

## HAARRISS KLEINE VERLETZUNG, GROSSE WIRKUNG



aus anfällig für Haarrisse, weil es im Vergleich zum Schienbein deutlich dünner ist und es außen liegt, so dass es naturgemäß bei Zweikämpfen im Fußball häufiger zu Schlägen auf diese Stelle kommt“, führt Schillings weiter aus.

Anders als bei einem Knochenbruch muss man

**F**ür Sonny Kittel war die diesjährige Sommervorbereitung beendet, bevor sie richtig an Fahrt aufgenommen hatte. Im ersten Testspiel der Saison im Rahmen des Trainingslagers in Grassau gegen den FC Wacker Innsbruck bekam der 28-jährige Mittelfeldspieler in einem Zweikampf einen heftigen Schlag auf das Wadenbein, der ihm anschließend das Weiterspielen unmöglich machte. Nachdem der beidfüßige Kreativspieler auch in den folgenden Tagen Schmerzen verspürt hatte und die Schwellung nicht abklingen wollte, folgte noch während des Trainingslagers eine eingehende Untersuchung mittels MRT-Verfahren im nahegelegenen Rosenheim. Die genaue Diagnose: Fissur am Wadenbein, mehrere Wochen Pause. „Unter einer Fis-

sur, die auch Haarriss genannt wird, versteht man eine kleine Verletzung des Knochens. Im Gegensatz zu einem Knochenbruch geht keine gesamte, sondern eine unvollständige Spaltlinie durch den Knochen“, erklärt HSV-Mannschaftsarzt Wolfgang Schillings das Beschwerdebild. „Der Knochen hält also noch, wenngleich man eindeutig sieht, dass er ordentlich etwas mitbekommen hat. Bildlich kann man sich das in etwa so wie einen Riss in einer ansonsten intakten Mauer vorstellen.“ Ein ähnliches Verletzungsmuster liegt im Übrigen auch bei einem Ermüdungsbruch vor, wenngleich hier keine äußere Gewalteinwirkung wie im Fall von Sonny Kittel der Auslöser für die Verletzung ist, sondern eine Überlastungserscheinung. „Das Wadenbein ist durch-

bei der Therapie eines Haarrisses nicht darauf achten, dass die Enden des Knochens wieder zusammenwachsen und heilen. Eine Ruhigstellung mit Hilfe eines Gipsverbandes ist dementsprechend nicht vonnöten, wenngleich zu Beginn der Reha eine absolute Entlastung des Knochengewebes angesagt ist. „Es ist wichtig, dass die Belastung zunächst absolut geringgehalten und anschließend Stück für Stück wieder gesteigert wird“, erklärt Schillings. Um die Knochenheilung in dieser Phase zu unterstützen, erhält Kittel Nahrungsergänzungsmittel, insbesondere Vitamin D. „In der Regel wird eine Fissur immer konservativ therapiert. Insbesondere bei jungen Menschen und Sportlern, die einen gesunden Stoffwechsel haben, heilt diese Verletzung

gut aus. Nichtsdestotrotz kann man die Natur nicht überlisten. Es dauert in der Regel mehrere Wochen, bis der Knochen wieder zu 100 Prozent belastbar ist.“

Bevor sich Kittel wieder in diesem Zustand befindet, stehen in der Reha zunächst aktive Übungen an, bei denen das Körpergewicht nicht auf den Knochen lastet. Heißt: Fahrradfahren, Schwimmen oder Aqua-Jogging. Anschließend folgen das Cross- und Lauftraining, ehe über das individuelle Training mit dem Ball und das Teilmannschaftstraining ohne Zweikämpfe die Rückkehr in das normale Mannschaftstraining stattfindet. „Wichtig ist, dass die nächsten Schritte immer erst dann erfolgen, wenn der Spieler schmerzfrei ist. Ohnehin liegt die Gefahr eines Haarrisses ein wenig darin, dass man die Verletzung sozusagen verschleppt und unterschätzt. Wenn man trotz leichter Schmerzen immer weiter macht, dann kann sich der Knochen nicht erholen und man läuft Gefahr, dass der Haarriss nicht richtig verheilt, chronisch bleibt und über längere Zeit Probleme macht“, betont der HSV-Mannschaftsarzt. Für Kittel braucht es also eine geduldige und gute Reha, um demnächst wieder in seiner gewohnt künstlerischen Manier den Gegenspielern zu enteilen. ♦



# NEWS & STORIES



Folgt uns auch auf



Weitere Infos unter [uke.de/socialmedia](https://uke.de/socialmedia)