

# Sportmedizin

Sportmedizin beschäftigt sich mit 3 Bereichen:

- Verletzungen und Belastungen durch Sport
- Therapie mit Sport bei Beschwerden und Schwächen
- Leistungsberatung bei Training und Wettkampf

Hierbei ist es notwendig, besondere Kenntnisse der verschiedenen Sportarten zu haben, um Empfehlungen geben zu können.

In der Unfallchirurgie stehen naturgemäß die *Verletzungen* an erster Stelle.

Hier sind Verletzungen der *Bänder*, vor allem im Bereich des *Knie- und Sprunggelenk* zu nennen.

Desweiteren sind *Muskel-Verletzungen*, vor allem an der Wade („Muskelfaserriß) häufig.

Knochenbrüche sind eher selten und werden nach den allgemeinen Prinzipien der Unfallchirurgie behandelt. Auf die Frakturen kann hier nicht eingegangen werden.

Bei den *Belastungen* durch Sport stehen chronische Beschwerden im Bereich der des Fußes und der Achilles-Sehne bei Läufern, Kniebeschwerden und der Leistenschmerz („Adductoren-Syndrom“) bei Fußballern und Schulterbeschwerden bei Schläger-Sportarten ganz oben an.

---

Die Therapie der *Verletzungen* ist durchweg nicht-operativ – bis auf wenige Ausnahmen.

Durch geeignete Verbände, die nie zu einer kompletten Ruhigstellung führen, sondern immer eine Restbeweglichkeit ermöglichen, können die meisten Kapsel-Band- und Muskel-Verletzungen bewältigt werden.

Diese sog. funktionelle Therapie wird kombiniert mit Medikamenten, die die Heilung durch Abschwellung und Schmerzlinderung unterstützen.

---

Die Therapie der *chronischen Belastungssyndrome* besteht in Injektionen, geeigneten Einlagen, Veränderung der Ausrüstung (z.B. andere Laufschuhe), geeigneten Bandagen und Orthesen, Veränderung des Trainingsprogramms, Wechsel der Sportart mit anderem Belastungsprofil, Medikamenten, Ernährungsberatung. Selten auch operative Maßnahmen (Adductoren-Syndrom

Viele Menschen möchten aus ihrer Trägheit heraus und aktiv Sport treiben. Der eine möchte sein Gewicht reduzieren, der andere etwas für seine Gesundheit tun. Dem Dritten ist in erster Linie Fitness und gutes Aussehen wichtig.

Bei der Beratung, welcher Sport hier der beste sei, lassen wir uns von der **Natur des Menschen** leiten.

Der Mensch ist ein Bewegungstier, das nicht besonders schnell ist, dafür aber umso mehr zur Ausdauer befähigt ist. Laufen ist der Ursport des Jägers über viele Jahrtausende; kaum ein Tier hat eine Chance gegen die Langlauf-Fähigkeiten des Menschen. In Afrika werden heute noch über mehrere Tage Tiere von den Jägern bis zur Erschöpfung gehetzt, nicht durch Geschwindigkeit, sondern durch Ausdauer.

Diese Fähigkeiten sind uns angeboren. Jeder kann laufen (gesundes Herz und normale Durchblutung der Beine vorausgesetzt).

Neben **Joggen** empfehlen wir **Schwimmen** und **Fahrradfahren** als Einstiegs-Sportarten, weil hier gelenkschonende Bedingungen mit sehr guter Konditionsförderung und Erlebnisqualität verbunden sind.

Diese 3 Sportarten sind für jedermann nahezu ohne besondere Kosten – sofern man ein Fahrrad besitzt – durchführbar. Sie führen zu optimaler Fitneß der Muskulatur und des Herzkreislauf-Systems ohne einseitige Belastungen. Das Verletzungsrisiko ist gering.

Man kann diese 3 Triathlon-Sportarten individuell kombinieren und auch nur einzeln betreiben – das ist egal.

*2 Mal die Woche etwa 1 Stunde laufen oder eine halbe Stunde Schwimmen oder 2 Stunden Fahrradfahren – wer dies regelmäßig über längere Zeit macht, bleibt gesund und fit für die Strapazen des Alltages bis ins Alter.*

Allerdings darf man die Leistung nicht übertreiben. Man soll sich beim Sport nur so weit verausgaben, daß man sich noch unterhalten könnte.

Mit einer Puls-Frequenz-Uhr geht es noch genauer: Zwischen 130 und 150 Schlägen pro Minute sollte das Herz belastet werden – je nach Alter- nicht mehr und nicht weniger.

Wer primär Fett verbrennen will, muß die Leistung auf eine Frequenz von 120 runterfahren; andernfalls werden nur Zucker, aber keine Fette zur Energie-Gewinnung herangezogen. Das hätte man nicht gedacht. Langsamer Laufen bringt also mehr als sich völlig auszupowern – ein häufiger Fehler von Anfängern.