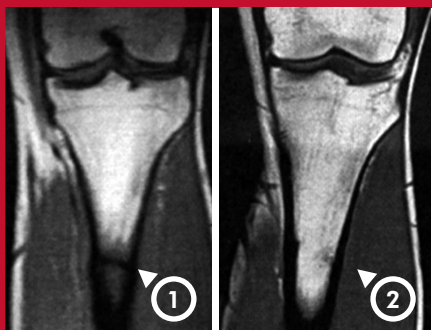


# ➤ NEUES AUS DER SPORTMEDIZIN



- ① Schienbeinstressfraktur vor der Behandlung
- ② 4 Wochen nach der Behandlung mit fokussierter Stoßwelle

## Wussten Sie schon...

... dass übermäßiger Stress nicht nur zum Herzinfarkt führen kann, sondern auch am Bewegungsapparat einen Knochenbruch („Stressfraktur“) auslösen kann?

Bei dieser Art der Verletzung handelt es sich um eine Art „Materialermüdung“ eines gesunden Knochens - im Gegensatz zur sog. Insuffizienzfraktur, bei der eine Erkrankung wie z.B. die Osteoporose die Ursache für den Knochenbruch darstellt.

Dementsprechend sind von der Stressfraktur überwiegend junge gesunde Sportler betroffen, die wiederholt langanhaltenden submaximalen Belastungen ausgesetzt sind. In der Literatur findet sich dieses Krankheitsbild schon lange als Ermüdungsfraktur des Fußes, bei Rekruten unter dem Begriff „Marschfraktur“.

Obwohl die Stressfraktur in der Sportmedizin als typische Überlastungsfolge bekannt ist, werden entsprechende Symptome oft verkannt und zunächst Diagnosen wie Knochenhautentzündung oder Sehnenentzündung gestellt.

Die Verdachtsdiagnose ergibt sich bei einem allmählich einsetzenden und gut zu lokalisierenden Schmerz im Bereich der Fraktur, nach einer langen und intensiven Belastung, oder nach Zunahme des Trainingsumfangs, -intensität oder Veränderung der Technik. Der anfangs tolerable Schmerz wird mit jeder Trainingseinheit stärker und führt dann regelmäßig zum Belastungsabbruch. Am häufigsten sind Stressfrakturen am Schienbein und den Mittelfußknochen, bei Sprungsportlern wie z.B. Basketballspieler auch am Fersenbein und Kahnbein des Fußes zu finden. Seltener finden sich Frakturen auch im Oberschenkel und Beckenbereich.

Fast immer ist der Röntgenbefund in den ersten 2 Wochen unauffällig und die Sicherung der Diagnose erfolgt heute über die Kernspin-US.(s.B.), die schon in frühen Stadien den Beweis einer Strukturstörung im Knochen erbringt.

Die Behandlung ist abhängig vom Schweregrad und der Lokalisation. Im Vordergrund steht die Trainingspause und Entlastung der betroffenen Extremität über mindestens 6 Wochen.

Von vornherein schlecht heilende Stressfrakturen wie am Kahnbein oder Grundglied 5-Basisfrakturen bedürfen der Operation. Eine deutliche Heilungsbeschleunigung lässt sich durch die fokussierte Stoßwellentherapie erreichen, die unter sonografischer Ortung und Lokalanästhesie durchgeführt wird.

- Deshalb gilt:  
An Stressfrakturen denken - sie sind häufiger als man meint.

Ihr Dr. Reinhard Wittke



Kurpromenade 2  
95448 Bayreuth  
Telefon: 0921 - 50 73 74 444  
Fax: 0921 - 50 73 74 175  
E-Mail: [kontakt@sportmedizin-wittke.de](mailto:kontakt@sportmedizin-wittke.de)  
[www.sportmedizin-wittke.de](http://www.sportmedizin-wittke.de)