

Pressemitteilung zum DKOU

## Return-to-play nach Muskelverletzung: Orthopäden und Unfallchirurgen warnen vor zu früher Belastung



© DKOU / DGOU  
24.10.2018

Muskelverletzungen gehören zu den häufigsten Sportverletzungen überhaupt. Neue Behandlungskonzepte versprechen eine immer schnellere, vollständige Heilung. Ob sie diese Versprechen wirklich halten, ist bisher noch nicht ausreichend durch Studien belegt, betonen Orthopäden und Unfallchirurgen und warnen vor einem zu frühen Wiedereinstieg ins Training. Wie Muskelverletzungen sich vermeiden lassen, wie die optimale Therapie aussieht und was bei der Rehabilitation zu beachten ist, erklären Experten bei einer Pressekonferenz anlässlich des DKOU 2018 in Berlin.

Vor allem für viel trainierende Athleten und Profisportler sind Muskelverletzungen mitunter fatal: Je nach Ausmaß der Verletzung müssen sie ihr Training eine Weile aussetzen oder zumindest reduzieren. 98 Prozent der Fälle machen Zerrungen oder leichte Muskelfaserrisse aus, mit denen der Patient schon nach wenigen Tagen oder Wochen wieder moderat ins Training einsteigen kann. „Nichtsdestotrotz zählt im Profisport jeder Tag und die meisten Athleten und ihre Trainer wünschen sich eine genaue Prognose, wann der Sportler wieder einsatzbereit ist – am liebsten auf den Tag genau“, sagt Privatdozent Dr. Raymond Best, Mannschaftsarzt beim VfB Stuttgart.

Dementsprechend gibt es immer wieder neue Therapiekonzepte, die Patienten eine noch schnellere Heilung versprechen. „Ob diese Behandlungsansätze wirklich zu einer schnelleren Heilung führen, ist bisher aber nicht durch Studien belegt“, erklärt Best, der die Abteilung Sportorthopädie/Sporttraumatologie der unteren Extremität an der Sportklinik Stuttgart leitet. Experten diskutieren außerdem, ob eine hochauflösende Bildgebung, wie etwa die Kernspintomografie das Ausmaß der Verletzung besser bestimmen könne und so eine genauere Prognose über den Krankheitsverlauf ermöglicht. „Die Heilungszeit ist aber nicht nur von der Größe der Verletzung abhängig; es kommt auch darauf an, wie sehr die Funktion des Muskels

geschädigt ist“, sagt Best. Die Dauer des Verletzungsausfalls könne deshalb auch mit einem Bild nicht immer zweifelsfrei bestimmt werden. Für den Experten liegt der Grundstein einer optimalen Heilung in einer gründlichen körperlichen und klinischen Untersuchung. Ein Ultraschall kann helfen, die Verletzung besser einzuschätzen.

Bei der Rehabilitation raten Experten dazu, nicht wieder im vollen Umfang ins Training einzusteigen, sondern die Belastung schrittweise zu erhöhen. Schmerz sollte dabei ein Warnsignal sein, das Training sofort zu unterbrechen, betont Dr. Gerd Rauch, einer der Kongresspräsidenten des DKOU 2018. „Viele Sportler fangen aus persönlichem Ehrgeiz zu früh nach einer Verletzung wieder an, im vollen Umfang zu trainieren“, sagt der Experte, der als Mannschaftsarzt die Handballer vom MT Melsungen betreut. „Sie riskieren dabei aber weitere, eventuell sogar noch schwerere Verletzungen, die zu noch längeren Ausfallzeiten führen können“, so die Warnung des Experten. Sportverletzungen, Behandlungsmöglichkeiten und Präventionsmaßnahmen sind auch Thema einer Pressekonferenz, die am 25. Oktober 2018 im Rahmen des DKOU 2018 in Berlin stattfindet.

### **Kongress-Pressekonferenz zum DKOU 2018**

Donnerstag, 25. Oktober 2018, 12.30 bis 13.30 Uhr  
Messe Berlin, Eingang Süd, Halle 6.3, Raum 411

- Sportverletzungen im Breitensport: Wie sie entstehen und wie sie verhindert werden können, Dr. Gerd Rauch, Kongresspräsident des DKOU 2018
- Muskelverletzungen: Präventionsprogramme im Profi-Fußball, Prof. Dr. Tim Meyer, Mannschaftsarzt des Deutschen Fußball-Bundes
- Return-to-Play: So gelingt der sportliche Wiedereinstieg nach einer Verletzung, Finn Lemke, Handballprofi bei der MT Melsungen, Deutsche Handball-Nationalmannschaft
- Neues bei der Therapie und der Rehabilitation von vorderen Kreuzbandverletzungen, Dr. Christian Schoepp, Mannschaftsarzt MSV Duisburg
- Diagnostik und Therapie von Muskel- und Sehnenverletzungen im Sport: Wie groß ist der Einfluss auf Heilung und Prognose? PD Dr. Raymond Best, Mannschaftsarzt des VfB Stuttgart
- Wie die Digitalisierung hilft neue Versorgungskonzepte in O und U zu entwickeln, Dr. Johannes Flechtenmacher, Präsident des Berufsverbandes für Orthopädie und Unfallchirurgie (BVOU)

[Zurück](#)

## **Weitere Infos**

### **Links**

- [DKOU 2018: Wir sind O&U](#)
- [DKOU 2018: Website](#)
- [DKOU 2018: Pressekonferenzen und Akkreditierung](#)

### **Kontakt**

#### **Pressestelle DKOU 2018**

Anne-Katrin Döbler, [Lisa Ströhlein](#)  
Tel.: 0711 – 8931-459  
Fax: 0711 – 8931-167

### **Weiterempfehlen:**

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [E-Mail](#)

[zurück zur News-Übersicht](#)

## **Artikel versenden**

### **artikel-versenden**

Felder

<https://www.dgu-online.de/news-detailansicht/return-to-play-nach-muskelverletzungorthopaeden-und-unfallchirurgen-warnen-vor-zu-frueher-belastung.html>

Ihr Name\*

Ihre E-Mail-Adresse\*

Name des Empfängers

E-Mail-Adresse des Empfängers\*

Betreff

Nachricht

captcha\*



Senden

Absenden