

# sport- verletzungen.

Schnell und nachhaltig wieder  
auf die Beine kommen



Informationen für PatientInnen

# Wenn eine Sportverletzung Ihre Pläne 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 LeistungssportlerInnen genauso wie engagierte Freizeitaktive. 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 ein falscher Schritt, eine unsanfte Begegnung mit dem spielerischen Gegner oder der harte Aufprall auf dem Rasen, und Sie verbringen die nächsten Wochen auf der Bank. Zu Sportverletzungen zählen:

- ✓ **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.

# Die richtige Prophylaxe

---

- ✓ **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
- ✓ **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.

**Unsere spezielle Leistung für SporttaucherInnen: Tauchtauglichkeitsuntersuchungen** nach den Richtlinien der Gesellschaft für Tauch- und Überdruckmedizin e. V. (GTÜM)

## Zurück zur Leistungsfähigkeit

---

Damit Sie rasch wieder trainieren können und zurück zur Wettkampfform kommen, betreuen wir Sie mit einem breiten Leistungsportfolio konservativer, alternativer und operativer Verfahren, die 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.

Bei ortho sport haben wir uns auf die umfassende Diagnostik von Sportverletzungen spezialisiert und bieten Ihnen auf dieser Basis unterschiedliche Therapiekonzepte an. Je nachdem, wie hoch Ihr individueller Anspruch ist und wie rasch Sie Ihre sportliche Leistungsfähigkeit wiederherstellen möchten, beraten wir Sie eingehend, sodass Sie die richtige Wahl für sich treffen können.

## Konservative Behandlungsmethoden

---

- ✓ **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
- ✓ Behandlung mit **plättchenreichem Plasma (PRP)/autologem conditioniertem Plasma (ACP)** aus Eigenblut als schonende, die Selbstheilung ankurbelnde Therapie, prädestiniert für die Behandlung von Muskelfaserrissen
- ✓ spezifische **Tape- und Kinesiotape-Verbände**
- ✓ **Hyaluronsäurebehandlung** als äußerst wirksame Behandlung von Bandverletzungen, reduziert Schmerz und Schwellung, ermöglicht eine frühzeitige Belastung des Sprunggelenks und verringert die Wiederverletzungsrate

## Machen Sie sich stark für Ihre Heilung!

---

Unser sportorthopädisches Behandlungsportfolio wird durch physiotherapeutische Maßnahmen abgerundet, die Ihre Heilung optimal unterstützen. Die Physiotherapie dient der gezielten Behandlung Ihrer Verletzung, sie stützt das eingeleitete sportorthopädische Therapieverfahren - ob operativ oder nicht-operativ versorgt - und stärkt die betroffenen Muskeln, Gelenke und Knochen.

Abhängig von Ihrer Sportart und Ihrem individuellen Behandlungsschema stellt Ihr/e TherapeutIn ein sportartspezifisches Training für Sie zusammen.

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

## Spezialisierte operative Leistungen

---

Gerade in der Sportmedizin ist die persönliche Erfahrung Ihrer BehandlerInnen ausschlaggebend: Als aktive SportlerInnen und SpezialistInnen unseres Fachs wissen wir, wie wichtig es ist, das Behandlungsschema ganz auf Ihre individuelle Trainingssituation, die Schwere Ihrer Verletzung und Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen.

Reichen im Einzelfall konservative und alternative Verfahren nicht mehr aus, um Ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen, bieten wir Ihnen hochmoderne operative Lösungen. Im ambulanten OP-Zentrum in Coburg und im Rahmen unserer kooperationsärztlichen Tätigkeit am Klinikum Neustadt bei Coburg führen wir folgende Spezial Eingriffe durch:

- ✓ Meniskus-OP
- ✓ Kapsel-Bandrekonstruktionen an Schulter-, Knie- und Sprunggelenk
- ✓ Fraktur-OP
- ✓ Sehnen-OP
- ✓ endoprothetischer Ersatz an Knie- und Hüftgelenk

## Wir sind für Sie da.

---

Als Ihre behandelnden ÄrztInnen stehen wir Ihnen mit Fachwissen, Kompetenz und Erfahrung zur Seite, um das für Sie ideale Behandlungsschema zusammenzustellen. Uns ist dabei besonders wichtig, dass Sie Ihren Sport schnell wieder möglichst ohne Einschränkungen ausüben können und ihre Leistungsfähigkeit und damit auch Ihre Freude am Aktivsein zurückerlangen. Bitte sprechen Sie uns auf Ihre Fragen und Wünsche an. Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen!

Praxistipps und nützliche Zusatzinformationen finden Sie z. B. hier:

**Return-to-Sport: Funktionelles Training nach Sportverletzungen.**

**Leitfaden für den erfolgreichen Wiedereinstieg in den Sport**

Klingenberg, M. (Richard Pflaum Verlag, 2023)



# ortho sport

orthopädie. unfallchirurgie. sportmedizin.

## überregionale gemeinschaftspraxis

dr. med. dirk rothhaupt  
dr. med. lutz schweißinger  
thomas wagner  
dr. med. brigitta bär-rothhaupt  
anke schrecker  
dr. med. linda mergner, mhba  
dr. med. robert hammer  
dr. med. jens stüber

## coburg zentrum | op-zentrum

Ketschengasse 22 - 24  
96450 Coburg

## stadthaus

Ketschengasse 25  
96450 Coburg

## kronach zentrum

Rosenau 9 a  
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

