

Sattelfest

Zum dritten Mal fand im Hamburger Volksparkstadion auf Initiative von Dr. Julia Schmidt, stellvertretende Leiterin des UKE Athleticum, ein SPORTMEDIZINISCHES SYMPOSIUM IM REIT- UND PFERDESPORT statt. Das Ziel ist es, den Reitsport noch gesünder und sicherer zu machen. „Sattelfest – Schwerpunkt Becken- und Lendenwirbelsäule“ lautete das diesjährige Thema, das von hochkarätigen Referenten aus sportmedizinischer und physiotherapeutischer Sicht beleuchtet wurde.

„Der Pferdesport verdient sportmedizinisch die gleiche Aufmerksamkeit wie andere Sportarten“, so Dr. Julia Schmidt, Unfallchirurgin, Orthopädin und Reiterin. „Wir Sportmediziner möchten zusammen mit Physiotherapeuten, Osteopathen, Trainern und Reitern diesen Sport verletzungsärmer und gesundheitsfördernder machen.“ Unfallprävention spiele dabei eine wichtige Rolle. Denn Reiten sei kein ungefährlicher Sport, wie Dr. Torsten Sevecke, Staatsrat der Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation, in seinem Grußwort darstellte: „Insgesamt reiten in Deutschland rund zwei Millionen Menschen. Nach Schätzungen der Bundesanstalt für

Arbeitsschutz und -medizin verunglücken jährlich circa 93.000.“ Doch selbst wenn etwas passiere, biete die heutige Medizin hervorragende Therapiemöglichkeiten, um seinen Leidenschaftssport wieder ausüben zu können. Als „Fallbeispiel“ stellte sich Gianna Regenbrecht aus Münster vor, die nicht nur mit ihrem Bericht von ihrem Reitunfall, sondern vor allem mit ihrer Lebensfreude und ihrer positiven Ausstrahlung die 135 Teilnehmer in ihren Bann zog.

Nach Unfall wieder erfolgreich im Sattel

Vor fünf Jahren stürzte die heute 25-jährige Medizinstudentin vom Pferd: „Ich ritt ent-

spannt am langen Zügel, als sich mein Pferd erschreckte und stieg.“ An mehr erinnere sie sich nicht, nur dass nach einer kurzen Bewusstlosigkeit die Beine kribbelten. Durch den Aufprall war der zweite Lendenwirbel gebrochen und hatte das Rückenmark durchbohrt. Doch nicht alle Nerven waren durchtrennt. Somit ist Regenbrecht nicht komplett querschnittsgelähmt. Zwar ist sie auf den Rollstuhl angewiesen, kann aber dank intensiver Reha-Maßnahmen mit einer modernen Robotertechnik wieder ein paar Schritte gehen. Was ihr noch wichtiger ist: Sie kann wieder reiten. Dazu wurde die Hip-
potherapie eingesetzt. „Ich nannte es selbstbewusst Reiten“, schmunzelt sie. Ihre Eltern waren zunächst nicht begeistert, aber als sie sahen, wie gut ihrer Tochter das Reiten tat, nicht nur für ihren Körper, sondern auch ihren Geist, waren ihre Bedenken schnell zerstreut. Vor zwei Jahren kaufte sie sich ein eigenes Pferd. „Selma war erst sechs und nur angeritten, für ein Parapferd langte das Geld nicht.“ Gemeinsam mit ihrer Trainerin bildete sie die Stute aus: „Sie ist sensibel und nimmt meine Hilfen gut an.“ Da ihr die Kraft in den Beinen fehle, reite sie hauptsächlich über Körperspannung und Gewicht. Die Hilfengebung über die Beine ersetzen zwei Ger-



oben | Referierten zum Thema „Sattelfest – Schwerpunkt Becken und Lendenwirbel“: (hinten v.l.) Dr. Christian Schröter, Dr. Max Hartel, Dr. Julia Schmidt, Prof. Christoph Pape, Jonas Schaerk, Stefan Sevecke; (vorne v.l.) Heike Glogau, Gerrit Glogau, Gianna Regenbrecht (nicht im Bild: Prof. Mommsen)

Fotos: Catharina Dethlefs

ten an jeder Seite. Mittlerweile startet sie erfolgreich im Paradressport: In diesem Jahr wurde sie in ihrem Grad Vize-Meisterin der Deutschen Paradressreiter.

Als ein Sturz die Reiter-Karriere von Superman beendete

Stürze vom und mit dem Pferd wie im Fall von Gianna Regenbrecht machen mit 60 bis 90 Prozent die meisten und zugleich schlimmsten Unfälle aus, so das Ergebnis einer Sicherheitsanalyse im Pferdesport der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung. In fünf bis sieben Prozent aller Unfälle stürzte der Reiter zusammen mit dem Pferd. Diese Zahlen bestätigt eine Statistik des Deutschen Traumaregisters aus 2017, die von Prof. Dr.med. Christoph Pape präsentiert wurde. Er ist Klinikdirektor für Traumatologie am Universitätsspital Zürich. Seine Forschungen im Bereich Poly- und Beckentraumata sowie zu schweren Gelenkverletzungen haben ihn international bekannt gemacht. Zudem hat er als Rettungsmediziner bei der Betreuung des CHIOs in Aachen mitgewirkt. Meist gehen Reitunfälle mit Rippenbrüchen oder -prellungen glimpflich aus. Doch Verletzungen der Lendenwirbelsäule und Halswirbel, die an vierter Stelle beziehungsweise achter Stelle der Unfallstatistik rangieren, können schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Als prominentes Beispiel führte er den als Superman bekannten Schauspieler Christopher Reeve an, der sich nach einem Sturz auf einem Turnier zwei Nackenwirbel brach und seither vom Hals abwärts querschnittsgelähmt war. Frakturen des Beckens, des Beckenrings und des Acetabulums (Hüftpfanne) gehörten ebenfalls zu den häufigsten schweren Verletzungen im Reitsport, berichtet Dr.med. Maximilian Hartel, Oberarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie am UKE. Das Becken weist eine komplizierte dreidimensionale Anatomie auf, die wichtige innere Organe schützt. Da hier Nerven und Blutgefäße nah beieinander lägen, sei eine präzise, anatomische Versorgung dieser Knochenbrüche für das funktionelle Ergebnis entscheidend.



oben | Stürzte vom Pferd und kämpfte sich erfolgreich in den Sattel zurück: Gianna Regenbrecht und ihre Stute Selma

Vorbeugen ist besser als heilen

Reitsport ist mit Risiko behaftet. Am besten sei es, präventiv Vorkehrungen zu treffen, damit es gar nicht erst zu einem Unfall käme. Aber wenn etwas passiere, sei es wichtig, auf den Notfall vorbereitet zu sein. Dafür setzt sich Dr. med. Christian Schröter, Unfallchirurg und Orthopäde, Notfall- und Sportmediziner, ein. Er engagiert sich in der Vereinigung „Ärzte im Reitsport“, eine Initiative des Clubs der Deutschen Vielseitigkeitsreiter. Schröter appellierte, die Erste-Hilfe-Schulung regelmäßig aufzufrischen.

Doch auch ohne schwerwiegende Unfälle könne es zu Beschwerden kommen. Nicht selten seien sie chronisch und träten vor oder bei sportlicher Betätigung auf. Untersuchungen würden in der Regel jedoch nicht unter Belastung gemacht und lieferten unpräzise Ergebnisse. „Dort wo es schmerzt, sitzt nicht immer die Ursache“, weiß Prof. Dr. med. Hauke Mommsen. Der Unfall- und Orthopädie-Chirurg war vor seinem Medi-

zinstudium als Physiotherapeut tätig, ist heute Mannschaftsarzt der U21 Männer-Fußballmannschaft und Dozent an der Fachhochschule Kiel.

Reiten allein reicht nicht, um fit zu sein

Beschwerden der Mittelpositur aus osteopathischer Sicht zu betrachten, hatte sich Stefan Sevenich als Thema gewählt. Er ist Reitsportarzt, betreut die deutschen Parareiter, ist Mitglied im Fachbeirat Sport der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) und betreibt eine eigene Praxis. Wie Studien belegen, besitzen Reiter gute Fähigkeiten, sich in Abstimmung zu den Bewegungsphasen des Pferdes in allen drei Grundgangarten stabil zu verhalten. Dennoch klagten viele über unspezifische Rückenschmerzen. „Das liegt womöglich an mangelnden Fitness“, so Jonas Schaerk, leitender Sportwissenschaftler am UKE Athleticum, der sich als Referent der „Rumpfstabilität im Sattel“ widmete. Der Rücken werde beim Reiten stark belastet. Insbesondere beim Springen müsse er viel Kraft abfangen. Deshalb sollten Reiter präventiv die Rumpfmuskulatur trainieren. Durch ein entsprechendes Warm up könnten Verletzungen und Beschwerden vermieden werden. Auch sollte Ausgleichssport betrieben werden. „Es geht darum, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und es nicht zu verdrängen, denn nur wenn man sich der Gefahr stellt, kann man sie auch bewältigen“, so die abschließenden Worte von Dr. Julia Schmidt.

ASSIA TSCHERNOOKOFF

“

„Nur wenn man sich der Gefahr stellt, kann man sie bewältigen.“

Dr. Julia Schmidt

++ OFFIZIELLE PARTNER DES LANDESVERBANDES DER REIT- UND FAHRVEREINE HAMBURG ++

