

SWR2 Leben

Sportunfall im Alter

Wenn Selbstüberschätzung auf nachlassende Beweglichkeit trifft

Von Matthias Baxmann

Sendung: Mittwoch, 15. Januar 2020, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Matthias Baxmann

Produktion: SWR 2019

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Autor:

Hier hört man nicht den Buchelklopper, den beliebten süddeutschen Stampftanz. Nein, so klingt es, wenn ich, Rucksack beladen mit meinen Krücken in den vierten Stock zu meiner Wohnung emporsteige. Ich mache Platz für Oma Pöggel aus dem Dritten. Vor meinem Sportunfall war ich es, der nur so an ihr vorbei rauschte. Im Vorgespräch zu meiner Knie OP meinte mein gutgelaunter Arzt, es sei durchaus nicht ausgeschlossen, dass das alles wieder in Ordnung käme.

Ruptur des medialen Kollateralbandes, sowie Riss des hinteren Kreuzbandes. Zerrung des vorderen Kreuzbandes, sowie des medialen Retinaculum.

Aber so was hätte er wirklich selten, dass im Knie so ziemlich alles auf einmal gerissen wäre, sehr interessant.

Breiter horizontaler Riss im Hintermeniskushinterhorn. Deutliche retropatellare Chondropathie mit umschriebener Fissur an der medialen Facette. Aha!

Autor:

Er schaut mal, was man da zusammenflicken und wieder antackern könne. Anschließend, Schiene und Krücken für 3 Monate. Danach könne ich dann anfangen, wieder laufen zu lernen. Kopf hoch!

Wenn man also mit seinen Krücken durch die Welt humpelt wie ich seinerzeit, kann man mit einer Runde ums Karree durchaus einen Vormittag verbringen. Anfangs erzähle ich meinen Bekannten auf der Straße noch bereitwillig was passiert ist und hole weit aus: Windsurfen mit den Enkeln an der Ostsee. Ihre ersten Versuche, nicht ständig vom Brett zu fallen. Bald nehmen sie aber tatsächlich ein paar Meter Fahrt auf, und die Surflehrerin staunt über ihr Fortschritte. Am Nachmittag setze ich den Unterricht mit ihnen allein fort. Und weil gerade wirklich fast Sturm ist, mache auch ich mein Brett klar. Ich will ihnen zeigen, welchen Spaß es macht, wenn sie mit dem Surfen mal so weit sind wie ihr Opa. Sie wollen auch gleich so ein Trapez haben wie ich mir umschnalle, weil das so professionell aussieht: Ein breiter Gürtel mit einem Haken, den man am Segel einklinkt. Man hält es dann nicht mehr mit den Armen, sondern lehnt sich mit seinem ganzen Körper gegen die Kraft des Windes, erkläre ich ihnen. Leider noch nichts für euch, sage ich und gleite hinaus aufs Meer. Unterwegs stelle ich mir ihre großen Augen vor, mit denen sie bewundernd ihrem Opa nachblicken.

Weit draußen in den Wellen erfasst mich plötzlich eine heftige Böe. Ich kann nicht schnell genug reagieren. Am Segel eingehakt werde ich durch die Luft geschleudert, doch mein rechter Fuß verfängt sich in einer Schlaufe am Mast und will nicht mitfliegen. Ich habe das Gefühl, mein Schritt reißt, weil es meine Beine maximal auseinanderspreizt. Ich lande unter dem Segel und strample, um nach oben zu kommen. Doch eine Leine hat sich um meinen Fuß geschlungen, ich hake immer noch am Segel fest und zapple um mein Leben. Irgendwann ist mein Kopf wieder über dem Wasser und ich spüre intensiv, dass es mein Knie erwischt haben muss. Zum Glück kommt der Wind vom Meer. Aufs Brett gestützt, treibe ich zum Strand. Mein rechtes Bein schlingert leblos hinterher, wie eine Wasserpflanze in der

Strömung.

Am Ufer lasse ich mich in den Sand fallen. Die Enkel rufen, guck mal, Opa, wir können schon eine Wende fahren. Übt mal schön weiter, Opa muss sich jetzt erstmal ausruhen.

Erstaunlicherweise kann ich selbständig zur Unterkunft laufen, wenn auch humpelnd. Dabei bemerke ich, dass beim jedem Schritt der rechte Unterschenkel nach außen klappt.

O-Ton Reha:

So, ihr Lieben, schön, dass ihr da seid! Wir beginnen erstmal im Stehen. Ihr könnt sehr gern die Schuhe ausziehen, dann...

Autor:

Nach der Knie OP meinte mein Kniespezialist, vielleicht könne ich in zwei Jahren sogar wieder Skilaufen - mit intensivem Training und Physiotherapie. Acht Monate davon habe ich bereits hinter mir und so gehe ich jetzt regelmäßig zum Rehasport.

O-Ton Reha:

...und dann wachst hier mal in die Länge, ihr werdet länger. Genau! Ihr werdet schon immer mutiger, sehr gut...

Auf ihren Matten stöhnen ältere Menschen bei Dehnungsübungen. Anfangs komme ich mir vor wie in einem Seniorenheim bei der Freizeitgymnastik. Ich fühle mich deplatziert. Doch bin ich hier überhaupt nicht der Jüngste. Das ist meine Generation, auch wenn ich es nicht wahrhaben will.

O-Ton Reha:

Jawoll, sehr gut! Wenn ihr hochkommt, löst ihr vorsichtig ein Bein und dann setzt ihr wieder ab, wie so ein Tanzbär in Zeitlupe. Gut, sehr schön!

O-Ton Oliver S.:

Für mich und unsere Arbeit hier ist es was Alltägliches, weil wir das jeden Tag sehen und uns darauf spezialisiert haben.

Autor:

Durch Oliver S., meinen Physiotherapeuten, habe ich bereits erhebliche Fortschritte mit meinem Knie gemacht.

O-Ton Oliver S.:

Es ist eine leider klassische Knieverletzung. Grundsätzlich ist es aber so, so ein Knie bleibt nach so einer schweren Operation geschädigt, und es ist eher ein langer Therapieprozess, um wieder in die Aktivität zu kommen. Natürlich müssen Strukturen heilen, aber grundsätzlich geht es um Vertrauen zu dem Knie, und das ist die, glaube ich, ist die Hauptaufgabe im Rahmen der Therapie, dass man wirklich versucht, demjenigen Vertrauen in die Belastbarkeit des Knies zu geben.

Autor:

Nach Monaten auf Krücken genieße ich die Selbstverständlichkeit mit der ich mich wieder frei fortbewegen kann, wenn auch mein Gang noch nicht ganz rund läuft. Innerhalb weniger Wochen mit einer Schiene war von meinen Muskeln im Oberschenkel kaum noch etwas zu sehen.

O-Ton Oliver S.:

Wenn das Knie stabil ist, geht es dann darum, auch so schnell wie möglich auch den entsprechenden muskulären Mantel zu schaffen, weil, nicht nur Bänder halten das Knie, sondern die Kombination aus beidem. Und das ist etwas, was man nach solchen Knieverletzungen, wenn man sportlich aktiv sein möchte danach, in der Regel sehr, sehr lange und wirklich sehr konsequent machen muss, um diese Strukturelle Schädigung auszumerzen.

Autor:

Je besser es mit meinem Knie geht, um so öfter lasse ich mein häusliches Muskeltraining ausfallen. Mit schlechtem Gewissen besuche ich Oliver S., doch der Physiotherapeut baut mich auf trotzdem auf: Na, da ist doch schon was zu sehen vom Muskel.

O-Ton Oliver S.:

Je älter, um so schwieriger wird es. Das liegt aber daran, dass es zu einem Muskelzellenabbau im Alter kommt. Grundsätzlich heißt es aber nicht, dass ältere Leute nicht auch einen guten Muskelaufbau haben können. Und ich würde mich nicht aus dem Fenster lehnen und sagen, dass ein Fünfzigjähriger nicht per se einen schlechteren Muskelaufbau hat als ein Fünfundzwanzigjähriger, sondern es hat immer was damit zu tun, wie gewohnt sind die Muskeln auch an Belastung. Also, jemand der immer aktiv war, wird deutlich schneller vorwärts kommen als jemand, der es halt nie getan hat.

Autor:

Ich bin aber auch kein Fünfzigjähriger mehr, sondern schon längst in den Sechzigern. Immerhin war ich vor meinem Unfall regelmäßig Joggen. Vielleicht kann ich ja schon im kommenden Sommer wieder auf Surfbrett steigen und im nächsten Winter tatsächlich wieder die Skipisten hinunter schießen?

O-Ton Oliver S.:

Ja, wobei Windsurfen wirklich eine Risikosportart ist, weil du fixiert ist am Brett in der Regel ja über die Schlaufen. Das große Problem ist der Mast, also, das heißt, wenn du fällst, dann fällst du halt in der Regel unkontrolliert und mit einer so hohen Wucht, dass man auch noch so fit sein kann, ist das Risiko in dem Fall, würde ich persönlich es als deutlich höher einschätzen als beim Skifahren, weil ein bisschen Surfen geht nicht, ein bisschen Skifahren geht schon.

O-Ton Reha:

Genau! Schaut mal, dass die Hüfte am Boden bleibt. Die Hüfte ist am Boden. Die Beine sind eher lang als hoch. Die Knie sind gestreckt...

Autor:

Auf der Nachbarmatte liegt Vivian Grünbaum. Ich bewundere, ihre Bein Streckung, ganz anders als bei mir. Nach dem wöchentlichen Rehatraining tauschen wir uns über unsere Unfälle aus.

O-Ton Vivien G.:

Im Winter sind wir Ski gefahren als Familie.

Autor:

Vivien ist etwa so alt wie ich.

O-Ton Vivien G.:

Bin einfach gestürzt.

Autor:

Sie arbeitet als Sekretärin.

O-Ton Vivien G.:

Vielleicht war es eine Unaufmerksamkeit, vielleicht war irgendeine Erhebung, ich bin nicht irgendwo abseits oder jetzt mit Risiko oder noch schneller - eigentlich nicht. Es ist mir keiner rein gefahren. Die Ski haben sich verkantet und haben sich halt nicht gelöst. Die Bindung war zu fest eingestellt. Und dann habe ich versucht, aufzustehen, aber ich hatte schon vorher ein Ploppen gehört, also, es knackte und es ging nicht. Also, ich wusste, es ist etwas kaputt.

Autor:

Vivien wurde schließlich von der Bergwacht gerettet. Der Skiurlaub war beendet.

O-Ton Oliver S.:

Skifahren ist ein gutes Beispiel. Man muss heute nicht mehr richtig Skifahren können, die Ski machen alles selber. Das macht es aber auch wieder gefährlich, weil man es weniger kontrollieren kann. Wenn wir einmal im Jahr Skifahren gehen, den ganzen Tag im Büro sitzen, in der Regel keinen Sport machen, dann ist das per se erstmal nicht gesund, weil die Muskulatur und auch unser Kopf mit dieser Belastung nicht umgehen können, weil sie es einfach nicht wissen. Man bräuchte also eine viel längere Zeit, um da hinein zu kommen. Der Klassiker ist, man will sieben Tage auf der Piste sein bei sieben Tagen Urlaub. Das heißt, man fährt die ganze Nacht durch, sitzt im Auto und vom Auto geht es direkt auf die Piste. Das ist natürlich der Worst Case, der so ganz oft gut geht, manchmal halt leider nicht.

O-Ton Reha:

Jawoll, super! Und Bauchspannung haltend und einmal alle die Knie absetzen...

Autor:

Mit Vivien fachsimple ich über unsere Knieverletzungen. Ein fast vertrautes Gespräch, ähnlich wie unter meinen Freunden, wenn die Alterszipperlein mehr und mehr Raum in unsren Unterhaltungen einnehmen.

O-Ton Vivien G.:

Bei mir war der Meniskus gerissen.

Autor:

Da hat man sich immer etwas zu erzählen.

O-Ton Vivien G.:

Das Kreuzband eben kaputt, das vordere und das Innenband war fast gerissen.

Autor:

Eine typische Sportverletzung, nicht nur bei älteren Menschen.

Was bei Vivien folgte, ist mir bekannt: Knie - OP, für ein paar Wochen eine feste Schiene, dann für weitere drei Monate ein bewegliches Gestell ums Knie, eine Art Scharnier: die Orthese.

O-Ton Vivien G.:

Mein Bein war total schnell atrophiert, sagt man ja, dass die Muskeln abgebaut werden. Ging ziemlich schnell, sah auch krass aus.

Autor:

Genau wie bei mir, ein Strichmännchenbein.

O-Ton Vivien G.:

Ich habe wirklich auch viel Sport gemacht, um das wieder aufzubauen, aber es ist auch nicht ganz wieder - es ist auch ein bisschen dünner, der Oberschenkel als der andere.

Autor:

Noch an Krücken gehend, bekam ich ein Gefühl dafür, wie es Menschen gehen muss, die dauerhaft darauf angewiesen sind. Nach dem ersten Einkauf schlenkert die Tasche mit Obst, Wasser und Gemüse nur so um die um die Gehhilfen herum. Einmal überwinde ich bei einem Kietzspaziergang die Stufen eines Eiscafés. An der Theke fällt mir ein: Wie komme ich denn jetzt ohne freie Hand mit meiner Waffel wieder aus dem Laden?

O-Ton Vivien G.:

Kriegt man schon einen anderen Blick drauf. Die Krücken fallen mir eher auf, wenn welche so mit Krücken umhergehen, wie beschwerlich das eigentlich ist.

Autor:

Ich werde mit meinen Gehhilfen anders wahrgenommen, empfinde mich irgendwie ausgeschlossen zwischen den normal gehenden Menschen. Doch meistens begegnet mir Hilfsbereitschaft. Einmal sagt eine junge Frau im Vorbeigehen ganz einfach: Gute Besserung! Und lächelt mich an. Schlagartig bekomme ich gute Laune. Hatte sie ähnliches erlebt?

O-Ton Vivien G.:

Wie man ja auch immer nicht so geht, dass einem nichts weh tut. Weil wenn man längere Strecken mit Krücken geht, tut einem dann woanders was weh, weil man einfach nicht gerade geht.

Autor:

Ich dachte bei mir zunächst an eine Nierenkolik. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass

falsches Krückengehen solche Rückenschmerzen auslösen kann.

O-Ton Vivien G.:

Es ist im Prinzip harmlos im Gegensatz zu einer Erkrankung, die vielleicht lebensbedrohlich ist. Für einen selber ist es trotzdem ein bisschen traumatisch. Das Leben gerät irgendwie in neue Fugen. Ich bin sehr dankbar, ich war eigentlich jeden Tag dankbar, dass ich wieder vieles machen kann. Auch heute noch, dass wenn ich laufen gehe und fertig bin, dass ich am Ende denke, toll, heut hat mit wieder nichts weh getan!

Autor:

Wie lange währt diese Dankbarkeit, der Vorsatz, diesen speziellen Unglückssport nie wieder zu betreiben, und der Leichtsinn setzt wieder ein? Vor allem, wenn man am eigenen Leib erfahren hat, dass Kondition und Reaktionsvermögen im Alter nachlassen und sich die Muskeln nicht mehr richtig aufbauen? Wie schnell vergisst man die Freude über die wieder gewonnene Selbstverständlichkeit, einfach nur ganz normal gehen zu können?

Vivien trainiert inzwischen für den Marathon, aber im Unterschied zu mir will sie wenigstens nie wieder Ski fahren.

O-Ton Vivien G.:

Auch nicht Langlauf, muss ja nicht sein. Ich will mich eigentlich dem Risiko nicht mehr aussetzen. Ich glaube ich würde auch nicht mehr Schlittschuh laufen gehen, hätte ich auch Angst, hinzufallen, alles, was irgendwie rutschig ist.

Autor:

Doch die Gefahren lauern eben auch überall dort, wo es nicht rutschig ist.

O-Ton Oliver S.:

Sport zu machen, also, schon die Tatsache, Fußball zu spielen, Ski zu fahren oder im Kontaktsport, bei Überkopfsportarten, Tennis, Volleyball, Beachvolleyball, Handball, wo so immer wiederkehrend, entgegen dem Alltag über Kopf gearbeitet wird mit großen Widerständen, bringt ja mit sich, dass man das Risiko einer Verletzung mit in Kauf nimmt.

Autor:

Und wer denkt schon im Eifer des Mannschaftsspiels oder im Zweikampf daran, dass da etwas in einem kaputt gehen könnte?

O-Ton Oliver S.:

Was will ich eigentlich, worauf könnte ich verzichten?

Autor:

Gerade nach einem Sportunfall.

O-Ton Oliver S.:

Grundsätzlich würde ich sagen, dass mit dem Älterwerden, und Älterwerden heißt für mich Erwachsenwerden und Verantwortung tragen, ob es jetzt für sich ist, in seinem Beruf, Freunde, Familie wie auch immer - das, was eine Verletzung bewusst mit

einem macht, sehr viel tief greifender wird und ist. Das wäre auch meine eigene Erfahrung, als junger Mensch, ja, ist was kaputt, dann habe ich nicht über Konsequenzen nachgedacht, dann denkt man schon eher darüber nach.

O-Ton Hagen Gerloff:

Was in meinem Leben prominent gewesen ist, war, dass ich einen Fahrradunfall hatte.

Autor:

Hagen Gerloff ist Arzt und Anfang 60.

O-Ton Hagen Gerloff:

Das hat eine deutliche Spur hinterlassen bei mir. Ich bin viel ängstlicher geworden, als ich früher war. Beim Fahrradfahren und auch bei anderen Sachen. Gerade Beim Skifahren, da mal jetzt lieber ein bisschen langsamer, wobei ich schwer unterscheiden kann, ob das einfach sowieso mit dem Älterwerden zu tun hat, da werden Menschen sowieso ängstlicher, vorsichtiger und wissen auch, dass sie weniger schnell sind und weniger beweglich. Aber ich glaube, was meine Person angeht, dass es mit diesem Unfallerleben durchaus zu tun hat.

Autor:

Radfahren ist zwar keine Kontaktsportart, doch bei einer Kollision, schützt ein Helm immerhin den Kopf. Unfallklassiker sind hier ausgelenkte Schultern und frakturierte Handgelenke. Radler Hagen erwischte es allerdings in einer anderen Körperregion.

O-Ton Hagen Gerloff:

Im Oderbruch, da gab es so eine Runde über ein paar Dörfer, so was um zehn Kilometer. Das war nämlich die Quappendorfrunde. Und diese Quappendorfrunde, die fuhren wir dann immer, ging's dann immer so um die Wette, immer mit Stoppuhr. Dann fuhren wir ja immer Windschatten, wie die Profis das so machen. Windschatten, ich hinter Matthias her und bin an sein Hinterrad so rangekommen. Dann bin ich gestürzt und lag auf der Straße und konnte nicht mehr aufstehen.

Autor:

Hagens Arztfreunde versorgten ihn mit Schmerzmitteln, damit er die Fahrt ins nächste Krankenhaus übersteht.

O-Ton Hagen Gerloff:

Man ist ja so gewöhnt, dass man als Mensch so mit Wohlbefinden durchs Leben läuft und von der Sekunde an gibt es nur noch Schmerz, gibt nichts anderes mehr.

Autor:

Diagnose Beckenbruch. Empfehlung: konservative Behandlung, warten bis es wieder zusammenwächst.

O-Ton Hagen Gerloff:

Ich wurde auf so eine Station gebracht und da kam jemand mit einer Bohrmaschine und in der Bohrmaschine hatten sie so einen langen Draht, so ein Eisending mit einem Gewinde. Und das haben sie mir dann durch den Oberschenkel durchgebohrt und zwar so, dass links und rechts so ein Stück rausguckt. Ich war einigermaßen

überrascht, weil das ohne größere Vorbereitung oder Gespräche und durch den Pfleger da so stattfand. Da hatte ich dieses Ding und an dieses Ding haben sie so einen Bogen dran gebaut und da kann man dann mit einem Haken ein Seil dran machen. Das Seil wiederum wurde am Fußende des Bettes über eine Rolle gelenkt und unten an das Seil wurde ein Gewicht dran gehängt. Und da lag ich dann, was jetzt erstmal schon überhaupt nicht schön war, aber das ganz Verrückte ist dann, dass sie gesagt haben, drei Monate musst du jetzt da liegen. Du kannst nicht aufstehen, du kannst dich auch nicht auf die Seite drehen. Immer! Du liegst da und denkst, du bist jetzt irgendwie in einem Traum, wachst dann auf und dann ist es weg. Zu kapiieren, dass das wirklich die Realität ist und du gar nichts mehr kannst, das dauert eine Weile, da hast du erstmal ein paar Wochen zu tun.

Autor:

Hagens Verletzung muss nicht Folge eines Sportunfalls sein. Man kann ebenso gut auf der Haustreppe stolpern, in der Wanne ausrutschen oder gegen eine Laterne laufen. Doch das ist in der Regel der eigenen Unaufmerksamkeit geschuldet. Dem Zusammentreffen unglücklicher Zufälle, die zum Unfall führen können, setzt man sich beim Sport jedoch bewusst aus. Ganz abgesehen von Selbstüberschätzung und Risikofreudigkeit, statt sich sein Alter einzugestehen.

Noch auf Krücken kommentierte man meinen Wassersturz scherzhaft mit: Je oller, je doller! Oder sogar: Siehste, Sport ist Mord! Redet man sich deshalb vielleicht ein, dass man eigentlich noch Glück im Unglück hatte? Ich hätte schließlich unter meinem Surfsegel auch ertrinken können. Und selbst Hagen verharmlost seine schwere Beckenverletzung.

O-Ton Hagen Gerloff:

Die Krakenhausrealität, schwer zu verkraften und wirft so ein Licht darauf, wie es Menschen geht, die wirklich schwerwiegenden Sachen ausgesetzt waren. Das, was ich erlebt hab, war ja eigentlich ein Lappalie, führte dann aber dazu, dass ich da so festlag.

Autor:

Jedenfalls war Hagen nach einem halben Jahr dankbar für jeden Fortschritt mit seinen Bewegungen, genau wie Vivien und ich mit unseren Knieverletzungen.

O-Ton Hagen Gerloff:

Jeder Tag war ein Gewinn. Die Schmerzen haben nachgelassen, jeden Tag wurde es ein bisschen besser, jetzt kannst du schon mal das, jetzt kannst du schon mal das und vor allem nicht mehr diese Krankenhausfolter. Das war schon schön und hab dann überlegt, was kann ich damit jetzt machen, was mir da passiert ist?

Autor:

Langlauf statt Abfahrt und vor allem keine Radrennen mehr. Ich sollte es ihm gleich tun, Surfbrett und Alpinski verkaufen, um gar nicht wieder in Versuchung zu kommen. Doch mit meiner Genesung wachsen Lust und Übermut. Verzichten auf diesen Spaß mit meinen Freunden am Meer und in den Alpen? Mir geht es eher wie Christoph T., der von seiner Leidenschaft auch nicht lassen will.

O-Ton Christoph T.:

Ich bin begeisterter Fußballer.

Autor:

Christoph T. ist in etwa mein Jahrgang.

O-Ton Christoph T.:

Mir haben mehrere Ärzte und auch meine Frau gesagt, dass ich zu alt sei für Fußball, dass es eine Risikosportart sei, dass das Verletzungsrisiko, auch was schlimme Verletzungen angehe, einfach zu hoch sei mittlerweile, aber ich werde nicht davon lassen.

Autor:

Und das, obwohl es auch ihn bereits schwer erwischt hatte.

O-Ton Christoph T.:

Das war in Belgien

Autor:

Als Fernsehkorrespondent spielte Christoph bei den "British United Brussels" ...

O-Ton Christoph T.:

Ich habe die Situation noch sehr plastisch vor Augen.

Autor

...in einer Veteranenmannschaft.

O-Ton Christoph T.:

Ich hab versucht, als offensiver Mittelfeldspieler einen schlecht geschlagenen Querpass der gegnerischen Mannschaft abzufangen. Ich bin losgesprintet und merkte am Schluss, ich muss jetzt noch mal eine Art Sprung machen, um den Ball auch wirklich zu erwischen. Und in diesem Sprung beim Abheben hatte ich das Gefühl, mir fliegt das Knie auseinander, und ich bin gar nicht mehr gelandet, ich bin gleich umgefallen. Das war ein Schmerz, den ich gar nicht beschreiben kann. Ich bin dann wirklich auf allen Vieren vom Platz, habe mich erstmal unter einen Baum gelegt. Und da war mein Innenmeniskus, der war schlicht und ergreifend geplatzt in zwei Teile.

Autor:

Was folgte, ist bekannt. Dank minimalinvasiver Operationsmethoden konnte er nach ein paar Wochen wieder antrainieren. Vielleicht ist es gerade dieses Gefühl, das den Leichtsinns so befördert: Dass sich scheinbar alles relativ unkompliziert wieder reparieren lässt, das Knie, ein Hüftgelenk, der Ellenbogen. Aber wenn es Kopf oder Wirbelsäule erwischt? Was die Risiken für eine Sportverletzung betrifft, setzte Christoph T. trotz seines Unfalls allerdings noch eins drauf: In einer Betriebssportgruppe beim Hallenfußball.

O-Ton Christoph T.:

Der Hallenfußball ist deutlich artistischer. Es geht um Schnellkraft, also, das schnelle Vor und Zurück mit der ganzen Mannschaft. Man schwitzt sich da ordentlich aus. Es ist mit der Anforderung verbunden, mehr Rücksicht zu nehmen. Bestimmte Sachen, die auf dem Rasenplatz verziehen werden, sind in der Halle sehr, sehr schmerzhaft. Die Halle ist, da bin ich eingekastelt, wenn ich nicht aufpasse, renne ich

vor die Wand und verletze mich. Klar, vorsichtiger im Zweikampf nach so einer Geschichte bin ich geworden und bestimmte Gegenspieler meide ich auch, was dann, klar, die Möglichkeiten der Mannschaft doch einschränkt.

O-Ton Reha:

Jawoll, genau! Durchatmen und locker lassen. Und einmal ablegen, Rückenlage, macht euch lang...

Autor:

Beim Badminton kann es knallen wie ein Peitschenhieb, wenn die Achillessehne reißt. Fällt man vom Pferd, kann so ziemlich alles in die Brüche gehen. Der Jogger verstaucht sich das Fußgelenk. Kaum ein Hobbyfußballer, der nicht schon mit einer Muskelzerrung zu tun hatte, wenn nicht mit Schlimmerem wie Christoph T.. Ist ein alter Körper ganz einfach nicht gebaut für den Sport? Frage an den Physiotherapeuten:

O-Ton Oliver S.:

Grundsätzlich glaube ich, dass unser Körper belastbarer ist, als wir uns das vorstellen. Primär der Hauptgrund für Verletzungen bei Freizeitsportarten, ein ganz großer Teil ist, dass wir uns alle viel zu wenig belasten. Unser Alltag sieht in der Regel unbelastet aus oder zu selten belastet aus und deswegen glaube ich, dass in bestimmten Situationen, neben der Selbstüberschätzung, neben all dem, was noch so dazugehört, dass wir uns immer wieder in ganz kurzen Phasen mit großen Belastungen oder einer großen Belastung aussetzen, die die Gewebe nicht aushalten können, dass das dann zu Verletzungen führt. Die Wahrscheinlichkeit ist viel, viel größer, wenn er zwei mal im Monat intensiv Badminton spielt, als wenn er es regelmäßiger machen würde. Ich glaube, dass sich ältere Leute mehr Zeit lassen müssen, um belastbar zu werden und sich kontinuierlich die Stabilität des Körpers aufbauen kann.

O-Ton Reha:

Genau! Legt euch lang ab und mit der Ausatmung rollt ihr euch genüsslich auf. Ich danke euch fürs mitmachen, ihr habt's geschafft!