



*Dr. Martin Eibel zeigte die Vielfalt von Sportverletzungen aus seinem Arbeitsbereich als Facharzt für Orthopädie auf*



*„Variieren Sie ihren Laufsport, damit sich der Körper nicht an gleiche Bewegungsmuster gewöhnt“, empfahl Sportphysiotherapeut Sven Härtel*



*Orthopädietechnikmeister Dirk Schwager stellte seinen Einsatz bei Spitzensportlern vor. Der Bauerfeind-Spezialist war zuletzt bei der Olympiade in Südkorea.*

### **Die Häussler-Expertenrunde zum Thema „Laufschmerzen“ war ein Erfolg**

Es war ein kurzweiliger Abend mit vielen guten Impulsen, die die drei Referenten bei der Expertenrunde zum Thema „Laufverletzung“ in der SWP-Galerie ihrem Publikum weitergaben. Mehr als 80 Interessierte hatten sich auf Einladung des Gesundheitsdienstleisters Häussler dazu eingefunden und stellten eine Menge Fragen zu den Vorträgen aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln. Für Armin Zepf, den Geschäftsführer des Unternehmens, ist viel Bewegung für den Menschen zur Aufrechterhaltung der Gesundheit wichtig. Dem bekennenden Läufer war es zusammen mit dem Bereichsleiter Sanitätshäuser Alexander Lehle wichtig, mit diesem Pilotprojekt Einblicke in die Arbeitsweise von Experten rund um den Laufsport zu bieten. Den Erlös der Veranstaltung spendete die Firma der Aktion 100.000. Häussler ist Sponsor des Einsteinmarathons im Bereich der Handbike-Läufe. Die Veranstaltungsreihe wird fortgesetzt.

Knie, Unterschenkel, Sprunggelenk und Fuß waren die Körperteile, mit denen sich Dr. med. Martin Eibel ausführlich beschäftigte. Der Facharzt für Orthopädie und Oberarzt für Unfallchirurgie am Kreiskrankenhaus Ehingen zeigte auf, wo es überall zu Beschwerden kommen kann und welche therapeutischen Maßnahmen sinnvoll sind. Sein Fazit: Vielfach ist eine Operation die einzige Möglichkeit der Hilfe, doch eine genaue Abklärung der Symptome ist unerlässlich und auch der Versuch, konservative Heilmethoden auszuprobieren.

Sven Härtel, Sportphysiotherapeut, Osteopath und Heilpraktiker aus Bad Neustadt/Saale hatte die Therapieansätze von der Physiotherapie bis zur NeuroAthletik im Blick. Er warb dafür, den Schmerz als Freund wahrzunehmen, denn er zeige, wo etwas nicht in Ordnung sei. Härtel: „Bewegung ist die Grundlage für Gesundheit, Fitness und Leistung“. Der Fachmann warb dafür, die Strecken zu verändern, nicht immer den gleichen Weg zurückzulegen und zu variieren. Die Bewegungen sollten sehr gut ausgeführt und schmerzfrei sein. Zu einer gründlichen ganzheitlichen Analyse gehört für ihn das Kennenlernen des Laufmusters seines Patienten, um zu erkennen, woher der Schmerz komme. Auch Ernährung und Atemtechnik



*Sie gestalteten einen interessanten Abend: Sven Härtl, Dirk Schwager und Dr. Martin Eibel (v.l.n.r.), umrahmt von Häussler-Geschäftsführer Armin Zepf (2.v.l.) und Häussler-Bereichsleiter Alexander Lehle (rechts)*

spielten eine Rolle. „Vielleicht ist es sinnvoll, mit einem Lauftrainer am Laufstil zu arbeiten, ein paar Minuten Sprints einzubauen, die Strecke zu verändern und den Fuß anders zu belasten“, meinte der Fachmann. Er schaut sich auch an, wie der Läufer steht und wie die Wirbelsäule aussieht. Er empfiehlt, bei Verletzungen oder Schmerzen nie mit dem Training aufzuhören, denn sonst müsse man wieder von vorne anfangen. Ein Fußballer mit Beinproblemen könne Schwimmen und mit dem Ergometer seinen Oberkörper trainieren, um Kraft und Kondition zu behalten.

Über die Mission Olympia und die Versorgungen von Spitzensportlern mit technischen Hilfsmitteln aus der Orthopädie berichtete Dirk Schwager, CPO und Orthopädietechnikermeister beim Hersteller Bauerfeind. Er appellierte an die Zusammenarbeit aller Beteiligten, denn nur diese führe zur optimalen Lösung für den Patienten. Jede Sportart habe ein anderes Bewegungsmuster, darum seien die Versorgungen ganz unterschiedlich. „Der richtige Schuh ist entscheidend“, so Schwager. Mit individuell angepassten Bandagen, Einlagen und Orthesen, oder gar einem Mix aus allen Drei, könne viel erreicht werden. 2018 versorgte sein Team in Südkorea immerhin 723 Fälle mit 1293 Produkten.

In der Fragerunde ging es auch um das Barfußlaufen. Als Ergänzung wurde es als ein gutes Trainingsmittel angesehen, allerdings nur auf Wiesen, Trails oder Waldboden.

Text und Fotos: Roland Schütter