

Nichtstun verzögert Heilung

Dr. Christoph Riepl, Chefarzt in Winnenden, über Verletzungen im Sport

Verletzungen hemmen Sportler oder bremsen sie gar ganz aus. Rundum betreute Profis wie die National-Kicker werden recht schnell wieder fit, für Amateure gelten andere Regeln. Welche? Darüber hat sich unser Kollege Matthias Notstein mit Christoph Riepl, Chefarzt für Unfallchirurgie und Orthopädie am Rems-Murr-Klinikum Winnenden, unterhalten. Und über die medizinischen Fachkenntnisse der Fernsehmoderatoren.

Welche medizinischen Fachbegriffe benutzen Fernseh-Moderatoren sehr häufig, an denen Sie sich stoßen und sagen, das könnte man auch anders formulieren?

Wenn etwa von Adduktoren die Rede ist. Da würde ich lieber bei der Muskelverletzung bleiben. Denn die Adduktoren sind eine ganz bestimmte Muskelgruppe, die auch eine bestimmte Bewegung machen, nämlich die Adduktion, also das Heranführen einer Extremität an den Körper, egal, an welcher Stelle des Körpers die sind. Wobei bei den Fußballern fast immer die Muskelgruppen am Bein gemeint sind.



Dr. Christoph Riepl. Bild: Layher

Auch der Muskelfaserriss wird immer mal gerne in den Raum geschmissen.

Ein Muskelfaserriss kann bedeuten, dass ein paar kleine Fasern gerissen sind, was dann zu einer Einblutung und auch zum Schmerz führt. Es kann aber auch ein ganzes Bündel betroffen sein, das wäre dann der Muskelbündelriss. Die Differenzierung geht nur über Ultraschall oder Kernspintomografie. Die Verallgemeinerung ist nicht korrekt. Ein Muskelfaserriss kann eine Kleinigkeit sein, es kann aber auch eine schwere Verletzung sein. Wenn der Muskel ansatznah oder ursprungsnah abreißt, dann kann es in seltenen Fällen auch mal zu einer Operation führen.

Ganz beliebt ist auch die Formulierung „der Muskel macht zu“. Was kann man sich darunter vorstellen?

Die schlimmste Version von „der Muskel macht zu“ sieht man dann, wenn die Spieler am Boden liegen und sich von jemandem den Krampf herausdrücken lassen. Dabei führen Muskeln eine Kontraktion, ein Zusammenziehen in Eigenregie aus. Und das tut sehr, sehr weh.

Das ist der Krampf?

Ja. Aber „der Muskel macht zu“ ist eine allgemeine Formulierung für jemanden, der aufgrund einer starken Belastung, nach einer langen Belastung oder einer übermäßigen Belastung einen Schmerz verspürt, der ihn von einer Höchstleistung abhält. Das ist aber nicht mit einem Riss gleichzusetzen. Die Ursache ist die Belastung und ein nicht adäquater Trainingszustand. Einem untrainierten Sportler passiert das viel schneller.

Bei Fußballspielen werden Akteure ausgewechselt oder sogar vom Platz getragen, weil sie starke Schmerzen haben. Zwei Tage später springen sie wieder quatschfidel herum. Wie kann man sich das erklären? Sind das gute Schauspieler? Oder hat da die medizinische Abteilung Wunder bewirkt?

Schauspieler würde ich nicht sagen. Kein Fußballspieler geht freiwillig vom Platz. Aber die medizinischen Abteilungen von Profis sind sehr, sehr gut ausgestattet. Die Profis werden sofort von sehr gut ausgebildeten Medizinern behandelt, die auch auf diese Art von Verletzungen spezialisiert sind. Ferner werden – im Gegensatz zum Hobbysportler – sofort intensive physiotherapeutische Anwendungen wie zum Beispiel Massagen oder Wärme-Kälte- oder Stromtherapien eingesetzt. Außerdem wird viel schneller reagiert. Wenn Sie noch zum Schaffen gehen, liegen die schon auf der Liege und werden behandelt. Und es wird da auch sensibler reagiert. Wenn sich da einer an die Wade fasst, dann sind alle schon hellhörig. Wenn ein Hobbykicker in der Kreisliga gegen den Abstieg spielt, dann macht er halt weiter.

Trotzdem fallen auch Profis monatelang aus.

Wenn ein Khedira einen Muskelfaserriss hat oder ein Schweinsteiger einen Innenbandriss, dann braucht dem sein Bein genauso lang wie das eines jeden anderen Menschen, um zu heilen. Bei einem Band, sagt die Medizin, dauert es sechs Wochen, bis die Stabilität wieder hergestellt ist. Wenn es nur ein Teillriss ist, kann der Profi natürlich etwas riskieren. Die Fußballer verdienen Millionen, deswegen riskieren sie auch mehr.

Aber bei einem Kreuzbandriss ist trotzdem ein halbes Jahr Pause die Regel, da kann auch die beste medizinische Abteilung keine Wunder wirken.

Das liegt dann auch am Patienten selber. Nehmen Sie etwa Lothar Matthäus oder den Skifahrer Hermann Maier. Die beiden waren in der Reha Tiere und haben acht oder zehn Stunden im Fitnessstudio an ihrem Comeback gearbeitet. Das kann sich unsereins gar nicht erlauben, weil wir zum Schaffen müssen.

Im Gegensatz zum rundum betreuten Profi kann der Hobbysportler viele Fehler machen, wodurch die Heilung länger dauert. Welche?

Er kann durch Nichtstun die Heilung verzögern. Aber natürlich auch durch falsche, nämlich zu frühe Beanspruchung. Die Profis kriegen auch ganz klar gesagt, was sie wann wieder dürfen. Und gerade beim sogenannten Muskelfaserriss oder der Zerrung im Amateurbereich sehen wir Mediziner immer das gleiche Spiel. Der Verletzte schont sich. Dann spürt er nichts mehr. Dann geht er zum Joggen, das geht auch. Und dann geht er wieder ins Training. Und beim ersten Sprint macht es ratsch und es ist schlimmer als vorher.

Das würde beim Profi nicht passieren?

Der würde schon zu einem Zeitpunkt eine Belastung bekommen, zu dem der Amateur sich noch schont. Aber eine gedämpfte Belastung. Und später, wenn der Amateur schon wieder stärker belastet, würde der Profi dies noch nicht tun. Auch die Profis müssen die Heilungszeiten einhalten. Das wissen sie auch, sonst verlieren sie an Marktwert.

Was kann denn der Amateur selber machen?

Prinzipiell sind bei muskulären Verletzungen Therapien gut, die die Durchblutung fördern. Wärme zum Beispiel. Man sagt, in der Akutphase Kühlung und Kompression, damit die Schwellung zurückgeht, dann Stunden oder besser noch Tage später Wärme. Wärme fördert die Durchblutung, und fördert dann auch den Heilprozess in der Muskulatur. Wenn dann Schmerzrückgang oder -freiheit erreicht wird, dann auch wieder moderate Bewegung und Belastung, damit der Muskel durchblutet wird und heilen



kann. Nur keine Überlastung.

Macht es einen Unterschied, ob die Verletzung behandelt ist oder nur ausgelesen wird?

Ja. Durch Maßnahmen wie Reizströme oder Massage kann man Blutergüsse im Muskel verteilen, teils auch auflösen. Wenn aber ein größerer Bluterguss im Muskel verbleibt, kann der sich abkapseln und verhärten, unter Umständen lagert sich Kalk ein. Dann wird der Muskel an bestimmten Stellen hart, und das kann nachhaltig Folgen haben.

Das Knie zählt zu jenen Gelenken, die im Wettkampfsport am häufigsten Verletzungen erleiden. Bild: Fotolia

Elf Medaillen für Kreis-Athleten

Judo. Zum Abschluss vor der Sommerpause haben die Urbacher beim Nachwuchsturnier in Heubach beim Rosensteinkpokal-Turnier sechs Medaillen gewonnen, die Winnender kamen auf fünf.

Für den Judoverein Urbach holten in der Altersklasse U 15 Solveig Ott (bis 57 kg) und Tobias Hasert bei den Jungs (bis 50 kg) die Plätze drei und fünf. In der U 18 holte sich Nico Frank in der Gewichtsklasse bis 55 kg die Bronzemedaille. In der Gewichtsklasse bis 81 kg schaffte es Rudi Baiturin bis ins Finale, in dem er auch noch Bruce Schöllhammer vom TS Göppingen bezwang. In der weiblichen U 18 wurden Jennifer Weber (bis 70 kg) und Jana Schiek (bis 78 kg) jeweils Zweite. In der Altersklasse U 12 belegte Felix Reber (bis 40 kg) schließlich noch Platz drei. In der Vereinswertung reichte das ebenfalls zu Rang drei. Die SV Winnenden hatte überwiegend Athleten in der Altersklasse bis 15 am Start. Am besten schnitt Anna Rommel ab. Sie gewann die Gewichtsklasse bis 44 Kilogramm. Falk Hüttermann (-43 kg) holte sich Silber, Felix Negele (-34 kg) belegte den dritten Platz in der Altersklasse U 12. Finn Lindner und Jannes Rukatukl (beide bis 34 kg) wurden in er U 15 Zweiter und Dritter. (pm)

Qualifiziert für Deutschland-Cup

Rhönrad. Alle acht Turner des TSV Haubersbronn haben die Tickets zum Deutschland-Cup in Magdeburg gelöst. Erfolgreich waren sie in der heimischen Lauswiesenhalle beim Qualifikationskampf des Schwäbischen Turner-Bundes.

Der TSV wurde durch sieben Turnerinnen und einen Turner vertreten. Sie hatten sich beim 44. Landesfinale in Warmbronn für diesen Wettkampf qualifiziert. In der Altersklasse 11/12 belegte Charlotte Nikoloff den zweiten Platz. Berit Vogel wurde in der AK 15/16 Dritte. Mit 5,20 Punkten gewann Jannik Köster die männliche Konkurrenz dieser Altersklasse. Aleya Baci stand in der AK 16/17, Tatjana Stenzel in der AK 19-24 ganz oben auf dem Treppchen. Mit der Tageshöchstnote von 9,35 Punkten gewann Franziska Hofer in der AK 25-29. In der AK 40+ triumphierte Daniela Kallinich vor Britta Höttges-Trauernicht. (dak)

Frauen-Teams beenden Saison erfolgreich

Tennis: Für Birkmannsweiler Männer sieht's schlecht aus

(kam). Für die Frauen des TV Birkmannsweiler ist die Tennis-Saison beendet. Mit einem Sieg am letzten Spieltag kamen sie noch auf den vierten Platz der Tabelle. Noch besser lief es bei den Frauen 40 in der Verbandsliga. Obwohl noch ein Spieltag aussteht, haben sie ihren zweiten Platz in der Tabelle schon gefestigt. Die Männer des TVB dagegen müssen sich mit dem Abstieg befassen.

Frauen 40, Verbandsliga: TC Urbach – TV Birkmannsweiler 4:5. Der TV Birkmannsweiler machte es mal wieder spannend bis zum Schluss, 3:3 nach den Einzeln. Siegreich für den TVB waren unter anderem Petra Rommel und Gabriele Stoll, beide erst nach langem Spiel über den Match-Tiebreak. Manuela Nagel gewann dagegen schon fast deutlich, Sybille Stauffer unterlag – wieder einmal – im Match-Tiebreak

knapp. In den Doppeln kamen Sybille Stauffer und Sabine Rilling gegen ihre stark aufspielenden Gegnerinnen nicht ins Spiel und verloren. Aber Maret Bliberger/Petra Rommel und Gabriele Stoll/Manuela Nagel steuerten die entscheidenden Punkte zum Gesamtsieg bei.

Heidinger - Bliberger 6:3, 7:6; Eckart - Stauffer 6:7, 6:3, 10:4; Mann - Rommel 2:6, 6:2, 8:10; Weidler - Stoll 3:6, 7:5, 4:10; Greiner-Eul - Rilling 6:4, 6:0; Ulmer - Nagel 2:6, 4:6; Eckart/Mann - Bliberger/Rommel 6:4, 4:6, 6:10; Heidinger/Greiner-Eul - Stauffer/Rilling 6:1, 6:2; Weidler/Ulmer - Stoll/Nagel 3:6, 2:6

Frauen, Bezirksoberriga: TC Burgberg – TV Birkmannsweiler 2:7. Die Frauen machten den Sieg schon in den Einzeln klar. Fünfmal siegten sie deutlich. Alysa Kögel, Ann-Kathrin Schmidt, Sarah Lorenz und Eleana Lorenz gewannen souverän, Hannah Wagner über den Match-Tiebreak, Rose Rommel verlor im Entscheidungssatz.

Die Doppel waren fast ein leichtes Spiel für die Frauen. Alysa Kögel/Ann-Kathrin Schmidt und Hannah Wagner/Eleana Lorenz gewannen deutlich, lediglich Rose Rommel/Sarah Lorenz verloren. Die Frauen beenden die Saison damit auf dem guten vierten Platz.

Männer, Bezirksoberriga: TV Birkmannsweiler – TC Königsbronn 3:6. In den Einzeln holten nur Karl Rommel und Julian Wagner Punkte. Alexander Hertle, Kevin Benz, Daniel Baumann und Thomas Roth konnten sich nicht durchsetzen. Ein Doppel gewannen Alexander Hertle/Kevin Benz sehr knapp im Match-Tiebreak. Karl Rommel/Julian Wagner und Daniel Baumann/Thomas Roth verloren trotz guten kämpferischen Einsatzes. Den Männern bleibt nun noch ein Spieltag, aber sie müssen gegen den Tabellenführer ran.

Männer 50 schaffen Klassenerhalt

Tennis: Spieltag des TC Winnenden / Bittere Niederlage für Frauen 40

(pm). Die Männer 50 des TC Winnenden haben sich vorzeitig den Klassenerhalt in der Tennis-Württembergliga gesichert. Den fünften Sieg in Folge landete die Männermannschaft.

Verbandsliga, Männer: TC Tübingen II – TC Winnenden 4:5. Eine harte Nuss galt es für Winnenden zu knacken. Nach den Einzeln stand es 3:3, außer Form zeigten sich die Spieler Patrick Schäfer und Daniel Kübler. Dann aber wurde mit zwei Doppel-Siegen der fünfte Erfolg in Serie erzielt. Gudra - Sojka 6:1, 6:2; Lutz - Novoty 5:7, 1:6; Hummel - Schäfer 6:2, 6:1; Finkbeiner - Pertschi 4:6, 3:6; Ludewig - Kübler 6:2, 6:0; Thole - Gregori 5:7, 4:6; Lutz/Finkbeiner - Sojka/Gregori 2:6, 2:6; Gudra/Ludewig - Novoty/Pertschi 4:6, 6:3; 17:15; Hummel/Thole - Schäfer/Pertschi 6:7, 6:3; 3:10

Oberliga, Junioren: SV Böblingen – TC Winnenden 4:5. Im Halbfinale standen sich die Finalisten von 2015 gegenüber. Wie erwartet waren es enge Spiele. Am Ende hatte die Mannschaft von Cheftrainer Steffen Gampner den größeren Willen und siegte wie im Vorjahr 5:4. Damit kommt es am Samstag im Heimspiel gegen Reutlingen

zum Showdown. Die Gäste gehen als leichter Favorit ins Rennen.

Plukavec - Sojka 7:6, 3:6, 3:10; Wiederhorn - Katzenwadel 2:6, 2:1; Aufgabe Wiederhorn, Eble - Segkoulis 6:1, 6:0; Zeitvogel - Gregori 2:6, 3:6; Schaper - Böning 6:0, 6:1; Becker - Döring 6:7, 0:6; Plukavec/Eble - Katzenwadel/Gregori 6:4, 6:2; Wiederhorn/Zeitvogel - Sojka/Döring 2:4; Aufgabe Wiederhorn/Zeitvogel; Schaper/Becker - Segkoulis/Böning 5:7, 6:4, 10:7

Oberliga, Männer 30: TC Winnenden – TC RW Wasseralfingen 7:2. Es war eine tolle Leistung der Platzherren. Jocher Nufer gewann sein Einzel 6:0, 6:0 und zeigte weiter aufsteigende Form. Die Gäste mussten alle drei Doppel verletzungsbedingt aufgeben. Winnenden hat es jetzt wieder in der eigenen Hand, aufzusteigen.

F. Nufer - Ehinger 6:0, 7:5; Nickel - Rehor 4:6, 6:0, 8:10; J. Nufer - Wild 6:0, 6:0; Winkelmann - Mühlbeck 3:6; 3:2 Aufgabe Mühlbeck, Haag - Wegner 5:7, 6:3, 8:10; Trick - Bienert 6:1, 6:2; F. Nufer/Nickel - Ehinger/Rehor Aufgabe, J. Nufer/Winkelmann - Wild/Mühlbeck Aufgabe, Haag/Trick - Wegner/Bienert Aufgabe

Württembergliga, Frauen 40: SPG Heilbronn Trappensee/Sontheim – TC Winnenden 5:4. Großen Respekt hatten die Winnenderinnen vor dem Tabellenführer. Es lief jedoch zunächst hervorragend. Sie gewannen

vier von sechs Einzeln und sicherten sich einen passablen Vorsprung. Nur noch ein Doppel musste gewonnen werden. Doch es sollte nicht sein, alle drei gingen im Match-Tiebreak verloren. Es war eine sehr bittere Niederlage. Denn mit einem Sieg wäre der Klassenerhalt in der Württembergliga gesichert gewesen.

Imhof - Wöhrle 4:6, 6:1, 8:10; Pfau - Henning 6:0, 6:3; Kerk - Wittner 7:6, 0:3 w.o.; Kritzer - Heidenwag 2:6, 5:7; Eckert - Lamm 6:3, 7:5; Straub - Böning 5:7, 2:6; Imhof/Unkauf - Wittner/Heidenwag 6:2, 2:6, 10:3; Pfau/Nekolny - Wöhrle/Böning 4:6, 7:5, 10:7; Kratzer/Eckert - Hennin/Lamm 6:2, 2:6, 10:6

Württembergliga, Männer 50: TC Stetten/Filder – TC Winnenden 2:7. Die Winnender sicherten sich mit dem Erfolg den vorzeitigen Klassenerhalt. Dochtermann, Heller, Traub und Demmler hatten gepunktet und für eine 4:2-Führung nach den Einzeln gesorgt. Im Anschluss gingen alle drei Doppel sicher an die Winnender. Sie können jetzt ganz entspannt auf das letzte Spiel gegen Ravensburg blicken. Schulze - Dochtermann 2:6, 3:6; Ott - Heller 0:6, 4:6; Jurcik - Klöpfer 6:3, 6:3; Schmidt - Traub 5:7, 4:6; Brisch - Schäfer 6:2, 6:1; Zoller - Demmler 6:3, 0:6, 5:10; Ott/Jurcik - Dochtermann/Traub 2:6, 3:6; Schulze/Zoller - Heller/Klöpfer 3:6, 4:6; Schmidt/Brisch - Schäfer/Demmler 3:6, 4:6.

Sport in Zahlen

Reiten

Turnier in Ellwangen-Röhligen Ostalb Horse-Tour: 4. Team Hufbeschlav Thomas Bauer (Melissa Di Giovanni mit China Town, Marcel Rein mit Cebulon, Lars Häußler mit Cassario, Ina Bojczan mit Collin B). **Ostalb Horse Tour, Klasse M:** 4. Lars Häußler (PSV Welzheim Hohe Tanne) mit Cassario. **Ostalb Horse Tour, Klasse A**:** 5. Jonathan Häußler (PSV Welzheim Hohe Tanne) mit Lucie. **Jugendetappe:** 5. Team Hufbeschlav Thoma Bauer (Jonathan Häußler mit Lucie, Svenja Sybel mit Catch Me, Kristin Pscheidl mit Sweet Saphira, Natascha Blinzer mit Cortinio L).

Turnier in Lorch Dressurprüfung Klasse A: 1. Laura Seibold (RV Winnenden) mit Sanssouci C.

Turnier in Bönnigheim Springprüfung Klasse L: 5. Selina Leykauf (RV Rommelshausen) mit Ronaldino. **Springprüfung Klasse A*:** 9. Annette Pflizenmaier (PSV Burkhardtshof) mit Illuminati. **Stilspringprüfung Klasse A*:** 2. Melissa Di Giovanni (RV Winnenden) mit Ricarane D, 4. Lara Knapp (RV Rommelshausen) mit Riva d'Or, 8. Lara Knapp (RV Rommelshausen) mit Riva d'Or. **Stilspringprüfung Klasse A**:** 1. Linda Weinbrenner (PSV Burkhardtshof) mit Fancy. **Dressurprüfung Klasse L* - Trense:** 6. Eva Cornelia Rombold (PSF Remshalden-Buoch) mit Royal Finesse. **Dressurprüfung Klasse E:** 6. Sabrina Frey (PSV Welzheim Hohe Tanne) mit Angelface.

Turnier in Winnenden Sicher in der Hilfengebung: 2. Marlene Buddeberg (RV Winnenden) mit Askarina, 7. Enna Irmischer (RV Winnenden) mit Candy. **Springprüfung Klasse A*:** 7. Jessica Sophie Lachenmaier (PSF Remshalden-Buoch) mit Flipper Boy. **Stilspringprüfung Klasse A*, Qualifikation zum Landesjugendcup:** 4. Jessica Sophie Lachenmaier (PSF Remshalden-Buoch) mit Flipper Boy. **Reiterwettheverb:** 3. Annabelle Lennartz (PSF Remshalden-Buoch) mit Primera L. **Reiterwettheverb Abt. 4:** 4. Lotta Klöpfer (RV Winnenden) mit Candy.

Turnier in Hilsbach Springprüfung Klasse L: 5. Johanna Laing (PSV Welzheim Hohe Tanne) mit Carino. **Springprüfung Klasse A**:** 4. Johanna Laing (PSV Welzheim Hohe Tanne) mit Carino. **Dressurprüfung Klasse A*, Quali zum Landesjugendcup:** 5. Jule Mina Neuwirth (PSF Remshalden-Buoch) mit Van der Vaart.

Turnier in Güglingen Dressurpferdeprüfung Klasse A: 3. Sandra Degele (RFV Schorndorf) mit Sir Hugo.

Turnier in Nürtingen Dressurprüfung Klasse A*: 2. Jessica Pantano (RV Rommelshausen) mit Krack.

Turnier in Karlsbad-Langensteinbach Dressurprüfung Klasse A:** 3. Annika Münzenmayer (RV Waiblingen) mit Celin. **Dressurreiterprüfung Klasse A:** 3. Münzenmayer mit Celin.

Turnier in Münchingen Springprüfung Klasse M*: 3. Florin Filip (PSV Burkhardtshof) mit Con-Tico. **Springerprüfung Klasse A:** 1. Florin Filip (PSV Burkhardtshof e.V.) mit Diva L, 3. Florin Filip mit Liverpool, 4. Katharina Freudenreich (PSV Burkhardtshof) mit Levina.

Turnier in Geislingen Springprüfung Klasse A*: 3. Johanna Henke (PSV Burkhardtshof) mit Elloween. **Stilspringprüfung Klasse L:** 2. Johanna Henke mit Conny.