

## **EFORT-Kongress mit dem Schwerpunktthema Sport und Orthopädie**

### **Experten diskutieren über Sport nach Hüft- und Knieoperationen und die Vorbeugung von Verletzungen bei Hochleistungssport**

*Die Vorbeugung und Behandlung von Sportverletzungen, die Ermutigung von Orthopädiepatienten ihre körperlichen Aktivitäten zu verbessern oder die neuesten Ergebnisse darüber, welcher Sport nach einer Hüft- oder Knieerneuerung gefahrlos betrieben werden kann: Das sind einige der Themen, die auf dem EFORT-Kongress in Wien diskutiert werden.*

**Wien, 31. Mai 2017** – Wer Sport treibt, hat bessere Aussichten auf ein längeres und gesünderes Leben. Doch was gilt bei Menschen, die ein künstliches Knie- oder Hüftgelenk haben? Müssen sie ihren Lieblingssport an den Nagel hängen oder ist ihnen Joggen, Golfen oder Schifahren weiterhin erlaubt? Das ist nur eine von vielen Fragestellungen, mit denen sich internationale Expertinnen und Experten beim 18. Jahreskongress der Europäischen Fachgesellschaften für Orthopädie und Traumatologie (EFORT) derzeit in Wien beschäftigen. „Sportliche Aktivitäten und orthopädische Behandlung“ ist das zentrale Thema des wissenschaftlichen Großereignisses mit über 6.000 Teilnehmern aus aller Welt.

„Sport ist ein Kernelement eines gesunden Lebensstils, nicht nur hinsichtlich der körperlichen Aktivität, sondern auch in Bezug auf die wichtigen sozialen Aspekte. Orthopädinnen und Orthopäden spielen oft eine Schlüsselrolle darin, ob Menschen körperlich aktiv sind oder bleiben“, betonte EFORT-Präsident Prof. Jan A.N. Verhaar. „Der Kongress bringt daher nicht nur die neuesten Erkenntnisse zu Prävention und Behandlung von Sportverletzungen. Wir diskutieren auch, wie wir Adipositas-Patienten gelenksschonend aktivieren können oder wie chronische Beschwerden so gelindert werden können, um Betroffenen wieder Sport zu ermöglichen.“

### **Gelenksprothesen und Bewegung: Welche Sportarten zuträglich sind**

Die Anzahl der EU-Bürger über 65 Jahren soll bis zum Jahr 2050 um 177 Prozent ansteigen. Dies wird signifikante Folgen für die Gesundheitssysteme haben. Wie OECD-Daten zeigen, steigt die Zahl orthopädischer Hüft- und Kniegelenks-Operationen drastisch an, nicht zuletzt aufgrund der demographischen Veränderungen. In diesem Kontext gewinnt die Frage an Bedeutung, ob Sport mit einer Hüft- oder Kniegelenksprothese der Gesundheit förderlich oder eher ein Risikofaktor ist. „Grundsätzlich hängt das von der Sportart ab und von der Intensität, mit der sie betrieben wird“, sagt Prof. Verhaar. „Durch neue Operationsmethoden und innovative Prothesenmodelle sind die Patienten jedenfalls beweglicher und beschwerdefreier als noch vor ein paar Jahren.“ Verbessert hat sich auch die Einschätzung, ob und wie man mit einem Gelenkersatz sporteln soll.

Aktuelle Studien sorgen für eine wachsende klinische Evidenz, welche Sportarten anzuraten sind: „Als relativ sicher gelten Radfahren, Walken und – überraschenderweise – auch Tennis“, berichtete Prof. Verhaar. Mit Vorsicht zu genießen sei hingegen Laufen, weil die Gelenke bei jeder Landung hohen Belastungen ausgesetzt sind. In seiner Gefährlichkeit unterschätzt wird Golf: „Viele denken, der Sport sei körperlich wenig fordernd. Aber bei guten Golfspielern, die bei einem wuchtigen Abschlag eine 90 Grad-Drehung vollziehen,

wirken extrem starke Kräfte auf das Knie. Menschen mit künstlichem Kniegelenk dürfen zwar Golfen, sollten es aber etwas ruhiger angehen“, rät der Experte.

### **Schifahren hilft bei Rehabilitation**

Und wie sieht es mit Schifahren aus? Prof. Verhaar hat gute Neuigkeiten für Fans des beliebten Alpinsports: „Neuere Studien belegen, dass Schifahren nicht nur eine sichere Sportart für Menschen mit einer totalen Endoprothese des Kniegelenks ist, sondern sogar eine geeignete Rehabilitationsmaßnahme nach dem Eingriff darstellen kann“. Eine Untersuchung von österreichischen und norwegischen Wissenschaftlern zeigt beispielsweise, dass sich Schifahren positiv auf die Sehnensteifigkeit auswirkt, die ganz wesentlich für die Kraftübertragung ist: Bei älteren Patienten mit künstlichem Kniegelenk (Durchschnittsalter 70 Jahre), die an einem 12-wöchigen Schiprogramm teilgenommen hatten, war die Sehnensteifigkeit am operierten Bein um das Doppelte angewachsen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Eine andere Untersuchung belegt, dass durch ein dreimonatiges Schiprogramm die Muskelmasse am operierten Bein um zehn Prozent zunahm, während bei der inaktiven Kontrollgruppe keine Veränderungen nachgewiesen werden konnten. Beim Schifahren werden auch nachweislich beide Beine gleichermaßen belastet. „Man kann diese Sportart also als Rehab-Maßnahme nur empfehlen, sofern das Behandlungsergebnis gut ist und die Patienten erfahrene Schiläufer sind“, so der EFORT-Präsident.

### **Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen bei professionellen Schifahrern**

Experten diskutieren auf dem EFORT-Kongress auch die Behandlung und Vorbeugung von Knieverletzungen bei Spitzenprofis im Schisport. „Unsere Arbeit spielt nicht nur im Bereich des Hobbysports eine wichtige Rolle. Die Leistungen von professionellen Athleten ist oft abhängig von der Qualität orthopädischer Maßnahmen“, sagt Prof. Verhaar. Vorbeugung und Behandlung von Verletzungen in der Formel 1, im Bereich des Profi-Fußballs und Hochleistungsschisport stehen somit ebenso auf der Agenda des Wiener Kongresses.

Präsentiert wird unter anderem ein Forschungsprogramm über Risikofaktoren, Entwicklungen und Ursachen von Verletzungen im professionellen alpinen Schilauf, Freestyle, Snowboarden und Telemark-Schilauf. Dieses Kooperationsprojekt der internationalen Schi-Föderation FIS, des Forschungszentrums für Unfallchirurgie in Oslo und der Universität Salzburg soll dazu beitragen, die Zahl der Verletzungen bei Hochleistungsschifahrern zu reduzieren. Das Hauptziel ist die Zusammenstellung präziser Daten, um Präventionsprogramme zu entwickeln, und die Verletzungsrisiken unter Spitzensportlern spezieller Regeln und Bestimmungen für das Training und den Wettkampf zu reduzieren.

#### **Medienkontakt:**

Dr. Birgit Kofler, B&K Kommunikationsberatung

E-Mail: [kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com)

Tel.: +43 1 3194378