

„SPORTLER SIND HOCHLEISTUNGSSYSTEME“



Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer (rechts) mit Skiflugweltmeister Alexander Herr: „Nur durch eine optimale ärztliche Versorgung konnte ich Skiflugweltmeister werden und nach Verletzungen schnellstmöglich wieder zum Sport zurück kehren.“

VERLETZUNGEN GEHÖREN IN DIE HAND DES SPEZIALISTEN

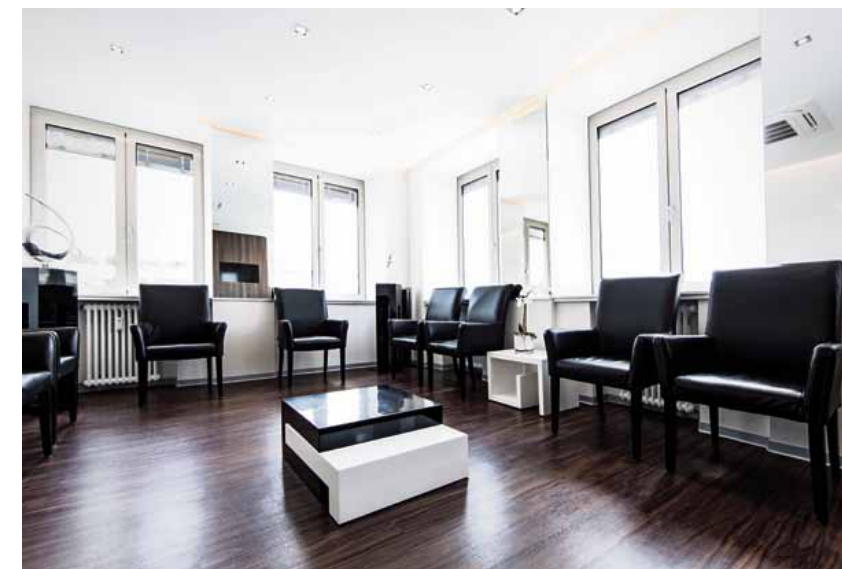
Ein Interview mit Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer

Was macht Sportler so besonders?

Prof. Fischer: Sportler – sowie Breitensportler erbringen Leistungen mit Ihren Muskeln, Sehnen und Bändern oft im Grenzbereich des Machbaren. Nur durch eine feine Koordinationsabstimmung der Bewegungsabläufe sind sportliche Erfolge erzielbar. Diese können durch moderne Trainingsmethoden Werte erreichen, die einem nicht Trainierten erhebliche Schäden zufügen würden. Die Belastungsgrenzen des Bewegungsapparates werden hier oft erreicht und gelegentlich sogar überschritten. Dem Sportler ist dies oft nicht bewusst, so dass ihn Verletzungen oder auch Überlastungsschäden oft aus heiterem Himmel überraschen. Nicht adäquate oder falsche Behandlungen führen zu katastrophalen Folgeproblemen. Eine flache Behandlung eines Überlastungsschadens oder einer Verletzung kann das Karriereende des Leistungs- oder Breitensportlers bedeuten.

Können Sie dies konkretisieren?

Schon bei normalen sportlichen Aktivitäten, die schnelle Bewegungsmuster beinhalten, wie z.B. Tennis, Squash oder Fußball treten an der Achillessehne Zugkräfte auf, die mehr als eine Tonne/cm² betragen. Bei einem weiten Ausfallschritt, beispielsweise beim Tanzen, muss das Kniescheibenband durch die Hebelkräfte begründet, Kräfte neutralisieren, die einem Kleinwagen entsprechen. Und dies nicht beim Spitzensport, sondern im Breitensport. Je intensiver die Trainingseinheiten und je besser trainiert der Sportler ist, um so höher sind die Belastungen für den Bewegungsapparat. Nur durch ein fein abgestimmtes Trainingsprogramm können die Bewegungselemente hieran gewöhnt werden. Die Unterschiede werden hier so gravierend, dass der Sportler im Vergleich zum nicht trainierten wie ein Formel-1-Rennwagen zu einem Alltagskleinwagen zu sehen ist. Kein Mensch käme auf den Gedanken, mit einem Formel-1-Rennwagen in eine normale Kfz-Werkstatt zur Reparatur oder zur Fahrwerksabstimmung zu fahren. Nur das spezialisierte Team garantiert dem Formel-1-Rennwagen die hohe Leistungsfähigkeit und verhindert Schäden. In gleicher Weise ist dies beim Sportler zu sehen. Nur spezialisierte Ärzte, die



Das Orthopädische Zentrum Darmstadt ist aufgrund seiner Spezialgebiete mittlerweile über die Grenzen Hessens hinaus bekannt, so dass auch Patienten aus anderen Bundesländern hier Rat und Hilfe suchen.

mit dem Bewegungs- und Verletzungsmuster der jeweiligen Sportart intensiv vertraut sind, werden in der Lage sein, die Ursache der Schäden zu analysieren und Verletzungen oder Überlastungen schnellstmöglich zu reparieren.

Worin unterscheidet sich denn die Rehabilitation des Sportlers zum Normalbürger?

Wer im Spitzensport aktiv ist weiß, dass über Erfolg und Misserfolg oft nicht nur das Training, sondern zunehmend die bestmögliche Regeneration entscheidet.

Zum Beispiel bei der Tour de France entscheidet heute nicht mehr der Fahrer, der das beste Training hat, sondern derjenige unter den Besttrainierten, der die schnellstmögliche Regeneration und Rehabilitation nach den Etappen erreicht. Dies ist in den meisten Spitzensportbereichen so und der Breitensport nähert sich diesen Leistungsbereichen immer mehr an. Wir setzen im Spitzensport heute direkt nach dem Wettkampf oder Spiel Kombinationsbehandlungen von Unterkühlung der Muskulatur im Eiswasser mit Kompressionsbehandlungen und gezielten Hydrotimulationen des Muskels ein. Hierdurch können wir eine fast 40%

schnellere Regeneration der Muskulatur erreichen. Moderne körpereigene Reparaturenzyme und Stoffe erlauben auf fast natürlicher Weise Verletzungen schnellstmöglich zu reparieren und die körpereigene Reparatursysteme optimal zu nutzen. Nach Muskelverletzungen kann hierdurch der Sportler die Unterbrechung seiner sportlichen Aktivität um mehr als die Hälfte verkürzen.

Sind Behandlungen und Untersuchungen beim Spitzensportler identisch?

Im Profisport werden von den Athleten Höchstleistungen abverlangt. Bei Verletzungen und Schäden sind die Ausfallzeiten kurz zu halten, damit der Sportler schnellstmöglich wieder am Wettkampf teilnehmen kann. Hierzu wurden in den letzten Jahrzehnten modernste Diagnoseverfahren entwickelt, die es dem spezialisierten Arzt ermöglichen, die komplexen Bewegungsabläufe zu erfassen. Wir können heute jeden Winkel eines Gelenkes erfassen, wir können dreidimensionale Bilder über die Formen der Knochen- und Knorpelstrukturen herstellen, wir können Muskelfunktionen in Echtzeit messen und auch Wechselabläufe detailliert erfassen.

» Kein Mensch käme auf den Gedanken, mit einem Formel 1 Rennwagen in eine normale Kfz-Werkstatt zu fahren.

Durch diese Simulation der Sportbelastungen können auch feine Systemfehler erkannt werden. Dies ist Präzisionsarbeit, wie bei einem Uhrmacher. Von diesem Diagnosesystem profitiert auch der Breitensportler. In der Industrie wurden viele neue Materialien etwa für die Raumpfahrräder oder als leistungssteigernde Faktoren für den Formel-1-Rennsport entwickelt. Gerade von Letzterem kann heute jeder Autofahrer in seinem Alltags-PKW profitieren. Ähnlich profitiert auch der Freizeitsportler von den modernen Diagnose- und Therapieentwicklungen im Spitzensport.

Was würden Sie zusammenfassend Sportlern empfehlen?

Vermeiden Sie, sich zu ehrgeizige sportliche Ziele zu setzen und trainieren Sie auf Ihr Ziel kontinuierlich und gleichmäßig zu. Treten Beschwerden auf, so sollten Sie frühzeitig einen erfahrenen Sportmediziner aufsuchen, da Fehlbelastungs- und Überlastungsschäden, je früher sie behandelt werden, um so schneller ausgeheilt sind. Als Sportler sollten Sie sich bei Verletzungen direkt in die Hand eines Experten begeben, um eine schnelle Ausheilung und optimale Rehabilitation zu gewährleisten. Nur hierdurch werden Sie ihren Sport langfristig mit Freude ausüben können.

Orthopädisches Zentrum Darmstadt
Prof. hos. Dr. med. Jürgen Fischer
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Luisenplatz 1 (Merckhaus)
64293 Darmstadt
Tel. 06151-60672-0
Fax 06151-60672-22
info@orthopaedisches-zentrum.eu
www.orthopaedisches-zentrum.eu



ORTHOPÄDISCHES ZENTRUM **OZD** DARMSTADT

Dr. Saltzer Prof. hos. Dr. med. Fischer Dr. Dehos

Luisenplatz 1 (Merckhaus) · 64283 Darmstadt
Telefon 06151 - 60672-0 · Fax 06151 - 60672-22
info@orthopaedisches-zentrum.eu · www.orthopaedisches-zentrum.eu