

Sportmedizinisches Symposium des UKE in Hamburg

Sicherheit für Becken und Lendenwirbelsäule

Mit dem Ziel, den Reitsport noch gesünder und sicherer zu machen, veranstaltete das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) im Hamburger Volksparkstadion das dritte sportmedizinische Symposium. Das diesjährige Thema „Sattelfest – Becken und Lendenwirbelsäule“ wurde aus sportmedizinischer und physiotherapeutischer Sicht beleuchtet. Dabei wurden nicht nur Unfallrisiken und Behandlungsmöglichkeiten von Verletzungen, sondern auch Präventivmaßnahmen präsentiert.

„Der Reitsport verdient sportmedizinisch die gleiche Aufmerksamkeit wie andere Sportarten“, dafür setzt sich Dr. Julia Schmidt als stellvertretende Leiterin des UKE Athleticums ein. Vor vier Jahren gründete die Sportmedizinerin und Reiterin in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Reit- und Fahrvereine Hamburg die Sprechstunde für Pferdesportler, die bislang in ganz Deutschland einzigartig ist. Ihr „Medical Team“ behandelt Reiter bei akuten Beschwerden und sorgt mit dem speziellen Trainingskurs „Athletisch im Sattel“ für die reiterliche Fitness. Workshops für Parareitsportler werden gemeinsam mit dem Deutschen Kuratorium für Therapeutisches Reiten und dem Deutschen Behindertensportverband durchgeführt.

Beim jährlichen sportmedizinischen Symposium soll gemeinsam mit Sportmedizinern, Physiotherapeuten und Osteopathen, Trainern und den Reitern selbst darüber aufgeklärt werden, wie der Pferdesport noch verletzungsärmer und gesundheitsfördernder gemacht werden kann. Dabei spielt die Unfallprävention eine wichtige Rolle. „Aber selbst wenn etwas passiert, kann man sicher gehen, dass heutzutage viele Therapieoptionen zur Verfügung stehen, um seinen Sport aus Leidenschaft, das Reiten, wieder gut ausüben zu können und Freude daran zu haben“, weiß Schmidt aus ihrer Erfahrung als Unfallchirurgin und Orthopädin.

Über das wachsende Interesse an der Veranstaltung freute sich Dr. Schmidt sehr: „So viele Anmeldungen hatten wir noch nie!“ Unter den 135 Teilnehmern waren jeweils etwa zu einem Drittel Ärzte,



Dr. Julia Schmidt leitete das dritte sportmedizinische Symposium des UKE Athleticums.

Fotos (2): Catherina Dethlefs

Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler sowie Reiter.

Fallbeispiel Gianna Regenbrecht

Dass der Reitsport nicht ganz ungefährlich ist, veranschaulichte Dr. Torsten Sevecke, Staatsrat der Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation, der in dieser Funktion auch für den Bereich Landwirtschaft und Pferdesport zuständig ist: „Insgesamt reiten in Deutschland zirka zwei Millionen Menschen. Reitunfälle sind nicht meldepflichtig, doch nach Schätzungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und -medizin verunglücken jährlich etwa 93.000 Reiter in Deutschland.“

Pferde sind Fluchttiere und lassen sich leicht durch äußere Einflüsse erschrecken. Aufgrund ihrer Größe, ihres Gewichts und ihrer Trittkraft können sie schwere Verletzungen verursachen. Mit 60 bis 90 % machen Stürze vom und mit dem Pferd die meisten und zugleich die schlimmsten Unfälle aus,



Seit ihrem Unfall hat Gianna Regenbrecht keine Kraft in den Beinen, doch ihre Stute Selma nimmt die Hilfen über Gewicht und Körperspannung sehr gut an. Foto: privat

so das Ergebnis einer Sicherheitsanalyse im Pferdesport der Schweizer Beratungsstelle für Unfallverhütung aus dem Jahr 2014. In 5 bis 7 % aller Unfälle stürzte der Reiter zusammen mit dem Pferd. Das kommt nicht nur beim Springen oder in der Vielseitigkeit vor, sondern auch beim Ausreiten, zum Beispiel wenn das Pferd stolpert.

„Ich war eigentlich schon fertig mit dem Reiten, als es passierte“, erzählte Gianna Regenbrecht, die als Fallbeispiel auf dem Symposium von ihrem Sturz berichtete. Es war im Februar 2014. Vor irgendetwas hatte sich das Pferd wohl erschreckt und stieg, sodass die Reiterin stürzte. Sie selbst kann sich an den Unfall nicht mehr erinnern: „Ich war kurz bewusstlos und merkte später nur ein leichtes Kribbeln in den Beinen.“ Mit dem Helikopter ging es ins Krankenhaus. Durch den Aufprall war der zweite Lendenwirbel gebrochen und hatte das Rückenmark durchbohrt. Zweimal wurde Gianna Regenbrecht operiert.

Der Unfall veränderte zwar den Alltag der 25-jährigen Medizinstudentin im vierten Semester, ihr Hobby Reiten gab sie jedoch nicht auf, obwohl sie heute inkomplett querschnittsgelähmt im Rollstuhl sitzt. Die Hippotherapie und das Reiten seien ein ganz wichtiger

Bestandteil der umfangreichen Rehamaßnahmen, zu denen auch regelmäßige Intensivtrainings mit dem Roboter zählen. „Die größte Sorge meiner Eltern und Freunde war, dass ich runterfallen könnte“, erzählte Gianna Regenbrecht von ihren ersten Reitstunden auf einem braven Norweger. „Aber als sie sahen, wie gut mir das tat, nicht nur für meinen Rücken, sondern auch für meinen Kopf, waren ihre Bedenken schnell zerstreut.“

Seit gut zwei Jahren hat sie ein eigenes Pferd, das sie sechsjährig gekauft und mit ihrer Trainerin selbst ausgebildet hat. „Der Umstieg vom Pony auf ein Großpferd war ein Meilenstein“, beschrieb die Niedersächsin ihren Neuanfang und erklärte: „Da ich keine Kraft in den Beinen habe, reite ich sehr viel über Körperspannung und Gewicht. Meine Selma nimmt das sehr gut an.“ Inzwischen ist sie erfolgreich im Paradressursport unterwegs. Bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften der Paradressurreiter in München gewann sie den Vizetitel.

„Von Giannas Vortrag habe ich für mich persönlich sehr viel mitgenommen“, so Nadia Lesnik, die einen ähnlichen Unfall erlebte. Beim Sturz an einem Hindernis fiel das Pferd mit seinem ganzen Gewicht auf sie. Heute ist ihr linkes Bein ge-





Es referierten (v. li.) Dr. Christian Schröter, Dr. Max Hartel, Dr. Julia Schmidt, Prof. Christoph Pape, Jonas Schaerk und Stefan Sevenich (hinten) sowie Heike Glogau, Gerrit Glogau und Gianna Regenbrecht (vorne). Nicht im Bild ist Prof. Hauke Mommsen.

lähmt. Inzwischen reitet sie wieder, und angespornt durch Gianna Regenbrecht möchte sie nun im Parareitsport aktiv werden.

Verletzungen der Wirbelsäule

Einblicke in die operative Versorgung von Verletzungen der Lendenwirbelsäule, ähnlich wie im Fall von Gianna Regenbrecht, vermittelte der aus der Schweiz angereiste Prof. Christoph Pape, der als Klinikdirektor für Traumatologie am Universitätsspital Zürich tätig ist. Seine Forschung im Bereich der Poly- und Beckentraumata sowie zu schweren Gelenkverletzungen hat ihn international bekannt gemacht. Zudem hat er als Rettungsmediziner bei der Betreuung des CHIO in Aachen mitgewirkt. Am Universitätsklinikum Aachen war er Chefarzt der Abteilung Unfall- und Wiederherstellungschirurgie.

Anhand einer Statistik des Deutschen Traumaregisters aus dem Jahr 2017, in der auch alle Reitunfälle registriert und nach Häufigkeit gegliedert sind, bestätigte Pape, dass der Sturz vom Pferd im Vergleich zu anderen Unfallhergängen am häufigsten vorkommt. Meist gingen diese Unfälle mit Rippenbrüchen oder -prellungen relativ glimpflich aus. An vierter Stelle der Verletzungen stehen die der Lendenwirbelsäule und an achter Stelle die der Halswirbelsäule.

Als prominentes Fallbeispiel führte Pape den als Superman bekannten Schauspieler Christopher Reeve an: „Er hatte die Eigenart, sich beim Springen extrem nach vorn zu beugen. Viele haben ihm geraten, seine Technik umzustellen.“ Als er 1995 bei

einem Cross-Country-Reitturnier von seinem Pferd stürzte, machte er ohne den Schutzmechanismus seiner Arme eine komplette Bauchlandung. Er brach sich zwei Nackenwirbel und war seitdem vom Hals abwärts querschnittsgelähmt.

Das Becken ist häufig betroffen

Aus der Hüftgelenks- und Beckenchirurgie berichtete Dr. Maximilian Hartel, Oberarzt der Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie von Prof. Karl-Heinz Froesch am UKE. Auch Frakturen des Beckens, des Beckenrings und der Hüftpfanne seien häufige Unfallverletzungen im Reitsport. Das Becken weist eine komplizierte dreidimensionale Anatomie auf, durch die wichtige innere Organe geschützt werden. Da hier Nerven und Blutgefäße nah beieinanderliegen, sei eine präzise Versorgung dieser Knochenbrüche für das funktionelle Ergebnis entscheidend. Gelegentlich könnten Nervenschäden, Harnblutungen und sexuelle Dysfunktionen verbleiben.

Wenn es um die Erklärung von funktionellen Bewegungszusammenhängen geht, gilt Prof. Hauke Mommsen als Koryphäe. Bevor er Medizin studierte und Unfall- und Orthopädiechirurg wurde, war er als Physiotherapeut tätig. Heute ist er Mannschaftsarzt der U21-Männerfußballmannschaft und Dozent an der Fachhochschule Kiel. Er referierte zum Thema „Beckengürteldysfunktion im Sport“. Diese erzeuge ein Sammelsurium unterschiedlicher Beschwerden, deren Besonderheit oft unterschätzt werde. Häufig sei sie chronisch und

trete unter Belastung auf. Untersuchungen würden in der Regel jedoch nicht unter Belastung gemacht und lieferten deshalb nicht selten falsche Ergebnisse. „Dort, wo es schmerzt, sitzt nicht immer der Ursache der Beschwerden“, betonte Mommsen. Denn Dysfunktionen des Beckens könnten sich auf andere Bereiche verteilen, zum Beispiel auf die Achillessehne, den Nacken oder das Knie.

Dr. Stefan Sevenich stellte einen osteopathischen Ansatz bei Beschwerden der Mittelpositur vor. Der Reitsportarzt und Pferdesportler betreut die deutschen Parareiter



Unter Anleitung von Heike Glogau wurden Aufwärmübungen und Falltrainings durchgeführt.

Foto: Assia Tschernookoff

ter und ist Mitglied im Fachbeirat Sport der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN).

Prävention durch Fitness

Braucht der Reitsport eine spezielle Notfallversorgung? Wenn ja, welche? Und wie können sich auch Laien vorbereiten, um im Ernstfall richtig zu agieren? Diesen Fragen widmete sich Dr. Christian Schröter, Unfallchirurg und Orthopäde, Notfall- und Sportmediziner. Er engagiert sich in der Vereinigung „Ärzte im Reitsport“, einer Initiative des Clubs der Deutschen Vielseitigkeitsreiter. In Kursen wird hier nicht nur theoretisches Fachwissen über reitspezifische Aspekte der Unfallversorgung vermittelt. Schwerpunkt ist vor allem die praktische Anwendung, die in realistischen Unfallsimulationen geübt wird. Schröter betonte, wie wichtig es sei, die Erste-Hilfe-Schulung regelmäßig aufzufrischen. Am besten aber sei es, Vorkehrungen zu treffen, damit es gar nicht erst zu einem Unfall komme. Durch gezieltes Aufwärmen vor dem Reiten könnten Verletzungen und Beschwerden vermieden werden.

„Steigt der Reiter kalt in den Sattel, steigt auch das Verletzungsrisiko“, bestätigte Jonas Schaerk, leitender Sportwissenschaftler am UKE Athleticum, der als letzter Referent des Tages über die Rumpfstabilität im Sattel sprach. Der Rücken werde beim Reiten sehr stark belastet. Insbesondere beim Springen müsse er sehr viel Kraft abfangen. Deshalb sollten Reiter präventiv ihre Rumpfmuskulatur verbessern. Auch Ausgleichssport sei sinnvoll.

Um die guten Tipps gleich in die Tat umzusetzen, ging es zum Abschluss des Symposiums auf die Matte. Unter der fachlichen Anleitung von Physiotherapeutin, Bewegungstrainerin und Reiterin Heike Glogau wurden spezielle Aufwärmübungen und Falltrainings durchgeführt. „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. Sie stellte klar, dass das Symposium nicht dazu diene, abschreckend gegenüber dem Reitsport zu wirken, sondern darüber aufzuklären, wo die Gefahren liegen und wie man sie verringern kann.

Assia Tschernookoff