

Österreichs Unfallchirurgen: Prävention von Sehnenverletzungen beginnt in der Turnstunde!

Utl: Pressekonferenz zur 48. Jahrestagung der ÖGU

Wien (OTS) – Im Jahr 2011 verunglückten rund 813.000 Menschen in Österreich. Knapp drei Viertel der Unfälle geschahen in der Freizeit. Unfälle in der Schule oder bei der Arbeit machten rund 20 Prozent aus und rund sechs Prozent der Unfälle waren Verkehrsunfälle“, so Dr. Richard Maier, Bundesfachgruppenobmann der Österreichischen Ärztekammer, bei der heutigen Pressekonferenz der Österreichischen Gesellschaft für Unfallchirurgie (ÖGU) zum Auftakt ihrer Jahrestagung.

„Nach wie vor haben Freizeitunfälle den größten Anteil bei Verletzungen durch Unfälle. Das besondere Problem: Im Unterschied zu dem erfreulichen Rückgang bei den Verkehrsunfällen, stagniert die Anzahl der Freizeitunfälle auf hohem Niveau. Hier braucht es gezielte Maßnahmen und Programme, die bereits bei der Prävention ansetzen und so langfristig die Anzahl der Verletzungen reduzieren“, so Dr. Maier weiter.

Zwtl.: Steigende Anzahl der Sehnenverletzungen

Die Unfallchirurgen beobachten eine wachsende Anzahl der Verletzungen der Sehnen. Bei ihrer 48. Jahrestagung zum Thema „Akute und chronische pathologische Veränderungen der großen Sehnen“ werden moderne, innovative Behandlungsformen von Sehnenverletzungen und neue Erkenntnisse zur Prävention vorgestellt.

In diesem Zusammenhang beklagen die österreichischen Unfallchirurgen 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. „Sehnentraining“ ist bereits im Kindesalter sinnvoll. Es muss daher Bestandteil des Turnunterrichts aller Schultypen sein“, so Dr. Richard Kdolsky, Generalsekretär der ÖGU.

Dr. Richard Kdolsky weiter: „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“.

Sehnenverletzungen sind langwierig: „Eine gerissene Achillessehne bedeutet eine Rehabilitationszeit von bis zu neun Monaten – inklusive Arbeitsunfähigkeit und Schwierigkeiten bei der Bewältigung des Alltags“, so Dr. Kdolsky.

Zwtl.: Sehnen sind trainierbar

Dr. Andreas Pachucki, Präsident der ÖGU und Leiter der Unfallchirurgie des Landesklinikums Amstetten erklärt: "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".

„Während sogenanntes Muskel- und Ausdauertraining selbst in Laienkreisen gut bekannt sind, ist die Anpassung von Sehnen in Bezug auf Dicke, Reißfestigkeit und Dehnungsverhalten noch weitgehend unbekannt. Diese Themen müssen auch bei der Gestaltung des Turnunterrichts in Österreichs Schulen beachtet werden“, so Dr. Pachucki.

Zwtl.: Nur korrekt durchgeführtes Dehnen schützt vor Verletzungen

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

Zwtl.: Neuer Behandlungsansatz in der Unfallchirurgie - Heilungsprozess durch Stoßwellen aktiv beeinflussen

Dr. Schaden erläutert bei der Konferenz die innovative Stoßwellentherapie: „Der Begründer der Unfallchirurgie, Lorenz Böhler, hat bereits vor über 100 Jahren erkannt: eingegippte und entlastete Extremitäten degenerieren, weshalb er auch forderte, wenigstens alles, was nicht eingegipst ist, sofort zu bewegen und zu belasten. Daher strebt die Unfallchirurgie seit damals auch die belastungsstabile Versorgung von Knochenbrüchen an, die den sofortigen Gebrauch der verletzten Extremitäten ermöglicht“.

„Neben der wichtigen Stabilisierung von Knochenbrüchen, die die Voraussetzung für die Heilung schafft, ist in den letzten 15 Jahren aber auch in der Unfallchirurgie die Heilung selbst in den Mittelpunkt der Forschung gerückt. Die Möglichkeiten, Wachstumsfaktoren isolieren zu können oder Stammzellen zu kultivieren, eröffnen völlig neue Möglichkeiten auf die Heilung Einfluss zu nehmen“, so Dr. Schaden.

„Bei der Stoßwellentherapie kann krankhaft verändertes Gewebe durch entsprechende Impulse zur Regeneration angeregt werden. Dies erfolgt einerseits dadurch, dass durch die Stoßwellen im behandelten Gewebe neue Blutgefäße gebildet werden, was die lokale Ernährung verbessert. Weiter werden durch die Impulse körpereigene Stammzellen angelockt, um den bestehenden Defekt zu beheben. Die Stoßwellentherapie eignet sich daher besonders zur Behandlung von degenerativen und chronischen Sehnenansatzerkrankungen wie Tennisellenbogen, jumper´s knee, oder Adduktorensyndrom. Bei dieser Therapie wird das billigste und sicherste Labor, nämlich der eigene Körper, zur Herstellung der erforderlichen Substanzen genützt. Daher treten auch praktisch keine Nebenwirkungen auf“, so Dr. Schaden abschließend.

Rückfragehinweis:
Mag. Valerie Hauff M.P.S.
Mastermind Public Affairs Consulting GmbH
01/355 20 96-24
valerie.hauff@mastermind.cc