

Veröffentlicht 15. April 2014

Freude an Bewegung statt Sportverbot

Mit dem Frühling bekommen die Menschen wieder mehr Lust, sich in der Natur zu bewegen. Sportarten wie Golf, Tennis und Segeln haben jetzt Saisonauftakt. Wer körperlich fit ist, startet gleich durch. Was ist jedoch angeraten, wenn Gelenke schmerzen oder andere Beschwerden auftreten? Business-on.de sprach mit Dr. Jan Schilling und Johannes Fetzer, den Gründern des Therapiezentrums HafenCity für Orthopädie, Physiotherapie und Osteopathie in Hamburg über Behandlungsmöglichkeiten und Rückführung der Patienten zu Bewegung und Sport.



Johannes Fetzer (links) und Dr. Jan Schilling.
Foto: Peter Koehn / Therapiezentrum HafenCity

Mit dem Frühling bekommen die Menschen wieder mehr Lust, sich in der Natur zu bewegen. Sportarten wie Golf, Tennis und Segeln haben jetzt Saisonauftakt. Wer körperlich fit ist, startet gleich durch. Was ist jedoch angeraten, wenn Gelenke schmerzen oder andere Beschwerden auftreten? Business-on.de sprach mit Dr. Jan Schilling und Johannes Fetzer, den Gründern des Therapiezentrums HafenCity für Orthopädie, Physiotherapie und Osteopathie in Hamburg über Behandlungsmöglichkeiten und Rückführung der Patienten zu Bewegung und Sport.

business-on.de: Das Thema Sport spielt in Ihrem Therapiezentrum eine große Rolle. Sportliche Aktivität soll sich insgesamt positiv auf die physische und psychische Gesundheit auswirken. Menschen, die körperlich fit sind und gern Sport treiben, wissen diesen positiven Effekt zu schätzen. Was ist jedoch angeraten, wenn Beschwerden auftreten – sei es wegen eines Unfalls, Überbelastung oder vielleicht auch einer chronischen Erkrankung – und Sport nicht mehr möglich erscheint?

Dr. Jan Schilling: Zunächst ist es wichtig, gründlich abzuklären, welche Beschwerden auftreten und wodurch sie verursacht werden. Durch die Betrachtung der Beschwerden aus verschiedenen fachlichen Blickwinkeln – das heißt orthopädisch, physiotherapeutisch, osteopathisch und biomechanisch-funktionell aus sportwissenschaftlicher Sicht –, arbeiten wir die Ursache des Problems heraus. Hierzu ist es wichtig, dass die entsprechenden Spezialisten sich austauschen und ihre Sichtweisen gemeinsam zu einem Ganzen zusammenführen. Dies gelingt nur, wenn alle Beteiligten „Teampayer“ sind, das Können der anderen zu schätzen wissen und nicht sich, sondern den Patienten, Kunden oder Sportler mit seinem Problem in den Vordergrund stellen.

business-on.de: Wie unterscheiden Sie sich von Ihren Berufskollegen?

Dr. Jan Schilling: Da sich 90 Prozent der orthopädischen Diagnosen anhand von eingehender Befragung und Untersuchung stellen lassen, steht diese bei mir im Mittelpunkt. Dazu gehört, Zeit für den Patienten zu haben – verbunden mit Empathie – und ein intensives Eingehen auf den Patienten. Apparative Diagnostik kommt erst bei Bedarf zum Einsatz.

business-on.de: Hat das Einfluss auf Ihr Therapiekonzept? Wie unterscheidet es sich von anderen Behandlungsformen?

Dr. Jan Schilling: Aus unserer langjährigen medizinischen und therapeutischen Erfahrung – auch im Bereich des Profisports – haben wir für das Therapiezentrum HafenCity ein Konzept entwickelt, bei dem Schulmedizin und andere Therapieformen wie Physiotherapie und Osteopathie, die eben schon erwähnt wurden, als wirklich gleichberechtigte Disziplinen zum Einsatz kommen. Das lässt Raum für vielfältigere und vor allem ganzheitliche Behandlungen. Und wir gehen anders an körperliche Einschränkungen in Bezug auf Sport heran. Bei uns heißt es nicht: „Sie dürfen nicht mehr joggen oder Tennis spielen“. Wir ergründen, worauf die Beschwerden zurückzuführen sind und stellen dann ein individuelles Behandlungs- und Trainingskonzept zusammen, das den Patienten wieder an seine Sportart heranführt.

business-on.de: Haben Sie dazu ein Beispiel?

Dr. Jan Schilling: Nicht selten gehen Ärzte davon aus, dass mehr Bewegung beispielsweise dem schmerzenden Knie oder Rücken noch mehr schadet. Es kann jedoch auch sehr häufig so sein, dass die Beschwerden durch verkürzte Muskeln auftreten, etwa durch eine einseitige Sitzhaltung am Schreibtisch. Diese Verkürzungen können dann mehr Schmerzen verursachen als mögliche Gelenkschäden. Hier lässt sich mit gezieltem Training erfolgreich gegensteuern.

business-on.de: Wie könnte ein solches Training aussehen? Ein Beispiel?

Johannes Fetzer: Ein typisches Beispiel sind Schmerzen hinter der Kniescheibe, die durch erhöhten Druck auf die Kniescheibe entstehen und langfristig zu Arthrose führen können. Durch Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur kann dieser Anpressdruck jedoch erheblich reduziert werden. Unterstützend wirkt ein Kräftigen der hinteren Oberschenkelmuskulatur. Spezielle funktionelle Übungen können im Stand und in Bewegung erfolgen. Das „schädliche“ Sitzen ist bei der Therapie verboten.

business-on.de: Sie haben eben das einseitige Sitzen angesprochen. Man liest immer wieder in Studien zum Beispiel von Krankenkassen, dass wir – speziell Büromenschen – uns im Alltag kaum noch bewegen. Wie stellt sich das aus Ihrer Sicht dar?

Johannes Fetzer: Das ist ein riesiges Problem. Unsere Bewegungsmuster werden immer einseitiger und viel passiert im Sitzen. Dadurch kommt es zur Verkürzung mancher Muskeln, wie zum Beispiel dem Hüftbeuger – der sich von der vorderen Seite der Lendenwirbelsäule durch das Becken zum Oberschenkelknochen zieht – und andererseits zur Abschwächung von schützender, stützender Rücken- und Bauchmuskulatur. Gleichzeitig verändert sich das Bindegewebe, das wie der Name schon sagt, in unserem Körper alles verbindet. Von Muskel zu Knochen, von oben nach unten, von oberflächlich bis tief. Dieses Bindegewebe, auch Faszien genannt, braucht gezielte Reize, um schön geschmeidig zu bleiben.

Wir arbeiten über den Sportwissenschaftler Edo Hemar aus unserer Partnerpraxis in Freiburg eng mit Robert Schleipp zusammen. Herr Schleipp ist einer der führenden Forscher im Bereich der Faszien an der Universität Ulm. Gemeinsam mit ihm haben wir in den vergangenen Monaten unsere jahrelange Erfahrung aus Therapie und Training in ein gezieltes Trainingsprogramm speziell für dieses Faszienewebe eingebracht.

business-on.de: Wie kommt dieses Trainingsprogramm zum Einsatz? Um Patienten im Behandlungsplan wieder an Bewegung und Sport heranzuführen? Inwieweit eignet es sich als präventives Training?

Johannes Fetzer: Das Spannende daran ist, dass sich Faszienewebe in jedem Alter und in jedem Trainingszustand mit gezielten Reizen bestens ändern und anpassen kann. Um Patienten wieder an Bewegung heranzuführen, gibt es bei uns unterschiedlichste Herangehensweisen. Dies kann über medizinische Trainingstherapie, im Zuge physiotherapeutischer Behandlung, über regelmäßige Faszientrainingsstunden in Kleingruppen oder über „Personal Training“ erfolgen. Die Entscheidung, in welchem Trainingsbereich ein Kunde am besten aufgehoben ist, erfolgt nach ärztlicher Empfehlung.

Einen guten Einblick in die Welt der Faszien kann man übrigens über den Quarks&Co-Beitrag „Geheimnisvolle Faszien“ bekommen.

business-on.de: Sie haben jetzt viel über die Notwendigkeit von Bewegung gesprochen. Dazu die abschließende Frage: Wie halten Sie sich selbst fit?

Johannes Fetzer: Ich habe bis zu meinem 25. Lebensjahr so etwa 20 Stunden Sport pro Woche gemacht. Viele Ballsportarten, aber auch viel Kraft- und Ausdauertraining. Seit ich Sportler betreue, wurde die Zeit für eigenes Training immer geringer. Heute schaffe ich es noch etwa zweimal pro Woche 30 Minuten Kraftübungen zu machen und einmal 30 Minuten Laufen zu gehen. Außerdem habe ich ein paar kleine Übungen in meinen Alltag eingebaut, die ich täglich mache, wenn ich an der Kaffeemaschine auf den Espresso oder am Drucker auf Unterlagen warte. Ganz sicher bin ich heute im Bereich Ausdauer und Schnellkraft schlechter als vor 20 Jahren, aber im Bereich Kraft, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit stehe ich dafür mit über 40 viel besser da als damals. Und ich habe keinerlei Schmerzen.

Dr. Jan Schilling: Ich kann mich da meinem Partner nur anschließen. Wichtig ist, kleine Dinge in den Alltag zu integrieren – zum Beispiel in den 2. Stock zu Fuß gehen oder das Auto stehen lassen. Ich fahre täglich Rad und bemühe mich, weiterhin aktiv Feldhockey zu spielen.

business-on.de: Herr Dr. Schilling und Herr Fetzer, vielen Dank, dass Sie sich die Zeit für das Interview genommen haben.

— Das Interview führte Tanja Königshagen —

URL

https://www.business-on.de/hamburg/orthopaedie-und-sport-freude-an-bewegung-statt-sportverbot-_id34748.html