

Beim Sport verletzt – was jetzt?

Sport hält fit und leistungsstark. Allerdings verletzen sich von 23 Mio. Sport treibenden Bundesbürgern jährlich etwa 1,25 Millionen beim Sport so schwer, dass sie ärztlich versorgt werden müssen. Gut ein Drittel der Sportverletzungen besteht aus Prellungen und Zerrungen, jede fünfte Sportverletzung betrifft Muskeln, Sehnen und Bänder.

Das Zentrum für Sporttraumatologie

Die Ärzte der Orthopädischen Gemeinschaftspraxis an der Klinik Sankt Elisabeth sind auf Sportverletzungen spezialisiert. Im Zentrum für Gelenkchirurgie und Sporttraumatologie diagnostizieren und betreuen sie als Mannschaftsärzte beispielsweise die U20 Fußball-Nationalmannschaft, den Bundesligaverein TSG 1899 Hoffenheim, den Rugbyclub SC Neuenheim – und genauso engagiert die Patienten aus dem Breiten- und Freizeitsport. Neben der klinischen Untersuchung stehen zur Diagnostik Geräte für Sonographie, Röntgen, Magnetresonanztomographie und Szintigraphie zur Verfügung.

Aufklären heißt: Auf Augenhöhe mit dem Patienten sprechen

Eine erzwungene Sportpause ist ärgerlich. Viel ärgerlicher wäre es aber, durch eine zu kurze oder gar falsche Behandlung die Funktionsfähigkeit des Bewegungsapparates zu gefährden. In Kurzvorträgen informieren die Orthopäden und

Sportmediziner über die häufigsten Verletzungsarten, ihre Diagnostik und Therapie, sowohl konservativ als auch operativ. Das Ziel ist der mündige Patient, der auf Augenhöhe mit seinem Therapeuten sprechen kann. An die Vorträge schließt sich jeweils eine Fragerunde an.

Vortrag 1: Muskuläre Verletzungen

Bei Muskelzerrung, Muskelfaser- und Muskelriss sowie Muskelprellung sind rasche Sofortmaßnahmen und eine klare Diagnosestellung entscheidend. Eine neue Einteilung dieser Verletzungen und der geeigneten Therapie durch Dr. Müller-Wohlfahrt gibt einen guten Überblick über die verlaufsgemäßen Anwendungen.

Referent: **Dr. med. Henning Ott**

Vortrag 2: Verletzungen des vorderen Kreuzbandes

Die Verletzung des vorderen Kreuzbandes gehört zu den schwersten Verletzungen im Sport. Sie verursacht lange Ausfallzeiten und führt nicht selten zur Beendigung des Sports. Umso wichtiger ist es daher zu klären, wann eine Operation erforderlich ist und wann nicht, welche Operationsverfahren zur Verfügung stehen und wie Rehabilitation und Verletzungsprophylaxe gestaltet werden müssen.

Referent: **Dr. med. Henning Ott**

Vortrag 3: Prävention und Rehabilitation bei Verletzungen des vorderen Kreuzbandes

Nach Wiederherstellung einer guten Beweglichkeit des Knies beginnt die 2. Phase der Rehabilitation, in

der mithilfe eines gut dosierten Gerätetrainings wieder Kraft aufgebaut wird. Bei optimalem Verlauf und enger Zusammenarbeit vom Physiotherapeuten und Orthopäden kann der Patient etwa nach einem halben Jahr wieder Mannschaftssport betreiben.

Referent: **Joachim Krainz**

Vortrag 4: Adduktorenprobleme - Differentialdiagnose Leistenschmerz

Die Erkrankungen im Bereich der Leiste gehören zu den häufigsten Verletzungen im Fußball und Rugby, die zu einem Trainingsausfall führen. Die erforderlichen Sportpausen sind häufig lang und die Ergebnisse nicht immer zufriedenstellend. Eine strukturelle Übersicht soll helfen, die Ausfallzeiten zu verkürzen und das Auftreten solcher Verletzungen zu vermeiden.

Referent: **Dr. med. Henning Ott**

Vortrag 5: Prävention und Rehabilitation von Adduktorenverletzungen

Prävention und der Zeitpunkt der Wiederaufnahme des Sports stehen im Fokus dieses Vortrags mit Übungsteil.

Referent: **Joachim Krainz**

Vortrag 6: Erfahrungsbericht - Wieder fit nach Kreuzbandverletzung

Referent: **Sebastian Rode, Fußballer U 20**

Wir laden Sie herzlich ein.



Mittwoch, 5. Mai 2010
um 20 Uhr
im Vortragsraum
der
Klinik Sankt Elisabeth

Anfahrt :



Klinik Sankt Elisabeth gGmbH
Max-Reger-Straße 5-7
69121 Heidelberg
(06221) 488 - 0
www.sankt-elisabeth.de

in Kooperation mit der
Orthopädischen Gemeinschaftspraxis
Zentrum für Gelenkchirurgie und
Sporttraumatologie
(06221) 64 90 90
www.sportopaedie.de



Klinik Sankt Elisabeth
Heidelberg

Gesundheitsforum
5. Mai 2010



**Beim Sport verletzt –
was jetzt?**

Wie kann ich vorbeugen?
Wie diagnostiziert und thera-
piert man heute Verletzungen

- des Muskels
- des vorderen Kreuzbandes
- der Adduktoren / Leiste?

Referenten der Orthopädischen Gemeinschafts-
praxis an der Klinik Sankt Elisabeth:

Dr. med. Henning Ott
Facharzt für Chirurgie und Orthopädie
Mannschaftsarzt U20 Fußball-
Nationalmannschaft

Joachim Krainz, Physiotherapeut
Therasport Heidelberg, Zentrum für
Physiotherapie und Prävention

Sebastian Rode, Lizenzspieler Kickers Offenbach
und U20-Nationalmannschaft

Bitte bis 30.4.2010 anmelden mit
Angabe der Teilnehmeranzahl bei
heese@sankt-elisabeth.de oder
Fax: (06221) 488-208