegungserfahrung, um nur einige Beispiele zu nennen.

**Welchen Sport empfehlen Sie denn?**

**Dr. Heukamp:** Ganz wichtig ist, dass der Sport Spaß machen muss. Auch die gesündeste Sportart hilft nicht, wenn man im Verein oder Studio angemeldet ist, aber nicht hingehet. Bei den kleineren Sportlern halte ich das Kinderturnen für eine super Sache. Ansonsten bin ich Freund des Vereinssports in jeglicher Sportart. Dabei sehe ich nicht nur den Sport, sondern auch das Gemeinschaftserlebnis. Für Erwachsene mit vollem Terminkalender ist auch das Sportstudio eine Alternative.

**Sie hatten schon Sportverletzungen erwähnt. Wie kann man diesen Verletzungen vorbeugen?**

**Dr. Lepper:** Im Profibereich wird immer größeres Augenmerk auf die Prävention, den Schutz vor Verletzungen, gelegt. Hier kann auch der Freizeitbereich noch aufholen: Besseres Aufwärmen vor dem Training, Übungen zur Körperwahrnehmung oder Stabilisierungsübungen für den gesamten Körper. Ein Judoka, der das Fallen gelernt hat, wird sich nicht so schnell verletzen wie ein Ungeübter.

**Wenn es doch einmal zu einer Verletzung gekommen ist, was können Sie dann tun?**

**Dr. Heukamp:** Gerade in einem Ballungszentrum wie dem Ruhrgebiet stehen uns alle Möglichkeiten zur Diagnostik und Therapie zur Verfügung. Schon in unserer Praxis sind durchgehend Ultraschall und Röntgen vorhanden. Innerhalb kürzester Zeit können wir aber auch auf CT oder MRT zurückgreifen. Und therapeutisch bieten wir von nebenwirkungsfreier Akupunktur, Injektionsverfahren ohne Cortison, Sportosteopathie, Lasertherapie, Verbände, Kinesiotape und Bandagen bis hin zur Stoßwellen-Therapie, die wir erfolgreich bei Muskelverletzungen von Spielern aus dem VfL-Talentwerk einsetzen, alle Behandlungsformen an. Seit einigen Jahren sind wir auch operativ gut aufgestellt, sowohl unter ambulanten als auch unter stationären Bedingungen.

**Sie sind regelmäßiger Stadionbesucher. Was erwarten Sie in dieser Saison vom VfL Bochum?**

**Dr. Lepper:** Ja, ich habe in der vergangenen Saison einiges gesehen. Natürlich auch die Spiele, die man gerne wieder vergisst. Aber ich habe auch einige Spiele gesehen, nach denen ich auf dem Heimweg gesagt habe: So spielt auf keinen Fall ein Absteiger. Mit der Superarbeit von Thomas Letsch bringen wir diese Saison sicher noch etwas mehr Konstanz in unser Spiel. Und dann ist am 34. Spieltag der Abstieg hoffentlich kein Thema. Auch wenn das unser Hauptziel ist, schiele ich doch zu einem einstelligen Tabellenplatz.