

Entlasten, kühlen, hochlegen

VfR-Mannschaftsarzt Dr. Boris Ivanovas informiert im Forum über Prävention und Therapie von Sportverletzungen

Was kann ich bei Sportverletzungen tun und wie kann ich vorbeugen? Das waren die Hauptaspekte des Vortrags von Dr. Boris Ivanovas, Oberarzt in der Orthopädie und Unfallchirurgie am Ostalbklinikum Aalen und Mannschaftsarzt beim Drittligisten VfR Aalen, beim Forum „Sportverletzungen“ im Gutenberg-Kasino. Er erklärte, was bei typischen Sportverletzungen am Knie, Sprunggelenk, Muskeln, einer Achillessehnenreizung oder einem Mittelfußbruch zu tun ist.

STEFANIE PFLANZ

Aalen. Das Patentrezept bei einer akuten Sportverletzung ist immer gleich: entlasten, kühlen und hochlegen. Und solche Verletzungen können jedem passieren, nicht nur beim Fußball, sondern „auch beim Joggen, wenn man über eine Wurzel fällt“, erläutert Dr. Ivanovas die Vielfalt der Verletzungsrisiken.

„Scheinbar einfache Verletzungen benötigen oftmals spezielle Therapien und Behandlungen“, weiß der Sportmediziner und rät Hobbysportlern, die intensiv trainieren, bei Verletzungen einen Facharzt aufzusuchen. Sein generelles Votum: es gar nicht erst soweit kommen lassen. „Ein Rehabilitationsprogramm sollte präventiv eingesetzt werden und nicht erst dann, wenn alles kaputt ist“, sagt Dr. Ivanovas und zeigt einige Beispiele aus seiner Arbeit mit den VfR-Spielern. „Wir machen beispielsweise Koordinations- und Stabilisationsübungen auf dem Trampolin oder einem Wackelbrett“, zeigt er auf Bildern Präventionsübungen. So könne sich der Körper auf Problemsituationen einstellen und reagiere in einer realen Risikosituation – zum Beispiel beim Umknicken des Fußes – deutlich besser. Umknicken mit dem Fuß war ein Bei-



Zahlreiche interessierte Gäste informierten sich am Mittwochabend im Gutenberg-Kasino der Schwäbischen Post zum Thema Sportverletzungen. (Fotos: Oliver Giers)

spiel, das Dr. Boris Ivanovas mit Bildern des Tennisspielers Michael Stich sehr gut visualisierte: Er zeigte ein Foto des um 180 Grad verdrehten Fußes von Michael Stich, der sich im Tennismatch gegen Todd Woodbridge im ATP-Turnier in Wien 1995 einen folgenschweren Bänderriss zuzog.

Nach einer Röntgenuntersuchung, die für die Patienten äußerst schmerzhaft sei, werde ein Außenband(ab)riss am Fuß meist konservativ behandelt: „Patienten erhalten eine Spezialschiene, die konsequent getragen werden muss.“ Sport sei dann erst einmal tabu.

Das sei aber nicht bei allen Verletzungen so. Bei einer Achillessehnenverletzung, die häufig bei Läufern vorkommt, dürfe ein Patient nicht voll aus dem Training genommen werden. „Hier sind exzentrische Übungen sehr effektiv“, weiß Dr. Ivanovas, gibt aber zu, dass diese sehr schmerzvoll sein können:

„Die speziellen Dehnübungen müssen wehtun, damit eine positive Wirkung erzielt wird.“ Konsequent geübt werden sollte zwölf Wochen lang. „Und wenn es nicht wehtut, dann sollte der Patient einen Rucksack mit zwei Kilo Mehl aufsetzen.“

Muskelverletzungen können den Profisportler wie den völlig Untrainierten treffen. Ein Muskel ist aus einem Bündel von Muskelfasern aufgebaut, bei dem sich sowohl eine einzelne Faser als auch ein ganzes Faserbündel verletzen kann. Das erkenne man an der Einblutung im Muskel sehr schnell. Auch hier sollte sofort gekühlt und entlastet werden: „Meist hilft schon ein nasser Waschlappen.“

Für die typische Fußball- oder Basketballverletzung „Knie“ gibt Dr. Boris Ivanovas ebenfalls hilfreiche Hinweise: Hier empfiehlt er, immer einen Facharzt zu



Oberarzt Dr. Boris Ivanovas

konsultieren, der dann durch eine Kernspin-Aufnahme abklären kann, ob das Innen-, das Kreuzband oder der Meniskus beschädigt sind.

Bei Innenbandverletzungen werde heute selten operiert, stattdessen mit einer Orthese, einem Schutz für das Knie, gearbeitet. Ganz anders bei Meniskusverletzungen, „die immer operativ behandelt werden“, zumindest bei Profisportlern. Bei Kreuzbandverletzungen hängt die Behandlung davon ab, wie schwer die Verletzung ist und wie instabil das Knie dadurch geworden ist. Generell gilt laut Dr. Ivanovas für alle Sportverletzungen: entlasten, kühlen und hochlegen. Und bei Sportlern eben auch einen Facharzt konsultieren, um klären zu lassen, ob eine schwerwiegendere Verletzung vorliegt. Dr. Boris Ivanovas: „Als Sportler sollte man immer wissen, wo man steht.“

lung davon ab, wie schwer die Verletzung ist und wie instabil das Knie dadurch geworden ist. Generell gilt laut Dr. Ivanovas für alle Sportverletzungen: entlasten, kühlen und hochlegen. Und bei Sportlern eben auch einen Facharzt konsultieren, um klären zu lassen, ob eine schwerwiegendere Verletzung vorliegt. Dr. Boris Ivanovas: „Als Sportler sollte man immer wissen, wo man steht.“



vom Krankenhaus
zum Gesundheits
Zentrum Aalen



Ein Eigenbetrieb
des Ostalbkreises

SCHWAPO
präsentiert



Verantwortung
für das Leben

Schwäbische Post 6. Mai 2011