



Sport ist Mord?! Sportunfälle im Breitensport

Die Arthro Clinic Hamburg beantwortet Ihre Fragen

Dr. Samir Aoukal und Dr. Nina Zimmermann beantworten im Rahmen der Rahlstedter Gesundheitstage Fragen zu häufigen Sportunfällen. Die zwei jungen Ärzte aus der Arthro Clinic Hamburg sind beide sportlich - aber sie kennen auch Verletzungspech aus eigener Erfahrung.

Dr. Samir Aoukal war lange Zeit im Notarzdienst in Schleswig-Holstein aktiv. Er betreut die Deutsche Nationalmannschaft im Boxen. Zum Thema Kreuzbandriss kann er aus persönlicher Erfahrung sprechen. Bei einer sportlichen Ski-Abfahrt stürzte er im Tiefschnee und verdrehte sich das Knie so unglücklich, dass sein vorderes Kreuzband riss. Vor nicht allzu langer Zeit wurde er deshalb selbst in der Arthro Clinic Hamburg am Kreuzband operiert.

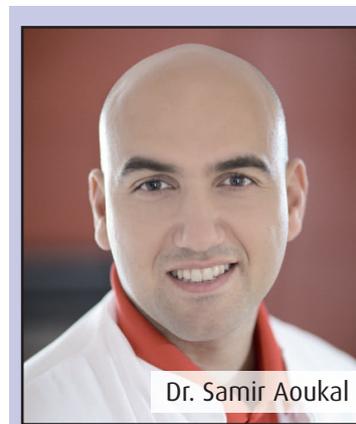
Was passiert, wenn das Kreuzband reißt?

„Das Kreuzband ist ein stabilisierendes Band im Knie. Wird das Knie durch heftigen Gegnerkontakt, beim Skisturz oder aber auch zum Beispiel beim Landen nach einem Sprung verdreht, so kann das wichtige Band reißen. Wurde vor vielen Jahren noch versucht, das Band durch eine Naht zu reparieren, so weiß man heute, dass nur der komplette Ersatz durch eine Oberschenkelsehne zu einem dauerhaft stabilen Knie führen kann.“

Wie lange ist man nach der Operation nicht sportfähig?

„Das hängt ganz von der Sportart ab und von der durchgeführten Operation. Wir Ärzte in der Arthro Clinic Hamburg führen

die Kreuzbandersatz-Operation über 200 mal im Jahr durch. Die Operation selbst dauert nur ca. 45 Minuten und der stationäre Aufenthalt in der Klinik ist nach 2 Tagen schon wieder beendet. Aber aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass die eigentliche harte Arbeit für den Patienten dann erst beginnt. Für 8 Wochen wird Krankengymnastik durchgeführt und erst dann



Dr. Samir Aoukal

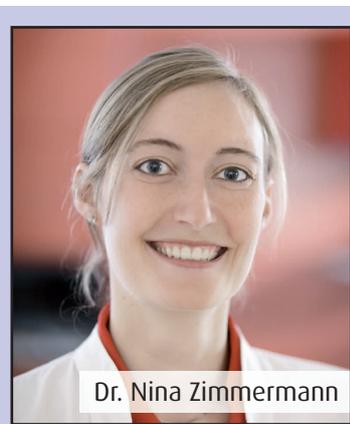
kann mit einer ambulanten Rehabilitation begonnen werden. 3 Monaten nach OP kann man beginnen Rad zu fahren und zu walken. Klappt beides gut, geht es weiter mit Joggen und Muskelaufbau zum Beispiel im Fitness-Studio. Ballsport und Mannschaftssport kann erst nach 9 Monaten wieder begonnen werden. So lange dauert es, bis die Koordination für komplexe Bewegungsmuster wieder hergestellt worden ist.“

Dr. Nina Zimmermann war lange in einem Fußchirurgischen Zentrum tätig, bevor sie in die Arthro Clinic Hamburg kam. In ihrer Freizeit fährt die junge Ärztin gerne Rennrad. In ausgiebigen Tagesetappen über 100 km und mehr hat sie schon viel von Hamburg und Schleswig-Holstein gesehen. Sie befindet sich gerade in der

Ausbildung zur Sportmedizinerin.

Kennen Sie das Thema Schulterluxation auch aus eigener Erfahrung?

„Nein, zum Glück nicht! ich bin zwar schon einige male vom Rad gestürzt, aber zu einer Schulterluxation ist es bisher noch nicht gekommen!“



Dr. Nina Zimmermann

Was ist eine Schulterluxation denn eigentlich?

„Eine Schulterluxation ist eine Ausrenkung der Schulter. Dabei rutscht der kugelige Oberarmkopf von der flachen Gelenkpfanne und verklemmt sich häufig daneben. Dann muss der Arm wieder eingerenkt werden. Manchmal geht das recht einfach, manchmal muss im Krankenhaus dazu eine Kurznarkose durchgeführt werden.“

Betrifft eine Schulterluxation nur Sportler?

„Nein, es gibt mehrere Ursachen für eine Schulterluxation. Manchmal ist die Schulteranatomie so verändert, dass die Schulter dazu neigt schon bei kleinen „falschen“ Bewegungen heraus zu rutschen. Wir spre-

chen dann von einer „habituellen Schulterluxation“. Schulterluxationen beim Sport erfordern zumeist eine hohe Kraft. Häufig passiert z. B. beim Handball eine Schulterluxation, wenn der Gegner in den Wurfarm greift. Die Kraft ist dabei oft so groß, dass beim Ausrenken Teile der Schulterpfanne mit abreißen. Eine Folge danach ist eine erhöhte Wiederholungsgefahr für eine Schulterluxation. Als Faustregel gilt: Je jünger der Sportler bei seiner 1. Luxation ist, desto größer ist das Wiederholungsrisiko. Bei alten Menschen hingegen reicht schon manchmal ein Festhalten beim Sturz aus, um die Schulter auszurenken.“

Kann die Schulterluxation auch ohne Operation heilen?

„Nach jeder Schulterluxation sollte die Schulter kurzfristig für einige Tage im Verband ruhig gestellt werden. Neue Studien zeigen dazu, dass eine Ruhigstellung in Aussendrehung des Armes bessere Ergebnisse bringen, als in der sonst üblichen Position mit dem Arm vor dem Bauch. Dann ist Zeit für eine Bildgebung, z. B. Röntgen oder ein MRT der Schulter. Dann besprechen wir mit jedem Patienten individuell je nach Verletzungsfolgen, Alter, Aktivität und gewohntem Sportlevel, ob die bisherige Therapie ausreicht oder ob eine Operation angebracht ist.“

Haben Sie selbst einen Sportunfall?

Vereinbaren Sie Termine bei Dr. med. Samir Aoukal und Dr. med. Nina Zimmermann in der Arthro Clinic Hamburg, Rahlstedter Bahnhofstr. 7a, 22143 HH. Tel.: 040 - 675 620 0