

Schmerzen ernst nehmen

„Vom Micro- zum Macrotrauma“

Sportverletzung im Eiskunstlauf - von der Prävention bis zur Therapie

Ende August trafen sich die Berufstrainer von Swiss Ice Skating in Zürich zu einer Weiterbildung. Im Rahmen dieser Veranstaltung wurden erstmals die neu geschaffenen Trainerlizenzen vergeben.

In Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Hans-Christoph Pape, Direktor, Dr. Florin Allemann, Leitender Arzt und Dr. Thomas Rauer, Oberarzt an der Klinik für Traumatologie des Universitätsspitals Zürich organisierte die Ausbildungsverantwortliche von Swiss Ice Skating eine Fortbildung für Trainer/-innen im Leistungssport. Die Ärzte: „Das in den letzten Jahren exponentiell gestiegene Leistungsniveau im Leistungssport Eiskunstlauf stellt enorme technische und körperliche Anforderungen an die Sportlerinnen und Sportler. Diese können zu Überlastungserscheinungen führen aber auch akute Verletzungen begünstigen.“

Dr. Thomas Rauer, selber mehrfacher Deutscher Meister im Eistanzen und Teilnehmer an internationalen Wettkämpfen, hat den Anwesenden die medizinischen Risiken, die ein Leistungstraining mit sich bringen kann, aufgezeigt. In diesem Zusammenhang wurden sportartspezifische Mechanismen, wie beispielsweise das schleichende Fortschreiten von kleineren Verletzungen verbunden mit wiederkehrenden Schmerzen bis hin zum Ermüdungsbruch, dargelegt. Wie stark die Infektanfälligkeit bei einem Übertraining ansteigt, wurde von Frau Prof. Dr. Dagmar Keller Lang, selber ehemalige Leistungssportlerin im Kunstturnen, sichtbar gemacht. Sie wies auch darauf hin, wie wichtig kardiologische Abklärungen bei hohen körperlichen Belastungen sind. Der aus

Basel angereiste Kinderorthopäde, Herr Dr. Daniel Studer referierte über Verletzungen und Ermüdungsbrüche an der Wirbelsäule und wie solche, durch gezielte Untersuchungen, bereits im Frühstadium erkannt werden können.

Im praktischen Teil demonstrierten die Sport-Physiotherapeuten Jonas Gerber und Silvan Küng Übungen zur Vermeidung von Dysbalancen und zur Verbesserung der Rumpfstabilität. Frau Prof. Dr. Keller Lang zeigte mittels Ultraschall auf, wie eine umfassende kardiologische Untersuchung abläuft. Herr Dr. Frank Peter Schäfer erklärte den Berufstrainern ein topp modernes Gerät zur Gang- und Bewegungsanalyse.

Als Fazit können aus dieser Weiterbildung drei wesentliche Schlüsse gezogen werden. Die hohen physischen und psychischen Belastungen bei regelmässigem Training über viele Stunden pro Woche (bereits im Kindesalter!) sollten unbedingt medizinisch begleitet werden. Von Anfang an muss ein gezieltes Training der Physis Teil einer professionellen Jahresplanung sein. Schmerzen sollten sehr ernst genommen werden.