Vorbeugen statt lange ausfallen

Ratgeber Gesundheit Wie man als Freizeitsportler verletzungsfrei durch die Saison kommt

Was im Leistungs- und Profisport lange zur Trainings- und Wettkampfvorbereitung gehört, ist im Freizeitsport wenig verbreitet. Ein strukturiertes Aufwärmprogramm verhindert Verletzungen und Ausfälle in Sport und Beruf nachweislich. Kommt es trotzdem zu einer Verletzung, findet der Patient mit geeigneter ärztlicher Begleitung schneller und vor allem gesünder zu seiner Form zurück.

Vorbeugen ist besser als Heilen

Am Anfang steht die Auswahl der richtigen Ausstattung. Gute Sportschuhe, die an die Besonderheiten des jeweiligen Fusses angepasst sind, helfen Bänderrisse oder Muskel- und Sehnenprobleme zu vermeiden. Zudem empfiehlt sich ein Aufwärmprogramm. Dieses sollte nicht kürzer als 15 Minuten sein und sowohl läuferische Elemente als auch Dehn- und Koordinationsübungen beinhalten.

Die Unfallversicherer, die Fifa und auch die Deutsche Kniegesellschaft haben in den letzten Jahren Programme erarbeitet, die das Verletzungsrisiko minimieren sollen. Alle diese Programme sind auch für Freizeitsportler geeignet. Anschliessend an Training oder Wettkampf sollte der Körper Zeit zur Regeneration haben. Dies kann durch Auslaufen, Dehnen der Muskulatur oder andere Übungen geschehen.

Und wenn doch etwas passiert?

Der Weg zurück zur alten Form kann dauern. Wer diesen jedoch überlegt in Angriff nimmt, ist schliesslich nicht nur schneller, sondern auch gesünder am Ziel. Der Wiedereinstieg in Sport (und Beruf) wird heute sehr viel mehr an den ursprünglichen körperlichen Zustand angepasst. Früher wurde beispielsweise nach einer Kreuzbandoperation eine Sportkarenz von bis zu 9 Monaten verordnet. In den letzten Jahren haben sich sowohl die Operationsmethoden verbessert als auch neue Verfahren durchgesetzt. Zum Beispiel kann bei geeigneter Verletzung das Kreuzband sogar genäht werden. Zudem beginnt eine individuelle Rehabilitation direkt nach dem Eingriff.

Das Spital Limmattal spielt hier eine Vorreiterrolle in der Region und erarbeitet für operierte, aber auch nicht operierte Patienten einen individualisierten und optimalen Regenerationsplan. Verletzungen werden hierfür mittels einer Serie von Tests untersucht. Die Rehabilitation wird basierend darauf individuell verbessert. Überprüft werden alle drei Monate Kraftwerte. Mit zunehmender Genesung werden auch Sprünge getestet und weitere Koordinationstests durchgeführt. Ziel ist eine schnelle und an die Ansprüche des Patienten angepasste Wiedereingliederung in Sport und Beruf. Zudem werden mit dem individualisierten Programm erneute Verletzungen signifikant reduziert.

Wichtig ist, dass die Verletzung früh erkannt wird, um die Weichen in die richtige Richtung zu stellen. Ein geschwollenes Gelenk nach einer (Sport-) Verletzung sollte umgehend abgeklärt werden.

RATGEBER GESUNDHEIT

Dr. med. Marcel Gloyer, Leiter Sportorthopädie

Spital Limmattal
Orthopädische Klinik
Urdorferstrasse 100
8952 Schlieren
Tel.: 044 733 21 12

orthopaedie.sekretariat@spital-limmattal.ch
spital-limmattal.ch/orthopaedie

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt für ein Beratungsgespräch zuweisen:

GRATULATIONEN

Trudi Büchi-von Arx, im Pflegeheim Drusbergstrasse, Zürich, feiert heute ihren 95. Geburtstag.

Ihr Leserbrief mit Ihrer Meinung zum aktuellen Geschehen ist uns willkommen. Vorrang haben Zuschriften, die sich auf aktuelle Artikel beziehen, die nicht mehr als 1500 Zeichen enthalten und uns per E-Mail erreichen. Bitte Absender (Name, Vorname, Strasse, Wohnort) und Artikelbezug (Titel und Ausgabedatum) angeben.
Mailadresse:
leserbriefe@limmattalerzeitung.ch
Postadresse:
Redaktion Limmattaler Zeitung, Leserbriefe, Postfach 2103, 5001 Aarau.
Die Redaktion entscheidet über die Auswahl der Leserbriefe und behält sich vor, Texte zu kürzen.