

Pressemitteilung

## **Gelenkverschleiß durch Sport Vorerkrankungen und Verletzungen erhöhen Risiko für Arthrose**

**Berlin, September 2013 – Jährlich verletzen sich rund zwei Millionen Deutsche beim Sport. Häufig müssen Ärzte nach einer Verletzung den Meniskus entfernen oder das Kreuzband behandeln. Hierbei steigt die Gefahr für Arthrose auf bis zu 80 Prozent. Auch Fehlstellungen der Beine oder der Hüfte begünstigen chronische Schäden an den Gelenken. In schweren Fällen droht der Gelenkersatz. Orthopäden und Unfallchirurgen raten daher Freizeit- und Profi-Sportlern, sich regelmäßig von einem Facharzt auf Gelenkerkrankungen und Achsfehlstellungen untersuchen zu lassen und sich vor Verletzungen zu schützen. Auf der Pressekonferenz des Deutschen Kongresses für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) am 23. Oktober 2013 in Berlin informieren Experten über Arthroserisiken, Prävention und Therapie bei Sportverletzungen.**

Menschliche Gelenke können selbst extremen Dauerbelastungen wie etwa dem Europe Foot Race 2009 standhalten. „Wie eine Studie zu diesem Ultramarathon zeigte, weisen die Fußgelenke der Läufer selbst nach mehr als 4500 Kilometern quer durch Europa keine Schäden auf“, berichtet Dr. med. Johannes Flechtenmacher, niedergelassener Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie aus Karlsruhe. „Nach etwa 2000 Kilometern erholte sich der Gelenkknorpel sogar trotz fortbestehender Laufbelastung.“ Sport ist aber nur solange gesund, wie Gelenke dabei nicht beschädigt werden oder keine Vorerkrankungen vorweisen.

Bei sportlichen Wettkämpfen, wie der diesjährigen Leichtathletik-WM in Moskau, erleidet jeder zehnte Sportler Blessuren. Im Breitensport ziehen sich innerhalb von fünf Jahren 2,5 Prozent der Sportler schwere Verletzungen zu. Selbst beim ambitionierten Schulsport verletzen sich 0,4 Prozent der Schüler ernsthaft. Betroffen sind häufig die Gelenke, insbesondere Hüfte, Knie, Sprunggelenk und Schulter. Das Risiko einer Arthrose erhöht sich nach einem Meniskusschaden um ein 20-faches. Die Folge sind Schmerzen, eine eingeschränkte Beweglichkeit und instabile Gelenke, was wiederum das Risiko für Brüche erhöht. Entfernen

Ärzte den Meniskus im Knie operativ, kommt es nach 20 Jahren bei 70 Prozent der Patienten zu einer im Röntgenbild sichtbaren Arthrose. Mit rund 80 Prozent ist der Gelenkverschleiß im Knie nach Kreuzbandverletzungen noch höher.

Die wichtigste vorbeugende Maßnahme gegen eine Arthrose ist die Vermeidung von Sportverletzungen. Gefordert sind hier vor allem die Trainer. Insbesondere bei Kontaktsportarten und beim Skifahren solle in der Ausbildung mehr Gewicht auf die Prävention von Gelenkverletzungen gelegt werden, fordert der Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V (BVOU). Der Berufsverband begrüßt daher die internationale Aktion „STOPSportsInjuries“ der American Orthopaedic Society for Sports Medicine. Sie bietet Sporttrainern, Eltern und Gesundheitsberatern Informationen für ein gesundes und vorsorgendes Training an. „Eine Arthrose ist nach wie vor nicht heilbar, daher sind Präventionsmaßnahmen unerlässlich“, erklärt Professor Dr. med. Karl-Dieter Heller, Kongresspräsident des DKOU und Vorstandsmitglied des BVOU. „Wenn die Arthrose fortschreitet, ist insbesondere im Bereich des Hüft- und Kniegelenkes langfristig ein künstlicher Gelenkersatz unvermeidbar.“ Er rät allen Menschen, die regelmäßig Sport treiben wollen, zu einer orthopädischen Vorsorgeuntersuchung und zu regelmäßigen Folgeuntersuchungen – dies sei bei auftretenden Beschwerden umso wichtiger. Denn Achsfehlstellungen der Beine oder Hüftschäden begünstigen Verletzungen beim Sport. Eine rechtzeitige konservative oder möglicherweise auch operative Behandlung dieser Vorerkrankungen kann eine spätere Arthrose vermeiden.

Auf der Pressekonferenz anlässlich des DKOU am 23. Oktober 2013 in Berlin berichtet Flechtenmacher über die Ursachen von Arthrose im Sport, durch welche Maßnahmen Laien- und Profisportler diese Gelenkerkrankung verhindern können und welche Patienten besonders gefährdet sind.

# DKOU2013

Deutscher Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Berlin 22. - 25. Oktober

Präsident DGU | Prof. Dr. med. Reinhard Hoffmann

Präsident DG00C | Prof. Dr. med. Bernd Kladny

Kongresspräsident BVOU | Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller

## Weitere Informationen:

<http://www.stopsportsinjuries.org/>

<http://www.sportsmed.org/>

## Sportverletzungen: Prävention und Früherkennung:

<http://www.stopsportsinjuries.org/files/pdf/When-Play-is-Too-Much-Athletes.pdf>

## Terminhinweise:

DKOU 2013

**Termin:** 22. bis 25. Oktober 2013

**Ort:** Messegelände Süd, Berlin

## **Kongress-Pressekonferenz des DKOU 2013**

**U50 – Von Kindesbeinen an: Der richtige Lebensstil für gesunde Knochen und Gelenke**

**Termin:** Mittwoch, 23. Oktober 2013, 11.00 bis 12.00 Uhr

**Ort:** Pressezentrum, Raum 411, Messe Süd Berlin

## Eines der Themen:

**Sport ist Mord?! Wann kann regelmäßige Bewegung schwere Gelenkerkrankungen wie Arthrose verursachen?**

Dr. med. Johannes Flechtenmacher

Kongresspräsident DKOU 2014; Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Osteologie, Chirotherapie, Physikalische Therapie, Rehabilitationswesen

12. Deutscher Kongress für Versorgungsforschung

**Termin:** 22. bis 25. Oktober 2013

**Ort:** Messegelände Süd, Berlin

## Pressekontakt:

Pressestelle DKOU 2013

Anne-Katrin Döbler, Christina Seddig, Kathrin Gießelmann

Postfach 20 11 30; 70451 Stuttgart

Tel.: 0711 8931-442; Fax: 0711 8931-167

E-Mail: [seddig@medizinkommunikation.org](mailto:seddig@medizinkommunikation.org)

[www.dkou.de](http://www.dkou.de)