

Die unbekannte Verletzung

Sportmedizin: Nicht nur Bundesligaspieler fallen mit einer Schambeinentzündung aus, auch Hobbykicker aus dem Sportkreis Höxter schleppen diese Verletzung oft unbewusst mit sich herum

Von Rene Wenzel

■ **Kreis Höxter.** Das Comeback von Marco Reus rückt näher. Seit Mai fällt der Nationalspieler wegen einer Schambeinentzündung aus. Es ist eine Verletzung, die auch immer mehr Amateur-Sportler eher unbewusst mit sich herumschleppen. Physiotherapeuten aus dieser Region berichten über ihre Erfahrungen mit dieser Verletzung und geben wertvolle Tipps.

„Statt sportlicher Höchstleistung wird dann schon jedes Treppensteigen zur Qual und ein Spaziergang zur Tortur“, meint Marco Congia, Sportphysiotherapeut aus Bad Driburg. Der 39-Jährige schreibt in dem Buch „Schambeinentzündung“ mit anderen Experten aus verschiedenen Bereichen über die Hintergründe sowie Trainings- und Therapieansätze dieser Krankheit.

Zumeist mache sich eine Schambeinentzündung durch einen akuten oder chronischen Schmerz im Bereich der Schambeinfuge oder der Beckenbodenmuskulatur bemerkbar.

Eins von insgesamt fünf Fallbeispielen in dem Buch von Congia beschäftigt sich mit dem Brakeler Kai Fähnrich. Als Spieler der U23 des SC Paderborn ist er über ein halbes Jahr lang ausgefallen. „Ich lag vor drei Jahren eigentlich schon auf dem OP-Tisch, weil die Ärzte einen Leistenbruch gesehen haben. Doch dann bin ich zu Marco gegangen und es war auf einmal komplett weg. Ich hatte seit der Behandlung keine Schmerzen mehr“, sagt der 23-Jährige, der aktuell für den BV Bad Lippspringe in der Landesliga spielt. Der Bad Driburger Physiotherapeut erklärt in seinem 152 Seiten starken Werk, dass bei Fähnrich durch verklebte Fasziennerven eingeklemmt worden sind. Diese haben Schmerzsignale ausgesendet. „Durch spezielle Griffe ins Gewebe ließen sich Strukturen lösen und eine Schmerzlinderung herbeiführen“, berichtet der 39-Jährige, der 2011 auch mal Interimstrainer der Spvg. Brakel war.

Auch Katharina Böddeker, Physiotherapeutin aus Boffzen kennt die Verletzung. „Ich werde mit diesem Krankheitsbild alltäglich konfrontiert. Die Behandlung sollte an den Patienten und seine typischen Belastungen angepasst werden. Im Vordergrund steht zum Ersten die Schmerzzreduktion, die von Patient zu Patient unterschiedlich ausfallen



Gekonnte Griffe: Katharina Böddeker, Physiotherapeutin im Gesundheitstreff Enkelmann in Boffzen, bei der Behandlung eines Patienten am Schambein. Sie wird mit diesem Krankheitsbild alltäglich konfrontiert.

FOTO: RENE WENZEL

EINWURF

Schambeinentzündung bei Hobby-Fußballern

Eine Verletzung, die es früher nicht gab

Uwe Müller

Die etwas älteren Fußballer, dazu zähle ich mal die Aktiven in den 1970er bis 1990er Jahre, kannten das bestimmt auch: ein fieses Ziehen in der Leistengegend, das nicht so schnell abklingen wollte.

Doch eine Schambeinentzündung kannte damals noch keiner, zudem gingen die meisten – so lange sie noch laufen konnten – auch gar nicht zum Arzt. Meist wurde das als Leistenzerrung abgetan, die mit Hilfe von Pferdesalbe oder anderen Hausmittelchen (Speisequark über Nacht) be-

handelt wurde – oder auch gar nicht. Abwarten bis es wieder geht, war auch ein probates Mittel. Viele Altherrenspieler laufen heute nicht mehr rund – viele auch gar nicht mehr dem Ball hinterher, weil Verletzungen früher selten auskuriert wurden.

Das hat sich zum Glück stark geändert. Auch Fußballer in den unteren Kreisligen achten mehr auf ihren Körper, nutzen Fitnessstudios, holen sich schneller Rat bei Fachärzten, Physiotherapeuten oder Osteopathen. Daumen hoch!

kann“, sagt Böddeker, die über eigene Erfolge mit manuellen Techniken und auch Lasertherapie berichtet.

Auch Marten Lange, Physiotherapeut und Mit-Inhaber des Sport- und Gesundheitszentrums „LangeFit“ in Höxter, bestätigt Erfahrungen in diesem Bereich. Sein Tipp: Weniger ist manchmal mehr. „Wichtig ist, dass man nicht zu früh mit einer zu hohen Belastung startet. Eine Untersuchung sportartspezifischer Bewegungsmuster und eine

gründliche Körperanalyse führen oft zur Ursache. Ein Muskellängentraining beugt solche Überlastungsverletzungen vor“, meint Lange. Das Hausaufgaben-Programm könne je nach sportlicher Ambition schmerzadaptiert schwimmen, Fahrrad fahren oder kleine Laufeinheiten sein.

Zurück zu Marco Reus: Dieser ist aktuell wieder im Mannschaftstraining und ist laut BVB-Trainer Thomas Tuchel vor dem Spitzenspiel gegen Bayern München in ei-



Sport-Physiotherapeut und Autor: Marco Congia hat mit Kollegen ein Buch über die Schambeinverletzung geschrieben.

FOTO: BURKHARD BATTRAN

Zudem ist die Dehnung der dazugehörigen Muskulatur, speziell die Adduktoren, entscheidend. Ein Aktivierungsprogramm vor der sportlichen Belastung ist signifikant, um das Muskel- und Skelettsystem auf Temperatur zu bringen. So kann man mögliche Verletzungen oder Überlastungen minimieren“, meint der Beverunger.

Vor ihren eigenen Spielen mit dem Westfalenligisten SV Bökendorf achtet Mariella Oebbeke auf ein richtiges Aufwärmprogramm. „Gerade beim Fußball, wo alle sechs Sekunden ein Richtungswechsel stattfindet, wirken viele Kräfte auf das Schambein beziehungsweise auf die Beckenregion ein“, so die Physiotherapeutin aus Ottbergen. Dass es ein sehr komplexes Thema ist, unterstreichen die befragten Personen unisono.

Und weil es dazu keine Literatur gibt, erhofft sich Marco Congia mit seinem Buch einen besseren Umgang mit dieser Verletzung. „Es ist eine sehr langwierige Erkrankung, die nicht nur dem Patienten sehr viel Geduld abverlangt“, weiß auch Physio-Kollegin Katharina Böddeker. Das können die Stars Marco Reus, Arjen Robben oder auch Mario Götze aus eigener Erfahrungen bestätigen.

ner Top-Verfassung. Hinter dem 27-Jährigen liegt aber eine lange Leidenszeit, die oft auch als „Hängepartie“ bezeichnet worden ist. Wie man dieser Verletzung mit hoher Wahrscheinlichkeit aus dem Weg gehen kann, erklärt der Beverunger Mario Plesse. Der ehemalige Physiotherapeut der Hockey-Nationalmannschaft kennt sich bestens mit Spitzensportlern und deren Wehwechen aus. „Die Kräftigung der Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur ist wichtig.