

## Pressemitteilung

Lindenberg, 2. Oktober 2019

---

„Infotreff Gesundheit“ an der Rotkreuzklinik Lindenberg

### **Focus Wintersport – Verletzungen und Sport mit künstlichen Gelenken**

**Der „Infotreff Gesundheit“ der Rotkreuzklinik Lindenberg gibt am Mittwoch, 9. Oktober 2019, ab 19 Uhr einen Überblick über häufige Wintersportverletzungen. Christoph Kruis, Chefarzt der Abteilung Unfall- und Wiederherstellungschirurgie, geht darüber hinaus besonders auf Wintersport mit Kunstgelenken ein.**

Bereits im Oktober startet in einigen Skigebieten das Saison-Opening. „Eine gute Vorbereitung mit Ausdauer- und Krafttraining kann manche Verletzungen vermeiden“, sagt Kruis, der neben seiner Chefarzt-Tätigkeit an der Rotkreuzklinik Lindenberg seit 1997 Mannschaftsarzt beim Deutschen Skiverband ist. „Mehr als 42.000 Deutsche verunglücken pro Saison auf der Skipiste und müssen ärztlich versorgt werden. Der Hauptanteil der Verletzungen betrifft das Kniegelenk, am häufigsten sind kombinierte Bandschäden“, erklärt er. Langjährige Vergleiche zeigen, dass schwerwiegende Kopfverletzungen glücklicherweise nicht so zahlreich auftreten. Anders als Skifahrer sind bei Snowboardern Brüche des Unterarms und der Handgelenke relativ häufig. Der Unfallchirurg und Sportmediziner zeigt Strategien in der Diagnostik und Behandlung der häufigsten Verletzungsmuster und gibt Tipps zu Training und Ausrüstung.

### **Aktiv im Wintersport trotz Kunstgelenk**

Sportlich Aktive müssen heutzutage auch nach der Implantation eines Kunstgelenks in Hüfte oder Knie nicht auf ihr Hobby verzichten. Der Mannschaftsarzt des Deutschen Skiverbands ist überzeugt, dass Sport die Lebensdauer eines Gelenkersatzes sogar verlängern kann: „Die Sportart und die Intensität sollte jedoch mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.“ Voraussetzungen sind nach einer Kunstgelenk-Operation eine mehrmonatige Sportpause sowie ein entsprechender Muskelaufbau durch intensives Training. „Oft stellt sich die Frage, ob bestimmte Kurse notwendig sind, um wieder Sport betreiben zu können“, erzählt Kruis. Mit seinem Vortrag möchte er informieren, welche Sportarten grundsätzlich geeignet sind und wie hoch das Risiko einer erneuten Verletzung ist. Anschließend steht der Chefarzt für Fragen zur Verfügung.

## **Regelmäßige Vortragsreihe „Infotreff Gesundheit“**

Der Vortrag aus der Reihe „Infotreff Gesundheit“ richtet sich an alle interessierten Bürger und findet im Foyer des Löwensaals statt. Beginn ist um 19 Uhr, der Eintritt ist frei und eine vorherige Anmeldung nicht notwendig. Am Montag, 14. Oktober 2019, bereits ab 18.30 Uhr, wird Neurochirurg Dr. Alfred Huber seinen Vortrag über Rückenbeschwerden in der Hängeschmiede Wangen wiederholen.

Infotreff Gesundheit:

### **Focus Wintersport – Verletzungen und Sport mit künstlichen Gelenken**

**Mittwoch, 9. Oktober 2019, 19.00 Uhr (Dauer: 90 Minuten)**

Foyer des Löwensaals, Löwenstraße 3, 88161 Lindenberg

Referent: Christoph Kruis, Facharzt für Chirurgie und Unfallchirurgie, Notfallmedizin und Sportmedizin, Chefarzt an der Rotkreuzklinik Lindenberg

**+++ Eintritt frei +++**

*Bildunterschrift 1: Chefarzt Christoph Kruis*

### **Pressekontakt**

Sylvia Habl

Rotkreuzplatz 8

80634 München

Telefon: 089/1303-1612

Fax: 089/1303-1615

E-Mail: [sylvia.habl@swmbrk.de](mailto:sylvia.habl@swmbrk.de)