

sportverletzungen

schnell und nachhaltig
wieder auf die beine kommen



Informationen für
Freizeit- und Leistungssportler

Spiel, Satz und ... Muskelfaserriss

Wenn eine Sportverletzung Ihre Trainingspläne durchkreuzt

Vielleicht haben Sie es selbst schon einmal erlebt: Sie trainieren regelmäßig, machen sich ausreichend warm und gehen in den Wettkampf, ins Spiel oder auf die tägliche Laufrunde. Doch mit nur einer falschen Bewegung ist alles vorbei: Wenn der Muskel gezerrt, das Gelenk entzündet oder das Kreuzband gerissen ist, entscheidet die schnelle und richtige Hilfe über die Schwere und Dauer Ihrer Verletzung.

Zwei bis drei Millionen Deutsche ziehen sich jährlich eine Sportverletzung zu – das trifft erfahrene Leistungssportler genauso wie engagierte Freizeitsportler. Doch gerade, wenn Sie Ihren Sport professionell ausüben, sind die schnelle Diagnose und das rasche Therapieren Ihrer Verletzung für Sie von existenzieller Bedeutung. In der modernen Therapie setzen wir eine Vielzahl erprobter Verfahren ein, die Sie schnell wieder auf die Beine bringen. Ihr Heilungsprozess ist ganz wesentlich davon abhängig, für welche Therapieverfahren Sie sich entscheiden. Diese Broschüre stellt Ihnen Ihre Möglichkeiten auf einen Blick vor, im gemeinsamen Gespräch finden wir dann die für Sie optimale Behandlungslösung.



„Rote Karte“ Sportverletzung

Oft reicht eine Bewegung, eine unsanfte Begegnung mit dem spielerischen Gegner oder der harte Aufprall auf dem Rasen, und Sie verbringen die nächsten Wochen auf der Bank. Sportverletzungen sind:

- Knorpel- und Schleimbeutelverletzungen
- Bänder- und Sehnenverletzungen
- Muskelverletzungen
- Knochenbrüche

Neben äußeren Einwirkungen können auch zu häufiges oder falsches Training, körperliche Überbelastung und erheblicher psychischer Druck zu Sportverletzungen führen. Aus diesem Grund sollten alle, die sich gern und oft sportlich betätigen, vernünftig und sinnvoll trainieren und ihrem Körper zwischen den Bewegungsphasen ausreichend Zeit geben, sich zu erholen.



Profilaxe: eine Frage der Vorbereitung

Was Sie tun können, um Sportverletzungen zu vermeiden

Auch wenn sich Unfälle oder gewisse Verletzungen nicht umgehen lassen, gibt es eine Reihe sinnvoller Maßnahmen, die im Rahmen der individuellen Prophylaxe eingehalten werden können:

- ✓ **nähr- und mineralstoffreiche** Ernährung
- ✓ **ausreichend Flüssigkeitszufuhr** vor, während und nach dem Sport
- ✓ **gezielte Pausen**, insbesondere bei Krämpfen, Verstauchungen und Prellungen
- ✓ **gründliches Aufwärmen** vor Training, Wettkampf und Spiel, um die Verletzungsgefahr zu verringern
- ✓ ggf. **adäquate Ausrüstung**, die auf Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht abgestimmt ist
- ✓ ggf. richtige, ausreichende und funktionierende **Protektoren** bzw. **Schutzausrüstung**
- ✓ **maßvolle Trainingseinheiten**, die auf Ihre persönlichen Anforderungen und Bedürfnisse abgestimmt sind
- ✓ Leistungssport und häufiges Training, insbesondere die Vorbereitung auf Wettkämpfe oder Turniere, grundsätzlich in **ärztlicher Absprache**

Unser Tipp für den Ernstfall: Sollten Sie sich eine Verletzung an Armen oder Beinen zuziehen, bietet die Einhaltung des **PECH-Schemas** erste Hilfe: **Pause**, **Eis** (Kühlung), **Compression** (z.B. Druckverband) und **Hochlagern**.

Gefahren vermeiden: unsere spezielle Leistung für Sporttaucher ortho sport bietet **Tauchtauglichkeitsuntersuchungen** nach den Richtlinien der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin e.V. (GTÜM) an.

Zurück zur Leistungsfähigkeit

Welche Möglichkeiten Ihnen die moderne Medizin bietet

Der Erfolg Ihres Heilungsprozesses hängt wesentlich von den eingesetzten Therapieleistungen ab. Als Fachärzte betreuen wir Sie mit einem breiten Leistungsportfolio konservativer, alternativer und operativer Verfahren, die im Bereich der Sportmedizin vorrangig als IGeL-Leistungen erbracht werden. Im gemeinsamen Gespräch klären wir Sie über Ihre Möglichkeiten auf und stellen mit Ihnen das für Sie optimale Behandlungsschema zusammen. Zu den von uns empfohlenen konservativen Behandlungsmethoden zählen:

- **Infiltrationsbehandlung** durch die gezielte Injektion hochwirksamer Arzneistoffe an den zu behandelnden Körperstellen: Bei Muskelverletzungen führen die natürlichen Substanzen kombiniert mit neuraltherapeutischen Infiltrationen an den entsprechenden Nerven im Bereich der Wirbelsäule zur schnellen Verwachsung der Verletzung.
- **manualmedizinische Behandlung** der Gelenkfunktionsstörungen, die oft ursächlich für Sportunfälle sind
- **Orthomolekulare Therapie** mit individuellen Vitalstoffmischungen
- **Hyaluronsäurebehandlung** als äußerst wirksame Innovation bei der Behandlung von Bandverletzungen
- **Hyaluronsäure** – hilft Ihrer Sprunggelenksverstauchung: Während des Heilungsprozesses stützt Hyaluronsäure das Gelenk wie eine Art „**innerer Verband**“ und
 - reduziert Schmerz und Schwellung,
 - ermöglicht eine frühzeitige Belastung des Sprunggelenks
 - und verringert die Wiederverletzungsrate.

Machen Sie sich stark für Ihre Heilung!

Da wir orthopädische und physiotherapeutische Leistungen aus einer Hand erbringen, können wir Ihre Verletzung schnell und zuverlässig diagnostizieren und in gezielter therapeutischer Absprache behandeln. Unser sport-orthopädisches Behandlungsportfolio wird durch physiotherapeutische Maßnahmen abgerundet, die Ihre Heilung optimal unterstützen: Die **Physiotherapie** dient der **gezielten Behandlung Ihrer Verletzung**, sie **stützt** das eingeleitete **sport-orthopädische Therapieverfahren** und **stärkt** die betroffenen **Muskeln, Gelenke und Knochen**.

Unsere Physiotherapeuten behandeln Ihre operativ und nicht-operativ versorgte Sportverletzung. Abhängig von Ihrer Sportart und Ihrem individuellen Behandlungsschema stellt Ihr Therapeut ein **sportartspezifisches Training** für Sie zusammen. Zu unseren physiotherapeutischen Leistungen zählen weiterhin:

- Krankengymnastik
- Krankengymnastik am Gerät
- Manuelle Therapie
- Sport-Physiotherapie
- Leistungsdiagnostik
- Massage
- Schlingentisch
- Thermotherapie
- Elektrotherapie
- Sensomotorisches Training



Medizinische Höchstleistungen für Ihre Gesundheit

Operative Lösungen vom Spezialisten

Gerade in der Sportmedizin ist die persönliche Erfahrung des behandelnden Arztes ausschlaggebend: Als aktive Sportler und Spezialisten wissen wir, wie wichtig es ist, das Behandlungsschema ganz auf Ihre individuelle Trainingssituation, die Schwere Ihrer Verletzung und Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen. Unser Schwerpunkt liegt in der konservativen Therapie sport-orthopädischer Krankheitsbilder.

Reichen im Einzelfall konservative und alternative Verfahren jedoch nicht mehr aus, um Ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, empfehlen wir **hochmoderne operative Lösungen**. Beispielsweise führen wir im neu entstandenen, ambulanten OP-Zentrum in Coburg gemeinsam mit unseren eigenen sowie mit externen Spezialisten folgenden Spezial Eingriffe:

- Meniskus-OP
- Kreuzband-Ersatz
- Rotatorenmanschetten-Rekonstruktionen
- Kapsel-Bandrekonstruktionen an Schulter-, Knie- und Sprunggelenk
- Fraktur-OP
- Sehnen-OP
- Endoprothetischer Ersatz an Schulter-, Knie-, Hüft- und Sprunggelenk

Sie sind nicht allein

Wir sind für Sie da:

Orthopädie. Unfallchirurgie. Sportmedizin.

Als Ihre behandelnden Ärzte stehen wir Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um das für Sie ideale Behandlungsschema zusammenzustellen. Der erfolgreiche Heilungsprozess und Ihre persönliche Zufriedenheit stehen dabei im Vordergrund unserer Arbeit. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre Fragen und Wünsche an.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Praxistipps, interessante Hinweise und nützliche Zusatzinformationen finden Sie unter:

- **Autsch! Erste-Hilfe-Ratgeber für Sportler**
www.sportverletzung.de/sportverletzungen/home.html
- **Seite der Sporthilfe Nordrhein-Westfalen mit Hinweisen zur Sportversicherung der ARAG Sport**
www.sporthilfe-nrw.de
- **Aus nach der Sportverletzung? Diagnostik, Therapie und Prävention**
K. Knobloch (Februar 2009)
- **Handbuch Sportverletzungen: Prävention, Diagnostik und Therapie. Erste-Hilfe-Maßnahmen.**
C. Plesch, R. Sieven, D. Trozlek (Mai 2009)
- **Sportverletzungen: Sicher erkennen, richtig handeln.**
T. Buchhorn, P. Ziai (August 2009)

Stand: Sommer 2015



ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt

dr. med. lutz schweißinger

thomas wagner

dr. med. brigitta bär-rothhaupt

dr. med. gerolf bergenthal

anke schrecker

dr. med. linda mergner

dr. med. achim weber

dr. med. robert hammer (angestellter arzt)

coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22-24

96450 Coburg

stadthaus

Ketschengasse 25

96450 Coburg

kronach zentrum

Rosenau 9a

96317 Kronach

neustadt zentrum

Seilersgründchen 8

96465 Neustadt bei Coburg

zentraler kontakt

Tel. 0 95 61 - 23 34-0

Fax 0 95 61 - 23 34-29

info@orthopaeden-coburg.de

www.orthopaeden-coburg.de

