

„Sport ist immer gut“

Die RNZ-Ferienreporter sprachen mit dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Robert Bast – Beim Fußball gibt es viele Verletzungen

Von Sonja Pronkin, Leona Ding
und Karl Stenkamp

Die meisten Sportler kennen das: Im Training umknicken, einen Arzt aufsuchen und erfahren, dass man den verletzten Fuß die nächsten Wochen nicht belasten darf. Um herauszufinden, wie man das verhindert und was dabei die Aufgaben des Arztes sind, haben sich drei Ferienreporter mit dem Orthopäden und Sportmediziner Dr. Robert Bast (58) unterhalten.

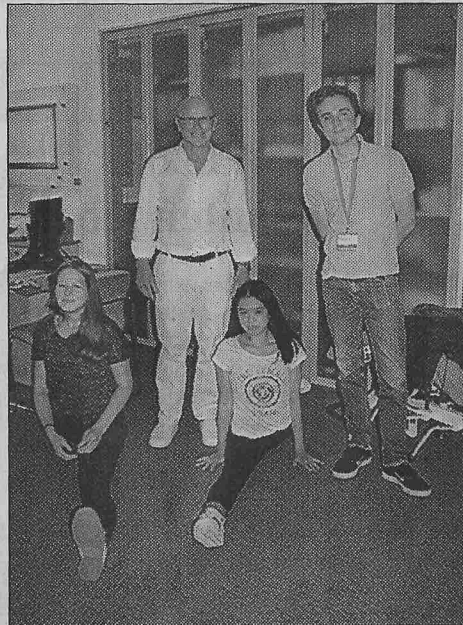
RNZ-FERIENREPORTER

> **Wenn man Sport und Medizin mag, ist Sportmediziner dann der perfekte Beruf?**

Ja, wenn man daran interessiert ist und selbst Sport macht, ist es die ideale Kombination.

> **Was ist für Ihren Beruf erforderlich?**

Für die Medizin braucht man ein gutes Abitur, und wenn man das nicht hat, dann muss man ein bisschen Zeit mitbringen, weil allgemein Wartezeit für das Studium besteht. Man sollte natürlich auch selber Lust und Spaß an Medizin haben.



Die sportlichen Ferienreporter Sonja Pronkin, Leona Ding und Karl Stenkamp (v.l.) interviewten den ehemaligen Turner Dr. Robert Bast Foto: Christina Hermann

> **Was sind die Aufgaben eines Sportmediziners?**

In der Sportmedizin gibt es zwei grobe Richtungen. Die eine ist Sportmedizin im

Sinne von Trainingsbetreuung, also dass man mit dem Sportler auf dem Platz ist. Da kümmert man sich um Verletzungen, sodass das Training richtig geleistet wird. Das ist die orthopädisch-unfallchirurgische Richtung in der Sportmedizin. Und dann gibt es noch die internistische Richtung: Da wird geschaut, ob das Herz und die Lunge gesund sind und ob der Sportler leistungsfähig ist. Da wird Blut abgenommen und so weiter.

> **Was ist die häufigste Patientengruppe?**

Am häufigsten kommen verletzte Sportler in meine Praxis. Von den Sportarten her ist Fußball sehr verletzungsträchtig, und im Winter kommen auch viele Skifahrer. Allgemein verletzungsträchtig sind Ballsportarten wie Tennis, Handball oder Basketball, weil man da leicht umknicken kann.

> **Haben sie schon mal einen berühmten Sportler behandelt?**

Es war einmal ein Fußballer vom 1. FC Kaiserslautern da, das ist aber schon lange her... Aus der Zeit als der Club noch gut war (lacht). Der ist ja jetzt leider nicht mehr so gut.

> **Was sind die häufigsten Verletzungen?**

Die häufigsten Diagnosen sind Verren-

kungen oder Bänderrisse im Sprunggelenk, weil die meisten Sportarten im Stehen ausgeübt werden. Man muss rennen oder Dreh- und Stoppbewegungen machen, deshalb ist es mit weitem Abstand die häufigste Verletzung.

> **Wie behandeln sie diese Verletzungen?**

Zum Beispiel wird das Sprunggelenk bei solchen Verrenkungen erst einmal ruhiggestellt, entweder durch einen Verband oder bei schwereren Verletzungen durch eine Schiene. Wenn Bänder mit abgerissen sind, wird eine Schiene verordnet. Früher hat man das eingegipst.

> **Machen Sie selbst Sport, um Beschwerden zu vermeiden?**

Ja, ich jogge und kann mich deshalb auch gut in die Sportler hineinversetzen. Man kann dadurch natürlich Unfälle nicht vermeiden, aber durch Sport kann man die Muskulatur so aufbauen, dass Verletzungen nicht so häufig auftreten.

> **Haben Sie Tipps für uns, wie man Beschwerden beim Sport vermeiden kann?**

Also Sport an sich ist immer gut, denn dadurch wird die Tiefensensibilität gestärkt. Wenn man Sport macht, sollte man darauf achten, dass man sich davor zehn Minuten aufwärmt und dehnt.