

PRESSEMITTEILUNG

Verletzungen im Fitness-Sport vermeiden und behandeln

Teilnehmende für neue Studie
am BG Universitätsklinikum Bergmannsheil gesucht

Bochum, 15.12.2021. Fitness-Studios sind bei Hobby-Sportlerinnen und -Sportlern sehr beliebt. Sie investieren viele Stunden in ihr Körpertraining, manche schon fast auf Profi-Niveau. Doch oft fehlt das Wissen darüber, wie man sein Sportprogramm gestalten sollte, ohne den eigenen Körper zu überlasten oder sogar zu verletzen. An der Chirurgischen Universitätsklinik des BG Universitätsklinikums Bergmannsheil (Direktor: Prof. Dr. Thomas A. Schildhauer) startet jetzt eine umfangreiche Studie. Das Forschungsteam unter Leitung von PD Dr. Matthias Königshausen will herausfinden, welche Übungsmuster und Trainingsstrategien vermehrt zu Problemen des Bewegungsapparates führen. Die Ergebnisse der Studie sollen dazu beitragen, Ansätze zur Verbesserung von Trainingsmethoden zu entwickeln und neue Erkenntnisse für die sportartspezifische Behandlung von Verletzungen und Schmerzen zu gewinnen.

Falsches Training kann zu nachhaltigen Problemen führen

„Viele Hobby-Sportlerinnen und -Sportler trainieren ohne Trainings-Betreuung oder nutzen nur zeitweise eine professionelle Anleitung“, sagt Dr. Maria Bernstorff, Assistenzärztin an der Chirurgischen Klinik und Mitglied der Forschungsgruppe. „Gerade dann besteht aber die Gefahr, dass durch falsches Training Belastungssyndrome und nachhaltige körperliche Probleme entstehen können.“ Als Leistungssportlerin trainiert sie selbst regelmäßig und kennt daher nicht nur die medizinische Seite beim Thema Sportverletzungen. Die ehemalige Leichtathletin hat inzwischen im CrossFit ihre sportliche Heimat gefunden und bereits bei der Fitness-Bundesliga teilgenommen. Aufgrund persönlicher Erfahrungen aber auch

von Erfahrungen im Freundes- oder Bekanntenkreis über Beschwerden beim Fitness- und Kraftsport entstand die Idee für eine groß angelegte Studie, da mit einer hohen Dunkelziffer von chronischen Beschwerden oder Verletzungen beim Ausüben dieser Sportart zu rechnen ist. Das Spektrum reicht beispielsweise von chronischen Schmerzen bis zu Ermüdungsbrüchen und muskuloskelettalen Verletzungen. Mit ihrer Studie will die Arbeitsgruppe eine Wissenslücke in der Forschung schließen und neue Impulse für ein gesundes Fitnessstraining im Hobbybereich liefern.

Von der Theorie in die Praxis

Unterstützung gibt es von ortsansässigen Sportbetrieben wie beispielsweise vom Fitnessstudiobetreiber FitX oder von Blackband Athletics Bochum. Das Essener Unternehmen FitX zählt zu den günstigen Anbietern auf dem Fitnessmarkt, legt aber laut Geschäftsführung großen Wert auf gesundheitsfördernde Trainingsmaßnahmen und eine gute Betreuung: „Die Nachhaltigkeit unseres Trainingsangebotes ist uns wichtig. Deswegen arbeiten wir kontinuierlich mit unseren Sportwissenschaftlern an der Verbesserung unseres Angebotes. Die Ergebnisse einer solchen Studie sind für uns besonders interessant, da wir sie in die Gestaltung unserer Studiowelt und in die Trainingspläne unserer Mitglieder einfließen lassen können“, sagt FitX-Geschäftsführer Markus Vancraeynest. „Je mehr Menschen daran teilnehmen, umso belastbarer sind die Ergebnisse. Deswegen informieren wir unsere Mitglieder direkt in den Studios und über Social Media und fordern sie zur Teilnahme auf.“ Das Blackband Athletics in Bochum ist einer der größten Anbieter von CrossFit bzw. funktionellem Training in der Umgebung und legt durch Kleingruppentherapie mit zertifizierten Trainern großen Wert auf die Gesundheit ihrer Sportler. Geschäftsführerin Janina Malik betont, dass gerade bei einem hoch-intensiven Training der Fokus auf der korrekten Ausführung von Bewegung gelegt werden muss und Blackband Athletics immer sehr viel Wert auf die Gesunderhaltung seiner Mitglieder legt: „Die Ergebnisse der Studio sind auch für uns hoch interessant, weil sie es uns ermöglicht, zukünftig unsere Mitglieder qualitativ noch besser zu betreuen.“

Jeder und jede Interessierte ist herzlich eingeladen, an der Studie teilzunehmen, selbstverständlich auch alle Menschen, die in anderen Fitnessstudios trainieren. Die Teilnahme ist kostenfrei und erfolgt vollständig anonymisiert. Die Online-Befragung steht unter diesem Link zur Verfügung:

www.bg-kliniken.de/universitaetsklinikum-bergmannsheil-bochum/fitness-studie



Wie sich mögliche Verletzungen durch Fitness- und Kraftsport vermeiden lassen, erforschen Dr. Maria Bernstorff (s. Bilder, in Trainingssituation), PD Dr. Matthias Königshausen und ihre Forschungskolleginnen und -kollegen am Bergmannsheil. Bildnachweis: Melina Kalwey, Bergmannsheil

Über das Bergmannsheil

Das BG Universitätsklinikum Bergmannsheil zählt zu den größten Akutkliniken der Maximalversorgung im Ruhrgebiet. 1890 als erste Unfallklinik der Welt zur Versorgung verunglückter Bergleute begründet, vereint das Bergmannsheil heute 23 hochspezialisierte Kliniken und Fachabteilungen unter einem Dach. Rund 2.200 Mitarbeiter stellen die qualifizierte Versorgung von rund 84.000 Patienten pro Jahr sicher.

Das BG Universitätsklinikum Bergmannsheil gehört zur Unternehmensgruppe der BG Kliniken. Die BG Kliniken sind spezialisiert auf die Akutversorgung und Rehabilitation schwerverletzter und berufserkrankter Menschen. An 13 Standorten versorgen über 14.000 Beschäftigte mehr als 560.000 Fälle pro Jahr. Träger der BG Kliniken sind die gewerblichen Berufsgenossenschaften und Unfallkassen. Weitere Informationen: www.bg-kliniken.de

Fachlicher Kontakt:

Dr. med. Maria Alexandra Bernstorff
Chirurgische Universitätsklinik
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1
44789 Bochum
E-Mail: maria.bernstorff@bergmannsheil.de

PD Dr. med. Matthias Königshausen
Chirurgische Universitätsklinik
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1
44789 Bochum
E-Mail: matthias.koenigshausen@bergmannsheil.de

Pressekontakt:

Robin Jopp
Leitung Stabsstelle Unternehmenskommunikation
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1
44789 Bochum
Tel.: 0234 / 302-6125
E-Mail: robin.jopp@bergmannsheil.de

Melina Kalwey
Volontärin Stabsstelle Unternehmenskommunikation
Berufsgenossenschaftliches Universitätsklinikum Bergmannsheil gGmbH
Bürkle-de-la-Camp-Platz 1
44789 Bochum
Tel.: 0234 / 302-3597
E-Mail: melina.kalwey@bergmannsheil.de