



Dr. Bernhard Huter (oben) und Dr. Thomas Auckenthaler, Fachärzte für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, Alpin- und Höhenmedizin



Unsere Gelenke und der Bergsport.

Wandern, Klettern und Bergsteigen sind im Alpenland Tirol natürlich weit verbreitet und äußerst beliebte Sportarten. In welchem Ausmaß dabei unsere Gelenke beansprucht werden, hängt von der guten Vorbereitung und gezieltem Training ab. Denn sogar mit künstlichen Gelenken darf Bergsport in Maßen ausgeübt werden.

Tirol hat in Bezug auf den Klettersport die Nase vorn. Zahlreiche Top-Kletterer stammen von hier, was auch auf Grund der geographischen Gegebenheiten nicht besonders erstaunlich ist. Hobbysportler wie auch Profis finden in Tirol zahlreiche Möglichkeiten, ihrem Sportvergnügen nachzugehen, sei es beim klassischen Berggehen, Bergsteigen oder auch beim Klettern und Bouldern.

Klettern – ein Sport für Körper und Geist
Wer klettert, trainiert nicht nur seinen gesamten Körper inklusive der Rumpfmuskeln, sondern auch

seinen Kopf. „Klettern ist ein faszinierender Ganzkörpersport. Besonders bemerkenswert beim Klettersport ist, dass Kinder und Jugendliche dabei lernen, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen“ zeigt sich Dr. Bernhard Huter von der Gemeinschaftspraxis „Die Orthopäden“ in Innsbruck begeistert vom Klettersport. Egal ob beim Felsklettern, Sportklettern, Eisklettern, Bouldern oder Indoor-Klettern, der gesamte Körper und seine Muskulatur ist in Bewegung und benötigt daher auch eine dementsprechende Vorbereitung.

„Wichtig beim Klettern ist vor allem das richtige Erlernen des Sports in dementsprechenden Kursen, die regelmäßige Ausübung sowie auch das richtige Aufwärmprogramm. Gerade die Schultergelenke, Hände und Ellenbogen können mit entsprechenden Dehnübungen auf die Kletterbewegungen und auch –belastungen gut vorbereitet werden“ rät Huter Kletterbegeisterten.

TIPP:

Bereits 20 min vor dem Klettern sollten die Hände und Finger aufgewärmt werden indem man zum Beispiel einen Ball zusammendrückt. Dehnübungen für die Unterarmmuskulatur (gegenstrecken) können auch ganz einfach bereits bei der Anfahrt durchgeführt werden.

Betreuer der Kletter EM

Als betreuende Orthopäden bei der kürzlich stattgefundenen Kletter EM in Innsbruck haben die engagierten Ärzte natürlich auch immer wieder mit Überlastungssyndromen zu tun. Dabei treten vermehrt Fehlbelastungen an der Schulter, in den Fingergelenken und sogenannte Tennis- bzw. Golferellenbogen auf. „Den Verletzungen und Überlastungen sollte auf jeden Fall genügend Zeit für die Heilung eingeräumt werden. Danach können zum Beispiel Tape-Verbände oder Bandagen zur Stabilisierung der Gelenke und Sehnen dienen“ verrät der Experte.

Arthrose – wenn die Gelenke abgenützt sind

Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in den Gelenken sind sogenannte Arthrosen. Diese degenerativen und häufig auch altersbedingten Abnützungen der Gelenke treten vor allem auch bedingt durch die vermehrte Ausübung von belastenden Sportarten immer häufiger auf und können den Alltag durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen wesentlich belasten.

„Der wichtigste Rat bei Arthrosepatienten ist die Bewegung. Die moderate, angepasste und vor allem auch regelmäßige Ausübung von Sport kann z.B. die Implantation eines Kunstgelenkes bis zu sechs Jahre hinauszögern“ rät Dr. Bernhard Huter Arthrosegeplagten. Ansonsten sieht die Therapie bei Gelenkabsnützung im Akutzustand schmerz- und entzündungshemmende Medikamente vor sowie Mobilisations- und Kräftigungsübungen und orthopädisch technische Hilfsmittel wie Kniestrümpfe oder Einlagen. „Hilfreich ist auch die Einspritzung

Der Orthopäden neue Räumlichkeiten

In den neuen Räumlichkeiten Gemeinschaftspraxis der Orthopäden am Bozner Platz finden Patienten nicht nur eine kompetente ärztliche Rundumbetreuung der fünf Fachärzte inklusive Nachsorge, sondern im angeschlossenen Therapiezentrum auch professionelle therapeutische Hilfe. Eine Radiologie-Praxis ein Stockwerk unter den großzügigen Praxisräumen der Orthopäden erspart den Patienten weite Wege und Zeit und die Ärzte können dank eines ausgeklügelten EDV-Systems unmittelbar auf alle Daten zugreifen. Und für Patienten besonders angenehm ist die permanente Besetzung der Praxis mit mindestens einem Facharzt in der Zeit von 8 bis 18 Uhr.

von Schmiermittel, die bis zu einem Jahr wirksam sind“ verrät der Orthopäde.

Bewegung mit Kunstgelenken

Wenn alle zur Verfügung stehenden nichtoperativen Maßnahmen ausgeschöpft sind und nicht mehr greifen, bleibt nur mehr der operative Eingriff, die Implantation eines Kunstgelenkes. Dieser hängt weniger vom Alter als vielmehr vom Leidensdruck, den Schmerzen und der Bewegungseinschränkung des Patienten mit Arthrose ab. Wer jedoch glaubt, mit einem künstlichen Gelenk nur mehr im stillen Kämmerlein sitzen zu müssen, der irrt. Vor allem die Sportarten Radfahren, Wandern, Schwimmen und Gymnastik sind je nach Herz-Kreislauf-Situation und allgemeiner Fitness empfehlenswert. Wenn die klinischen Befunde stimmen und die sportmotorischen Fähigkeiten gegeben sind, das heißt, wenn der Sport auch schon vor der Operation regelmäßig ausgeübt worden ist, so spricht auch mit Kunstgelenk nichts gegen Alpinsportarten wie Schifahren, Langlaufen, Tourengehen oder Klettern, vorausgesetzt er wird in Maßen ausgeübt.



Die Orthopäden

Dr. Bernhard Huter
Dr. Wolfgang Sterzinger
Dr. Gerhart Handle
Doz. Dr. Rainer Biedermann
Dr. Thomas Auckenthaler

Boznerplatz 7
6020 Innsbruck
Tel.: +43/512/560056
Fax: +43/512/560056-10
office@dieorthopaeden.at
www.dieorthopaeden.at