



Ein direkter und körperbetonter Sport ist Rugby. Dass es bei solchen Einsätzen eher zu Blessuren kommt als bei Golf, liegt auf der Hand. Die Sportärzte haben mit der einen Sportart deshalb deutlich intensiver zu tun als mit der anderen. Foto: dpa

Sie wollen doch nur spielen ...

Sportliche Aktivitäten wie Rugby und Golf aus Sicht der Sportärzte

Von Rolf Kienle

Was haben Golf und Rugby gemeinsam? Beide Sportarten, vor Kurzem noch als Randsportarten bezeichnet und von geringer medialer Präsenz, erfreuen sich einer zunehmenden Mitgliederzahl, vor allem im Jugendbereich. Gemeinsam haben sie, dass bei beiden um einen Ball gespielt wird, der eine größer und elliptisch, der andere ziemlich klein und hart. Wichtiger ist: Beide Sportarten sind bei den nächsten Olympischen Spielen dabei. Das dürften aber schon alle Gemeinsamkeiten gewesen sein. Denn Rugby, ein Teamsport, ist ein direkter und körperbetonter Kampf, etwas für die harten Typen. Ganz anders Golf: Ein Ausdauersport, der vor allem mentale und koordinative Anforderungen stellt. Dass es schon lange kein Sport nur für ältere Herrschaften ist, weiß man inzwischen.

Aber man ahnt es: Verletzungen sind in beiden Sportarten in ihrer Art und Anzahl so unterschiedlich, wie sie nur sein können. Sie stellen auch für Orthopäden sehr konträre Komplexe dar, wie der Heidelberger Orthopäde Professor Holger Schmitt sagt. Er ist Tagungspräsident der Gesellschaft für orthopädisch-traumatologische Sportmedizin, die am Wochenende ihre Jahrestagung in Mannheim veranstaltet. Die neuen olympischen Disziplinen Golf und Rugby werden dort ebenso wie die Verletzungen bei Sport treibenden Kindern und Jugendlichen ein Hauptthema sein.

Das Schöne am Golf ist: So genannte Belastungsspitzen treten selten auf, die Spieler machen kontinuierlich ihr Spiel – vier, fünf Stunden bei 18 Loch. Und wer dennoch Probleme hat, der hat es weniger mit akuten Verletzungen als mehr mit Überlastung zu tun. Zum Beispiel bei

Wirbelsäule, Unterarm und Handgelenk. Von 100 ambitionierten Freizeitgolfern brauchen jedes Jahr nur 15 ärztliche Hilfe. Man hat festgestellt, dass Männer häufiger als Frauen Knieprobleme haben. Die häufigste Problemzone bei Freizeitgolfern ist der Ellenbogen der nichtdominanten Seite, das heißt: der linke Ellenbogen beim Rechtshänder. Der Heidelberger Golf-Physiotherapeut Stefan Korn weiß auch von schwereren Fällen. Er hatte mehrfach Patienten, die sich beim Abschlag Rippen brachen – Stressfrakturen, die eher bei Anfängern auftreten.

Dass es beim Rugby deutlich mehr Verletzungen als noch vor Jahren gibt, hat man beim Heidelberger Olympiastützpunkt beobachtet. „Dies scheint in Zusammenhang zu stehen mit der steigenden Intensität und Geschwindigkeit sowie der beginnenden Professionalität in Deutschland“, heißt es dazu. Die meisten

Verletzungen treten beim „Tackle“ auf. Ein „Tackle“ ist das zu Boden bringen des ballführenden Spielers, der nach dem Fall den Ball unmittelbar loslassen muss. Gefährdet sind beide Spieler, aber häufiger verletzt sich der Verteidiger bei dieser Aktion. Die unteren Extremitäten seien am meisten betroffen: Vordere Kreuzbandrupturen bei Stürmern, Achillessehnen-Verletzungen bei der Hintermannschaft. Häufig sind auch Kopf-, Nacken- und Gesichtsverletzungen.

Frakturen sind es, mit denen Sport treibende Kinder und Jugendliche zum Arzt kommen, wobei sich Jungen häufiger etwas brechen als Mädchen. Die Knochen sind – anders als bei Erwachsenen – weniger stark, Muskeln, Sehnen und Bänder hingegen relativ stark und elastisch. Die Knorpel der Wachstumszonen sind zudem noch schwächer ausgebildet als das übrige Skelett. Unter den Sport-

unfällen bei Kindern und Jugendlichen liegt die Fraktur mit 40 Prozent an erster Stelle. Bei Kindern unter zehn Jahren sind die Knochen die am meisten verletzte Struktur, bei Jugendlichen die sogenannten Epiphysen- oder Wachstumsfugen, bei jungen Erwachsenen der Kapsel-Bandapparat, wie Schmitt erklärt.

Stressfrakturen erwischen Jugendliche häufiger als Erwachsene und werden vor allem bei Lauf- und Spielsportarten beobachtet. Betroffen sind Fuß und Schienbein, Waden und auch die Wirbelsäule. Verletzungen des Kopfes ereignen sich im Kinder- und Jugendalter gehäuft in Sportarten, die durch hohe Geschwindigkeiten und erhebliche Sturzhöhe gekennzeichnet sind, etwa beim Mountainbiken, Inlineskaten, Skateboard oder Snowboard, wo sich das Risiko bekanntlich durch das Tragen von Helmen minimieren lässt.