

WISSEN

Sehnen sind die schlecht gepflegte Schwachstelle

04.10.2012

Unfälle. Österreichs Unfallchirurgen fordern Maßnahmen gegen die anhaltend vielen Freizeitunfälle. Eine Schwachstelle sind die Sehnen.

Wien, SALZBURG (SN-job). Im Jahr 2011 sind in Österreich rund 813.000 Menschen verunglückt. Knapp drei Viertel der Unfälle geschahen in der Freizeit. „Die Zahl der Verkehrsunfälle macht erfreulicherweise nur mehr sechs Prozent aus. Dagegen stagniert die Anzahl der Freizeitunfälle auf hohem Niveau“, sagte dazu am Mittwoch Richard Maier, Bundesfachgruppenobmann der Österreichischen Ärztekammer.

Zwei Schwachstellen machen die Unfallchirurgen aus: die mangelnde Rumpf-Becken-Stabilisierung und die mangelnde Dehnung vor dem Sport. „Das Erste ist ein klassischer Haltungsschaden, der aus mangelnder Bewegung in Kindergarten und Volksschule resultiert“, sagte dazu Richard Kdolsky, Generalsekretär der Österreichischen Gesellschaft für Unfallchirurgie (ÖGU). Die notwendige Dehnung wiederum komme im Turnunterricht praktisch nicht vor und werde auch von den Jugendtrainern nur halbherzig durchgeführt.

„Wir führen die steigende Zahl der Sehnenverletzungen vor allem darauf zurück, dass mehr Menschen Sport betreiben“, sagte Fachgruppenobmann Maier. So erfreulich diese zunehmenden Aktivitäten seien, so sehr müsse man aber aus Sicht der Unfallchirurgie vor einem mangelhaften oder falschen Training warnen. „Es braucht ganz konkrete Reize, um Sehnen in Fahrt zu bringen“, betonte Maier im SN-Gespräch.

„Muskel- und Ausdauertraining sind in Laienkreisen gut bekannt. Aber Sehnen müssen genauso trainiert werden wie die Muskulatur und die Ausdauer“, stellte Andreas Pachucki, Präsident der ÖGU und Leiter der Unfallchirurgie des Landeskrankenhauses Amstetten, fest. Die Sehnen müssten in Bezug auf Dicke, Reißfestigkeit und Dehnungsverhalten an die sportlichen Aktivitäten angepasst werden. Das sollte auch bei der Gestaltung des Turnunterrichts mehr beachtet werden.

Eine der häufigsten Sehnenverletzungen ist die Achillessehnenruptur. Die Fallzahlen zeigen in den vergangenen Jahren eine steigende Tendenz. Betroffen sind vor allem männliche Patienten im Alter von 35 bis 50 Jahren. Eine gerissene Achillessehne bedeutet eine Rehabilitationszeit, die bis zu neun Monate betragen kann – inklusive Arbeitsunfähigkeit und Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags.

Wolfgang Schaden, Leiter der Stoßwellenambulanz am AUVA-Unfallkrankenhaus Meidling, hat seine persönlichen Beobachtungen gemacht: „Wie ich immer wieder auf der Prater Hauptallee beobachten kann, dehnen viele Läufer wippend, anstatt dass sie kontinuierlich die Spannung erhöhen. Das Wippen belastet die Sehnen. Es erhöht die Gefahr, dass sie abreißen, anstatt dass das hintangehalten würde.“