

"Aufwärmübungen sind eine Pflicht, keine Kür"

3. Oktober 2012, 17:10



foto: ögu

Die Experten fordern gezielte Maßnahmen und Programme, die bereits bei der Prävention ansetzen und so langfristig die Anzahl der Verletzungen reduzieren.

Österreichische Mediziner kritisieren mangelndes Bewusstsein in der Bevölkerung über die wirksame Vorbeugung von Sehnenverletzungen

Wien - Knapp drei Viertel der Unfälle in Österreich geschehen in der Freizeit, wobei Unfallchirurgen hier eine wachsende Anzahl langwieriger Verletzungen der Sehnen konstatieren. "Eine gerissene Achillessehne bedeutet eine Rehabilitationszeit von bis zu neun Monaten - inklusive Arbeitsunfähigkeit und Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags", sagte am Mittwoch Richard Kdolsky, Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft für Unfallchirurgie (ÖGU) bei einer Pressekonferenz in Wien anlässlich der 48. Jahrestagung.

"Es braucht gezielte Maßnahmen und Programme, die bereits bei der Prävention ansetzen und so langfristig die Anzahl der Verletzungen reduzieren", erklärte Richard Maier, Bundesfachgruppenobmann der Österreichischen Ärztekammer.

Die Mediziner kritisierten in diesem Zusammenhang ein mangelndes Bewusstsein über die wirksame Vorbeugung von Sehnenverletzungen in der Bevölkerung. "Aufwärmübungen sind eine Pflicht, keine Kür. Sie sind unerlässlich um langwierigen Verletzungen der Sehnen vorzubeugen", so Kdolsky. "Sehnentraining" sei bereits im Kindesalter sinnvoll und sollte nach Ansicht der Experten ein Bestandteil des Turnunterrichts aller Schultypen sein.

Haltungsschäden durch mangelnde Bewegung

"Das größte Problem bei jugendlichen Sportlern ist die mangelnde Rumpf-Becken-Stabilisierung - ein klassischer Haltungsschaden resultierend aus mangelnder Bewegung in Kindergarten und Volksschule. An zweiter Stelle steht mangelnde Dehnung. Diese kommt im Turnunterricht praktisch nicht vor und wird auch von den Jugendtrainern nur halbherzig durchgeführt", erklärte Kdolsky. Andreas Pachucki, Präsident der ÖGU und Leiter der Unfallchirurgie des Landeskrankenhauses Amstetten, ergänzt: "Sehnen adaptieren sich je nach Belastung - genauso wie die Muskulatur oder der Herzmuskel beim Ausdauertraining oder die Härte des Knochens durch starke Belastung. Sehnen müssen genauso trainiert werden wie die Muskulatur und die Ausdauer".

Ein Problem sei, dass viele Hobbysportlern zwar dehnen, die Übungen aber nicht korrekt durchführen und damit die Verletzungsgefahr erhöhen. "Auf der Prater Hauptallee beobachte ich immer wieder Läufer, die wippend dehnen anstatt kontinuierlich die Spannung zu erhöhen. Das Wippen belastet die Sehnen - ein Abreißen wird dadurch nur wahrscheinlicher anstatt verhindert", so Wolfgang Schaden, Leiter der Stoßwellenambulanz am AUVA-Unfallkrankenhaus Meidling.

Im Rahmen der 48. ÖGU-Jahrestagung zum Thema "Akute und chronische pathologische Veränderungen der großen Sehnen" in Salzburg werden bis zum 6. Oktober neue Behandlungsformen von Sehnenverletzungen und aktuelle Erkenntnisse zur Prävention vorgestellt. (APA/red, derStandard.at, 3.10.2012)

Programm der Jahrestagung

SITELINK



Europa hin und zurück ab 99 €*

Bei diesen Lufthansa Angeboten müssen Sie nicht lange überlegen, z. B. Hamburg ab 99 €*, Lissabon ab 179 €* oder Neapel ab 179 €*.

Jetzt buchen auf lufthansa.com

BEZAHLTE ANZEIGE