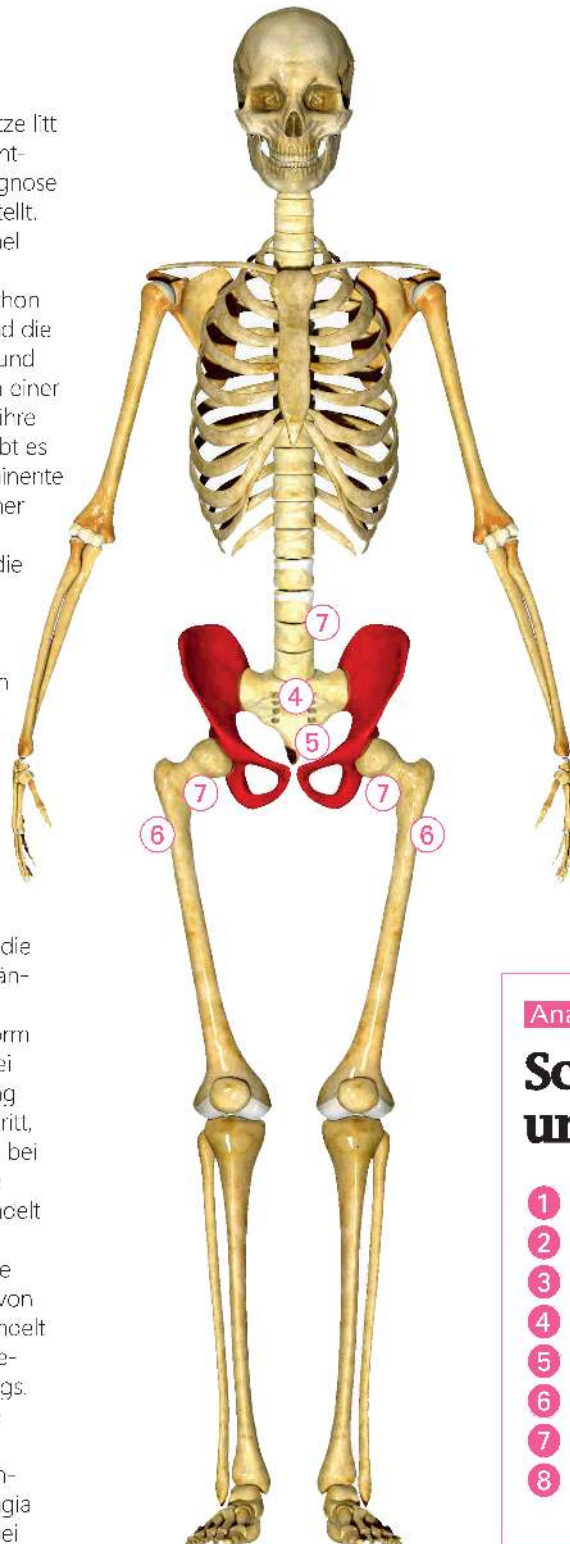


# Häufige Sportverletzungen: Schambeinentzündung

Die Schambeinentzündung gilt als Modeverletzung im Fußball und könnte den Kreuzbandriss als schlimmste Fußballerangst ablösen.

**D**ortmunds Mario Götze litt lange unter einer Schambeinentzündung – die endgültige Diagnose wurde erst nach Monaten gestellt. Auch Ex-Nationalspieler Michael Ballack und Bayern-Star Arjen Robben mussten deswegen schon mehrere Monate pausieren und die früheren Bremer Ümit Davala und Viktor Skripnik mussten wegen einer Schambeinentzündung sogar ihre Karriere beenden. Daneben gibt es noch zahlreiche weniger prominente Fälle, wie etwa die beiden Kölner U19-Nationalspieler Mark Uth und Christopher Buchtmann, die ebenfalls unter einer Schambeinentzündung litten. Man könnte also schon fast von einer Epidemie sprechen. Doch was ist überhaupt die Ursache für dieses immer häufiger auftretende Leiden?

Die Schambeinentzündung (Ostitis pubis) tritt in der Regel als Folge einer intensiven Belastung bei aktiven Sportlern auf. Obwohl sie meist folgenlos verheilt, ist die Therapie langwierig und aufwändig. Unterscheiden muss man zwischen der „eigentlichen“ Form der Schambeinentzündung, bei der eine bakterielle Entzündung des vorderen Beckenrings auftritt, und der „sportlichen Variante“, bei der diese Entzündungen keine Rolle spielen. Viel häufiger handelt es sich bei der Schambeinentzündung bei Sportlern um eine Erkrankung, die ohne Einfluss von Bakterien auftritt. Vielmehr handelt es sich um eine Überlastungsreaktion des vorderen Beckenrings. Auch Fehlstellungen der Hüfte und muskuläre Dysbalancen können eine Schambeinentzündung verursachen. Marco Congia ist leitender Physiotherapeut bei



der Profi-Tischtennisabteilung des TuS Bad Driburg und Inhaber der Physiotherapie am Kurpark in Bad Driburg. Sein Schwerpunkt liegt auf der Betreuung von Profisportlern in den Sportarten Fußball, Leichtathletik, Tennis und Tischtennis. Im Fußball-Interview erklärt er uns die neue „Modeverletzung“ im Fußballsport.



## Anatomie

### Schambein und Becken

- 1 Beckenschaufel
- 2 Schambein
- 3 Schambeinfuge
- 4 Kreuzbein
- 5 Steißbein
- 6 Oberschenkelknochen
- 7 Oberschenkelhals
- 8 Lendenwirbel und Bandscheiben

**Herr Congia, was kann man sich unter einer Schambeinentzündung vorstellen und welche Rolle spielen Bakterien dabei?**

Marco Congia: Die Schambeinentzündung wird in der Definition als eine nicht infektiöse Entzündung der Schambeinfuge und den benachbarten Strukturen beschrieben.

**Was genau sind die Symptome?**

Meistens wird ein akuter oder chronischer Schmerz im Bereich der Adduktoren, der Leiste oder des Ansatzes der geraden Bauchmuskeln beschrieben. Der Schmerz kann auch Richtung Damm und Beckenboden ziehen und wird entweder zu Beginn oder während der Belastung wahrgenommen. Bei Widerstand und schnellen Richtungswechseln wird der Schmerz stärker.

**Gerade in der jüngeren Vergangenheit war immer öfter von Schambeinentzündungen zu hören und zu lesen. Prominente Beispiele sind die Fußballer Mario Götze oder Arjen Robben. Seit wann ist diese Verletzung bekannt?**

Da die Medizin im Laufe der Zeit die funktionellen Zusammenhänge des Bindegewebes erkannt hat, ist es zur genauen Definition der Symptome gekommen. Der wichtigste Grund ist aber der immer höhere Marktwert der Spieler in Kombination mit der langen Ausfallzeit. Dadurch ist der wirtschaftliche Schaden dieser Erkrankung enorm und wird, aus meiner Sicht, den Kreuzbandriss als schlimmste Fußballerangst ablösen.

**Warum sind Fußballspieler besonders betroffen?**

Die Kombination aus Sprint- und Schußelementen in Verbindung mit dem immer höheren Tempo und der gesteigerten



▲ Marco Congia ist leitender Physiotherapeut bei der Profi-Fischtennisabteilung des TuS Bad Driburg und Inhaber der Physiotherapie am Kurpark in Bad Driburg.

Athletik sind die Hauptgründe. Hinzu kommen die schnellen Richtungswechsel im Spiel. Man kann davon ausgehen, dass 20 Prozent der Fußballer in ihrer aktiven Zeit eine Schambeinentzündung bekommen.

**Warum kommen die Entzündungen seltener bei Frauen vor?**

Auf diese Frage gibt es leider noch keine wissenschaftliche Antwort, da die Ursache noch sehr unklar ist.

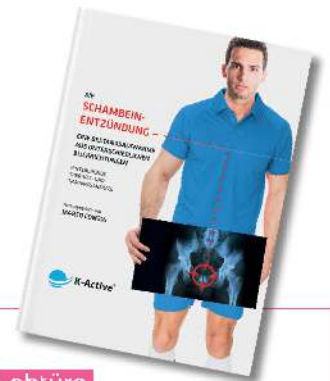
**Ist es richtig, dass eine Schwangerschaft die Entzündung begünstigt?**

Ja, das stimmt. Diskutiert wird ein möglicher Mechanismus in der hormoninduzierten Bänderlockerung und einer erhöhten Bewegung und Einklemmung der Symphyse (Verbindung von zwei Knochen durch Faserknorpel, *Anm. d. Red.*). Außerdem wird die Schambeinfuge in der Schwangerschaft immer weiter gedehnt, mit der Folge einer erhöhten Zugspannung

auf die Schambeinknochen. Zudem ist die Entzündung auch eine häufige Folge von urologischen oder gynäkologischen Eingriffen. Bei Frauen können Operationen im Beckenbereich oder auch das Legen eines Blasenkatheters oberhalb des Schambeins eine Komplikation bedeuten.

**Welche Vorbeugemaßnahmen empfehlen Sie?**

Ich denke, dass die Entwicklung des Fußballs in den Bereichen Tempo und Athletik in den letzten Jahren zu schnell vorangeschritten ist. Die Prävention ist vordergründig im Bereich des Athletik- und Agilitytrainings vorzunehmen – in Kombination mit Flexibilitätstraining im myofaszialen System (Zusammenspiel von Muskulatur und Faszien bei Haltung und Bewegung). Das halte ich für zwingend erforderlich. ■



**Lektüre**

**Experten klären auf**

Marco Congia hat viele Fachleute um sich versammelt, um eine Bestandsaufnahme aus unterschiedlichen Blickrichtungen zu diesem Beschwerdebild zu erstellen. Aktuell gibt es noch keinen Goldstandard, aber dieses Buch soll helfen, dem interessierten Leser neue Ideen aus unterschiedlichen medizinischen Bereichen und Therapien an die Hand zu geben.



▲ Prominentes Opfer der Schambeinentzündung: 2012 wurde die Verletzung bei Nationalspieler und WM-Held Mario Götze erst spät diagnostiziert.