

Wirbelsäulenverletzungen: Was im Reitsport und Zweikampf zu beachten ist

Reiten und Zweikampf sind zwei beliebte Freizeitsportarten, bei denen Wirbelsäulenverletzungen nicht auszuschließen sind. Die Entstehungsmechanismen dieser Verletzungen sind in den beiden Sportarten völlig verschieden. Während beim Reiten fast immer traumatische Verletzungen durch Unfälle vorkommen, sind es im Kampfsport Dauerschäden durch Mikrotraumen. Beides ist nicht auf die leichte Schulter zu nehmen und deshalb Thema auf dem Zeulenrodaer Kongress für Orthopädie und Sportorthopädie(ZKOS) vom 26. bis 28. August 2021.

Im Reitsport gibt es drei grundsätzlich unterschiedliche Verletzungsmuster: durch den Sturz vom Pferd – solo oder gegen ein Hindernis, durch den Sturz mit dem Pferd – wo häufig ein gewaltiges Gewicht auf den Reiter einwirkt und durch einen Hufschlag bei der Pflege des Pferdes.

„Am häufigsten passiert der Sturz vom Pferd bei Reitern, die das Tier nicht genau genug kennen. Dabei machen 45,6 Prozent der Verletzungen Frakturen der Lenden-Wirbelkörper aus, vor allem des L1. Nur 11,6 Prozent der Verletzungen ereignen sich außerhalb der Lendenwirbelsäule“, sagt Prof. Dr. Wolfram Mittelmeier, Direktor der Orthopädischen Klinik, Universitätsmedizin Rostock.

Mittelmeier war selbst jahrelang aktiver Reiter und Karatesportler. Zusammen mit Kollegen hat er lange Zeit Hunderte Verletzungen im Pferdesport untersucht und ausgewertet.

Demnach gibt es beim Reitsport teils auch schwere Verletzungen und Lähmungen. Die meisten Verletzungen sind jedoch weniger schwer. Rund ein Drittel aller Verletzungen passiert gar nicht beim Reiten selbst, sondern bei der Pflege des Pferdes. Über 12 Prozent aller Tritte gehen dabei in die Lendenwirbelsäule.

Zur Vermeidung dieser Verletzungen sollten Trainer eine Einheit von Pferd und Reiter herstellen, Kinder langsam an das Pferd gewöhnen und ihnen das richtige Verhalten beim Umgang mit dem Tier zeigen. Reitschulen sollten versuchen, Reitern häufig dasselbe Pferd zu geben. Eltern müssen beachten, dass Reiten eine Sportart mit einem beweglichen, sensiblen „Sportgerät“ ist.

Mittelmeier: „Kinder müssen sportlich und beweglich sein, am besten vorher zum Voltigieren (Turnen am sich bewegenden Pferd) gehen. Wenn sie später in den Reitsport wechseln, sollten sie mindestens ein- bis dreimal pro Woche reiten.“ Sinnvoll ist es laut Mittelmeier auch, zusätzlich zum Reitsport das richtige Abrollen, z.B. im Judo, zu erlernen.

Verletzungen im Kampfsport entstehen wiederum entweder durch Gegenwirkung oder Aufprall beim Werfen, wie beispielsweise im Judo (ausgeknockte Schultern oder auch HWS-Verletzungen) oder durch das Schlagen, wie bei Karate, Kickboxen oder Taekwondo. Bei Letzteren sind häufig Hände, Füße und Gesicht betroffen. Insgesamt überwiegen im Kampfsport aber die Verschleißerkrankungen durch Mikrotraumen.

Eine hohe Beschleunigung des Beines mit anschließendem Tritt ins Leere ist eine extreme Belastung für die Lendenwirbelsäule. An den kleinen Wirbelgelenken können Überlastungen entstehen. Besonders einseitige wiederholte Übungen können die Wirbelgelenke und Bandscheiben überlasten.

Wer sportlich bis ins Alter bleibt, kann auch trotz jahrelangem Leistungssport in diesen Sportarten eventuelle Schäden (häufig L4/L5/S1) relativ gut kompensieren – mit Physiotherapie, Bandagen und speziellen Übungen.

Weitere Informationen:

<https://www.zkos.de/>