

15. Juli 2017

Orthopäden und Unfallchirurgen setzen sich für aktiven Lebensstil ein

Jedes Jahr verletzen sich 1,25 Millionen Bundesbürger beim Sport so schwer, dass sie ärztlich versorgt werden müssen (1). Überbelastung, hohe Risikobereitschaft und eine mangelnde Vorbereitung auf das Training führen immer wieder zu Unfällen. Gleichzeitig leben in Deutschland viele Millionen Menschen, die sich aufgrund einer Erkrankung nicht mehr schmerzfrei bewegen können. Auf dem Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) stellen Experten vom 24. bis 27. Oktober Therapien vor, mit denen sie Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten und verlorene Beweglichkeit wiederherstellen können. Mit mehr als 10.000 Teilnehmern aus dem In- und Ausland ist der DKOU der größte europäische Kongress dieser Fachrichtung.

„Orthopädie und Unfallchirurgie haben in den vergangenen Jahren neue Methoden entwickelt, die Unfallopfer und Verletzte immer schneller wieder mobil machen“, sagt Professor Dr. med. Ingo Marzi, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) mit Blick auf den DKOU 2017. Während Patienten früher wochenlang im Gips lagen, kennen Unfallchirurgen und Orthopäden heute modernere Verfahren, die den Patienten schneller wieder auf die Beine bringen.

Sportverletzungen vermeiden und behandeln

„Als Orthopäden und Unfallchirurgen begrüßen wir den hohen Stellenwert, den Sport mittlerweile in unserer Gesellschaft eingenommen hat“, betont Marzi, Direktor der Klinik für Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie am Universitätsklinikum Frankfurt. „Immer wieder behandeln wir auch ältere Patienten, die ihr Leben noch aktiv gestalten können und sich bei Unfällen schmerzhaft Verletzungen zuziehen.“ Rekonstruktive Eingriffe werden daher bei immer älteren Patienten erfolgreich durchgeführt.

Mit Bewegung gegen die Schmerzen

„Sich schmerzfrei bewegen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes Leben“, erklärt auch Professor Dr. med. Andrea Meurer, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC). Erkrankungen der Gelenke können in jedem Lebensalter – bei Kindern ebenso wie bei älteren Menschen – die Beweglichkeit und damit die Lebensqualität einschränken. Die Betroffenen leiden an Schmerzen und fallen deswegen oft in eine Schonhaltung. Dadurch geraten sie aber in einen Teufelskreis, so Meurer, die die Orthopädische Universitätsklinik Friedrichsheim leitet: „Schont sich der Patient, wird weniger Gelenkflüssigkeit produziert und die Knorpel werden rau und spröde, was wiederum zu mehr Verschleiß und Schmerzen führt.“ Regelmäßiges, moderates Training hilft dagegen, die Gelenkfunktion länger zu erhalten.“ Dies gelte auch für Patienten, die bereits eine Endoprothese tragen: Bewegung stabilisiert das Zusammenspiel zwischen Kunstgelenk, Knochen und Muskeln.

Bewegung beugt Erkrankungen vor

In einer Forsa-Umfrage mit 1210 Teilnehmern gaben nur zwei Drittel der Befragten an, sich mindestens 30 Minuten am Tag per Fahrrad oder zu Fuß zu bewegen (2). Die meiste Zeit des Tages verbringen die Deutschen im Sitzen, davon fast drei Stunden täglich im Fernsehsessel. „Bewegungsmangel ist, neben kalorienreicher Ernährung, der häufigste Grund für Übergewicht und Fettleibigkeit. Übergewicht verdoppelt das Risiko für eine Knie-Arthrose, Fettleibigkeit verdreifacht es“, sagt Professor Dr. med. Alexander Beck, Vorstandsmitglied im Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU). „Es ist daher unsere Aufgabe, den Patienten zu einer Gewichtsreduktion zu raten und sie darüber aufzuklären, wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren können und wie sie gesund Sport treiben können“, betont der Chefarzt der Abteilung für Orthopädie, Unfall- und

Wiederherstellungschirurgie am Juliusspital in Würzburg.

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie

Literatur:

1. Sportunfälle – Häufigkeit, Kosten, Prävention; Studie der ARAG Allgemeine Versicherungs-AG in Kooperation mit der Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl für Sportmedizin
2. „Beweg dich, Deutschland!“ – TK Bewegungsstudie 2016