



5 Fragen zum Thema *Bänder und Sehnen* an Dr. Nicolas Gumpert:

## STABILITÄT DURCH DIE WEICHTEILE

*Herr Dr. Gumpert, bei dem Wort Orthopäde denkt man häufig an so eine Art Knochendoktor. Dabei sind die Knochen ja längst nicht alles, womit sich ein Orthopäde befasst, oder?*

Das stimmt. Im Prinzip ist unser Aufgabengebiet der gesamte Bewegungsapparat. Dazu gehören natürlich die Knochen, aber auch die Gelenke, die dann wiederum von den Muskeln, den Bändern und den Sehnen gestützt und unterstützt werden. Die Sehne ist dabei quasi das Seil, das Muskel und Knochen verbindet. Sie ist nur für die Kraftübertragung da, weshalb sie eher unelastisch ist. Die Bänder stützen hingegen die Gelenke. Dabei verbinden sie Elastizität und Stabilität.

*Was sind denn die häufigsten Beschwerden des Bänder- und Sehnenapparats, denen Sie in Ihrem Praxisalltag begegnen?*

Das kommt etwas auf die Jahreszeit an. Bis vor kurzem waren wir ja noch mitten in der Skisaison. Da behandeln wir traditionell viele Innenbanddehnungen des Knies. Typisch für diese Zeit sind aber auch Innen- und die Außenbanddehnungen, die durch die Hebelkräfte beim Skifahren verursacht werden können.

Sehnenverletzungen sehen wir jetzt aber genauso. Die resultieren allerdings eher aus der untrainierten Überforderung heraus, wenn jemand das ganze Jahr im Büro sitzt und dann ohne vorheriges Training eine Woche intensiv Ski fährt.

*Sie haben bisher von den Beinen und den Knien gesprochen. Treten Beschwerden der Bänder und Sehnen denn typischerweise in den unteren Extremitäten auf oder ist der Oberkörper ebenso betroffen?*

Der Großteil der Verletzungen tritt tatsächlich im Bereich der unteren Extremitäten auf. Die Beine umfassen nun mal die typischen Lastgelenke, also die Gelenke, auf

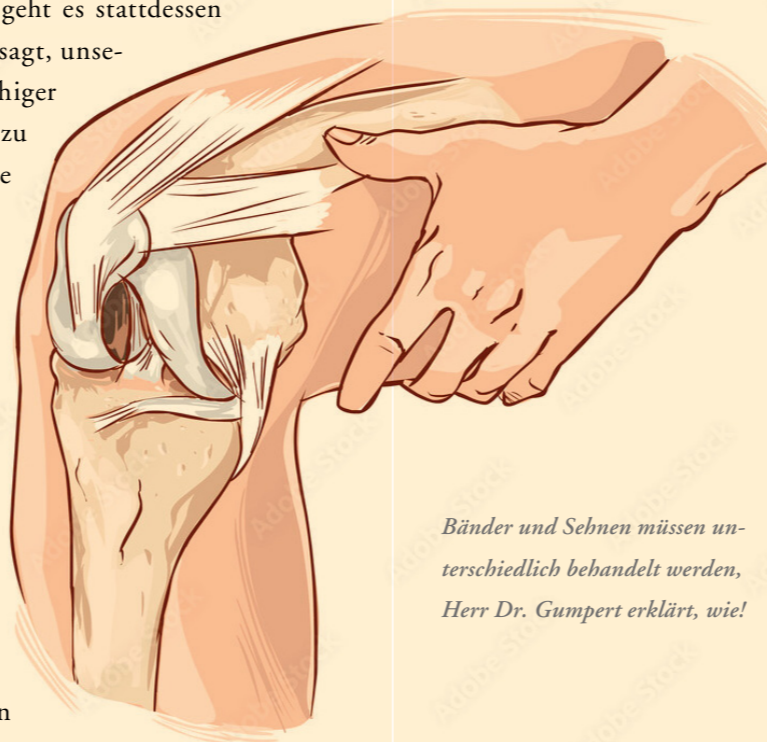
denen ein Großteil des Körpergewichts ruht. Da kommt es natürlich auch eher zu Umknickverletzungen wie zum Beispiel des Außenbandapparates rund um das Sprunggelenk. Auch Sehnenverletzungen treten typischerweise vermehrt an den unteren Extremitäten auf, vor allem im Bereich der Achilles- oder der Kniescheibensehne. Es gibt aber auch bekannte Sehnenverletzungen an den oberen Extremitäten, beispielsweise den Tennisarm, den Golferellenbogen oder das Supraspinatussehnen Syndrom im Bereich der Schultermuskulatur.

*Wie kann man solchen Verletzungen vorbeugen?*

Sehnenbeschwerden entstehen typischerweise aufgrund einer repetitiven Bewegung. Wird eine solche Bewegung zuvor durch ein maßvolles Training eingeübt, wird die Qualität der Sehne verbessert, wodurch sie geschmeidiger und belastbarer wird. Bandverletzungen werden hingegen durch ein plötzliches Trauma verursacht, das die Belastungsfähigkeit der Bänder überschreitet und so einen Schaden verursacht. Leider können wir unsere Bänder nicht wirklich trainieren. Hier geht es stattdessen um unsere Stabilität, genauer gesagt, unseren Gleichgewichtssinn. Je fähiger wir sind, unser Gleichgewicht zu halten, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, eine Bandverletzung zu erleiden.

*Wie werden Verletzungen der Bänder und Sehnen denn üblicherweise behandelt?*

Die Behandlung von Bändern und Sehnen unterscheidet sich stark. Ist die Sehne durch eine Verletzung gerissen, müssen wir entscheiden, ob wir die Sehne wieder zusammennähen



*Bänder und Sehnen müssen unterschiedlich behandelt werden, Herr Dr. Gumpert erklärt, wie!*

## IMPRESSUM

### Druckerei und Verlag:

GD Gotha Druck und Verpackung GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 3  
99869 Drei Gleichen

Telefon: 03 62 56 2 80-0  
Telefax: 03 62 56 2 80-800  
E-Mail: info@gothadruck.de

### Geschäftsführer:

Jörg Creutzburg,  
Ralf Creutzburg

### Projektkoordination:

Christina Reichardt  
Telefon: 03 62 56 2 80-379  
Telefax: 03 62 56 2 80-800  
E-Mail: creichardt@gothadruck.de

### Redaktion:

Roswitha Eichhorn  
(Verantwortliche Redakteurin),  
Christoph Trick, Joseph Esser,  
Arne Schröder, Christian Sommerbrodt, Facharzt für Allgemein-, Ernährungs- und Reisemedizin  
Dr. med. Nicolas Gumpert,  
Facharzt für Orthopädie

### Anzeigenverkauf:

Verlagsvertretung  
Alexander Bergs  
Telefon: 0 61 09 24 99 19  
Telefax: 0 61 09 24 83 58 3  
Mobil: 01 77 24 99 190  
E-Mail: bergs@apotheken-kurier.de

### Verkaufsleitung Abonnement:

Lorenzo Hoppe  
Telefon: 0 69 75 89 36-27  
Telefax: 0 69 75 89 36-25

Es gilt der Anzeigentarif Nr. 4,  
gültig ab 1. JANUAR 2015

### Offizieller Förderer:

Deutscher Diabetiker Bund

### Unsere Kooperationspartner:

- Deutsche Gesundheitshilfe
- Deutsche Krebshilfe
- Deutsche Krebsgesellschaft Mamazone

- Deutscher Diabetiker Bund
- BVND – Bundesverband niedergelassener Diabetologen e.V.
- Frag-den-Professor.de

Der Verlag übernimmt keine Verantwortung für Anzeigen und für individuelle Werbeeindrücke von Apotheken.

Der Verlag übernimmt für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos keine Gewähr.

### Illustrationen und Fotos:

AdobeStock

### Gestaltung:

Raumpatrouille, Gestaltungsbüro

Herausgeber des Apotheken Kurier ist Gotha Druck, eine der größten und ökologischsten Rollenoffsetdruckereien in Deutschland.

Verlag und Druckerei sitzen unter einem Dach, das ermöglicht eine schnelle Umsetzung und bietet ein breites Leistungsspektrum.

**Apotheken Kurier**  
Ein Service Ihrer Apotheke seit 1985

## ANZEIGE

ROSAXAN - DER HAGEBUTTENSaft FÜR DIE GELENKE

## Schmerzen und Gelenksteifigkeit?

Gehören auch Sie zu über 5 Millionen Menschen in Deutschland, die unter Gelenkbeschwerden oder sogar an Arthrose leiden?



### DIE HEILKRAFT DER HAGEBUTTE

Hagebutten enthalten reichlich Vitamin C, wertvolle Mineralien und außerdem auch noch Inhaltsstoffe, wie die Galaktolipide, die Entzündungen bekämpfen und somit Schmerzen reduzieren. Die Hagebutte gilt als naturheilkundliches Mittel und sorgt für bessere Beweglichkeit bei Arthrose.



## So bleiben Sie beweglich

- ✓ Gelenke gezielt unterstützen
- ✓ 100% natürlich
- ✓ Nebenwirkungsfrei
- ✓ Wirkung wissenschaftlich belegt

www.rosaxan.de  
Tel.: 07541 9789780

Erhältlich in  
allen Apotheken

Inhalt: 750ml, PZN 9936192