

➔ NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN

Wussten Sie schon ...?

... dass „PECH“ im Zusammenhang mit Sportverletzungen nicht nur ein häufig gebrauchter Begriff, sondern auch die Abkürzung für die ersten Behandlungsmaßnahmen (P=Pause / E=Eis / C=Kompression / H=Hochlagern) ist?

Dieses Behandlungsschema gilt allerdings nur für die ersten Tage nach einer Verletzung. Wie daran anschließend die Heilmaßnahmen aussehen, darüber herrscht nicht nur Uneinigkeit, sondern häufig auch Ratlosigkeit. In den meisten Fällen wird „Zuwarten und Schonung“ empfohlen.

Die Annahme, das Schonen sei hilfreich, beruht auf der traditionell falschen Vorstellung über die positive Wirkung der Entlastung einer verletzten anatomischen Struktur. Bislang ging man davon aus, dass der Verletzung eine Entzündung zugrunde liegt. In feingeweblichen Untersuchungen ließen sich jedoch keine Entzündungszellen finden, dafür aber kleine Mikrorisse, die für den Schmerz verantwortlich sind. Diese kleinen Strukturdefekte lassen sich im hochauflösenden Ultraschall darstellen. Nur – was ist gegen diese Mikrorisse zu tun?

Das Zauberwort heißt „Komplex-Therapie“ und enthält ein Bündel von Maßnahmen, die eine Stimulation zur Heilung bewirken.

Neben der Beseitigung biomechanischer Fehlbelastungen (Videolaufanalyse) durch propriozeptives Training, eines Ausgleichs der Fuß-Bein-



achsenfehlstellung durch korrigierende Schuheinlagen (Fußdruckmessung), müssen auch neuromuskuläre Fehlsteuerungen mit der Auflösung von sog. Triggerpunkten in der Muskulatur angegangen werden. Schwerpunktmäßig steht aber die selektive Kräftigung der Muskulatur und Sehnen durch exzentrisches Training auf dem Programm.

Neuere Untersuchungen bestätigen die praktische Erfahrung, dass die Schmerzen sich minimieren, wenn die verletzte Struktur sukzessive auftrainiert wird.

Hintergrund dieses Heilerfolgs ist die schnellere Einwanderung sog. Stammzellen in die Verletzung, um so eine Reparatur zu bewirken. Somit gilt bei Verletzungen: Dosierte Training statt schonen – will man nicht in der „PECH-Phase“ hängenbleiben.

Ihr Dr. med. Reinhard Wittke
Sportmedizin in der Lohengrin-Klinik



Kurpromenade 2 | 95488 Bayreuth

Tel.: 0921-50 73 74 444 | Fax: 0921-50 73 74 175

E-Mail: kontakt@sportmedizin-wittke.de

www.sportmedizin-wittke.de