

Wir in der Presse

Datum: 22./23.02.2020

Medium: TZ

Gesundheit

Zweimal gebrochen

Als Torwart einer Fußballmannschaft habe ich mir bereits zum zweiten Mal den Mittelfußknochen des rechten Fußes gebrochen. Was können Sie mir diesbezüglich raten?

Der Mittelfußknochen ist ein recht kleiner Knochen des Fußskeletts. Wenn dieser Knochen nicht richtig zusammenwächst oder erneut verletzt wird, wie in Ihrem Fall, dann wird es immer schwieriger und dauert länger, bis er vollständig ausheilt. Ihre Rückkehr auf den Fußballplatz ist nur dann möglich, wenn der Mittelfußknochen vollständig ausgeheilt ist und Sie nach einem Aufbautraining auch wieder eine normale Belastbarkeit des Fußes erzielt haben. Schließlich müssen

Sie als Torwart blitzschnell reagieren können und auch weite Abschlüsse ins Spielfeld machen, ohne Schmerzen zu empfinden.

Erst wenn Sie sich auf dem Fußballplatz wieder wohlfühlen und nicht mehr an den verletzten Fuß denken, sind Sie wieder spielbereit. Ein hoher psychischer und physischer Druck sind kontraproduktiv, wenn es um Erholung und Heilung geht. Nehmen Sie sich die Auszeit, die Sie zum Regenerieren brauchen.



PD DR. STEPHAN LORENZ,
CHEFARZT DER SPORTORTHOPÄDIE,
CHIRURGISCHES KLINIKUM
MÜNCHEN SÜD

