

INTERVIEW

Auf den eigenen Körper hören



Dr. med. Emanuel Benninger. z.V.g.

Womit befasst sich die Sportorthopädie?

PD Dr. med. Emanuel Benninger*: Das Fachgebiet Orthopädie beschäftigt sich mit Erkrankungen des Bewegungsapparats. Dieser umfasst die Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenke und Knochen des Menschen – also alles was er braucht, um sich bewegen zu können. Die Beschwerden, mit denen man in der Sportorthopädie konfrontiert wird, sind nicht grundsätzlich andere als in der allgemeinen Orthopädie. Das vorliegende Problem ist in der Orthopädie wie in der Sportorthopädie häufig das Gleiche – der Unterschied liegt jedoch in der Ursache. Die Beschwerden von Patientinnen und Patienten der Sportorthopädie haben oft andere Auslöser, genauso wie die Ansprüche und Bedürfnisse der Betroffenen andere sind. Dementsprechend muss die Behandlung an deren Ressourcen und zum Teil sehr spezifisch an die Sportart angepasst werden.

Was sind typische Beschwerden, die in der Sportorthopädie behandelt werden?

Typische Beschwerden von Patientinnen und Patienten, welche in die Sportorthopädie kommen, sind Überlastungen oder Risse von Bändern und Sehnen, aber auch Gelenkluxationen und Knochenbrüche. Oft kommen Personen mit Verletzungen oder Beschwerden, weil sie ihren Körper sehr stark belasten oder sich beim Sport verletzt haben. Wichtig ist beim Sport zum Beispiel, sich an höhere Leistung heranzutasten und die eigenen Grenzen zu respektieren.

Was sollte man beim Sport beachten, um das Verletzungsrisiko zu minimieren?

Das richtige Training und die Vorbereitung sind das A und O. Möchte man seine sportliche Leistung auf- oder ausbauen, sollte dies in einer kontrollierten Steigerung stattfinden – ansonsten droht schnell eine Überlastung. Dabei sollte man auf den eigenen Körper hören und dementsprechend individuell und vernünftig trainieren und sich vorbereiten. Bei gewissen Risikosportarten ist die richtige und sichere Ausrüstung ein Muss. Aber auch regelmässige Ruhepausen und genügend Schlaf sind wichtig, um dem Körper Auszeiten und somit die Möglichkeit zur Regeneration zu gönnen.

Was tun, wenn man sich dennoch verletzt?

Bei Überlastungen und Muskelverletzungen kann gekühlt und geschont werden, je nach Verletzung sollte man entlasten. Bei Verletzungen, die Gelenkschwellungen auslösen oder bei denen das Bein oder der Arm nicht mehr belastet oder bewegt werden kann, sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden, der die entsprechenden Notfalluntersuchungen vornehmen kann. Bei leichteren Verletzungen kann man auch mal aufmerksam beobachten, wie sich die Beschwerden entwickeln, und im Verlauf entscheiden, ob eine Therapie nötig ist. Im Zweifelsfall steht ein Sportmediziner, beziehungsweise Sportorthopäde, zur Beratung zur Verfügung. Heftige Verletzungen, explizit Rücken- und Kopfverletzungen, müssen hingegen zwingend als Notfall behandelt werden, und der Rettungsdienst muss involviert werden. Interview: ksw

*PD Dr. med. Emanuel Benninger
Chefarzt, Leiter Sportorthopädie und Sporttraumatologie an der Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Kantonsspitals Winterthur



Typische Beschwerden sind Überlastungen, Verrenkungen, Risse und Brüche.



Ist Sport ein wesentlicher Teil des Lebens, steigen Druck und Motivation, alles zu tun, um möglichst bald wieder fit zu sein. z.V.g.

Für mehr Freude am Sport

Sportlerinnen und Sportler haben oft spezielle Bedürfnisse und stellen besondere Ansprüche an ihren Körper. Um ihre spezifischen medizinischen Anliegen oder Beschwerden kümmern sich die Fachleute am Sports Medical Center gesamtheitlich und interdisziplinär.

Winterthur Ein Kreuzbandriss ist eine typische Sportverletzung. Doch er kann auch bei nicht sportlich ambitionierten Menschen im Alltag auftreten – und genau da liegt der Unterschied. Denn die Fachpersonen am Sports Medical Center haben sich nicht nur auf bestimmte Beschwerden, sondern auf die spezifischen Verletzungsmuster und die besonderen Bedürfnisse von betroffenen Sportlerinnen und Sportlern spezialisiert. So haben diese ein anderes, teilweise sogar existenzielles Interesse daran, ihren Körper bald wieder kontrolliert im Extreimbereich voll belasten zu können. Ist Sport ein wesentlicher Teil des Lebens, steigen Druck und Motivation, möglichst bald wieder fit zu sein. Am Sports Medical Center berücksichtigen die Sportmediziner und Sportorthopäden den Hintergrund der Betroffenen und beziehen die Sportphysiotherapeuten von An-

fang an in die Behandlungsplanung ein, so dass individuelle, exakt auf die Bedürfnisse abgestimmte Therapien angeboten werden können. Zum Beispiel kann bei einem Hockeyspieler mit einer Ellbogenverletzung eine speziell angefertigte Ellbogenschiene verwendet werden, damit er trotz der Verletzung früh wieder am Training teilnehmen kann und nicht zu viel Muskelkraft verliert. Eine Läuferin, die Schmerzen in Fuss, Knie oder Hüfte hat, kann bei Bedarf mittels Ganganalyse genauer abgeklärt werden, um die Ursache der Beschwerden zu finden – wobei auch hier die z.T. extreme Belastung durch regelmässiges Ausüben des Sports berücksichtigt wird. Das Angebot richtet sich an sportlich aktive Menschen, an Freizeitsportler und Mannschaftssportler bis hin zu Profisportlern und -athleten.

Engagement und Leidenschaft

Es sind Fachpersonen aus Sportmedizin, Sportorthopädie, Allgemeinmedizin, Physiotherapie, Osteopathie und Massage, die sich im Sports Medical Center engagieren. Sie haben dort auch die Möglichkeit, Röntgenaufnahmen und MRI durchzuführen wie auch Ganganalysen und Leistungsdiagnostik. Durch ihre Expertise ist die Quali-

tät der Beurteilung von sportspezifischen Beschwerden ausgesprochen hoch. Es geht vor allem um Sehnen- und Bandverletzungen, Muskelverletzungen, Überlastungen und Gelenkprobleme. Dank dem Zusammenschluss der Fachpersonen in einem Zentrum können Sportlerinnen und Sportler gesamtheitlich, spezifisch, individuell und nicht zuletzt sehr effizient behandelt werden. Das Angebot umfasst alle Abklärungen für die Diagnosestellung bis hin zu den entsprechenden Behandlungen und Therapien. Die Ärzte und Therapeuten im Sports Medical Center engagieren sich auch in der Betreuung von verschiedenen Topmannschaften während Trainings und Spielen, zum Beispiel betreuen sie das Handballteam Pfadi Winterthur. Das Sports Medical Center besteht seit 2018 und ist im Sportzentrum Win4 lokalisiert. Dieses verfügt über eine moderne Arena, diverse Sport- und Fitnessräume, eine Kunst- und Sportschule und beherbergt daneben gesundheitliche Angebote wie das Sports Medical Center. Es ist die gemeinsame Leidenschaft für den Sport, die all diese Einheiten im Win4 vereint. Sie bringt Sportlerinnen und Sportler mit Fachpersonen zusammen – für mehr Freude am Sport. pd

Anzeige



Das Kantonsspital Winterthur und Medbase sind Medical Partner von Pfadi Winterthur

SPORTVERLETZUNG ?

Das Kantonsspital Winterthur und Medbase betreiben gemeinsam das Sports Medical Center Win4. Laien und Profis können dort ein umfassendes medizinisches und therapeutisches Angebot nutzen – zugeschnitten auf ihre spezifischen Bedürfnisse. Auch das Handballteam von Pfadi Winterthur nutzt das Angebot – für einen gesunden Körper und mehr Spass am Sport.

Das gesamte medizinische Angebot finden Sie unter

www.ksw.ch/win4

medbase
SPORTS MEDICAL CENTER

KSW
KANTONSSPITAL
WINTERTHUR