



Neuer Sportmediziner bei den Friesland Kliniken

Unfallchirurg und Orthopäde Dr. Arne Richter absolviert Weiterbildung

Wer kennt ihn nicht, den Spruch „Sport ist Mord“! Aber stimmt das? „Nein“, sagt Dr. Arne Richter. Er ist Facharzt für Allgemeinchirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie bei den Friesland Kliniken am Standort Varel und hat jetzt erfolgreich seine Weiterbildung zum Sportmediziner abgeschlossen. Er weiß: Wer körperlich aktiv ist, lebt gesünder, länger und besser – sofern er sich nicht überlastet!

Varel. Ob auf dem Sportplatz oder in der Arztpraxis: Sportärzte sind Experten in Sachen Bewegung. Sie helfen gesunden Sportlern, sich nicht zu überlasten und geben Kranken Tipps, durch Sport wieder fit zu werden.

Dr. Arne Richter gehört zum Team um Dr. Tim Brinkmann, der Ärztlicher Leiter der Medizinischen Versorgungszentren (MVZ) in Sande und Varel und ebenfalls Sportmediziner ist. Das MVZ in Varel ist für Sportmannschaften genauso wie für Individual- und Freizeitsportler die richtige Anlaufstation, wenn es um Sportverletzungen geht. Oft sind es „Wiedereinsteiger“, die nach Jahren an frühere Leistungen anknüpfen wollen und dabei ihren Körper zu häufig überfordern. Vom sogenannten Tennis- oder Golfarm über schwere Prellungen bis hin zu Bänderrissen, Muskelverletzungen oder Knochenbrüchen ist alles dabei. Sportverletzungen werden im MVZ sowohl konservativ als auch operativ behandelt.

Richter interessiert, welche Wirkung Bewegung, Bewegungsmangel und intensiver Sport auf einen gesunden oder kranken Menschen haben. Der Therapie durch Bewegung misst er große Bedeutung bei: „Sportmedizin ist auch Präventionsmedizin“, sagt er. Deshalb gibt er seinen Patientinnen und Patienten häufig Tipps zur richtigen Bewegung und Ernährung sowie zu praktischen Übungen, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen.

„Nur wenige Dinge haben einen so großen Einfluss auf unsere Gesundheit wie regelmäßige Bewegung“, sagt der Sportmediziner. Dennoch muss es kein Marathon sein. „Wer täglich mindestens 30 Minuten aktiv ist, tut schon viel für sich.“

Dabei ist der Übergang zwischen Sport und Bewegung fließend. Beides sind körperliche Aktivitäten. Spazieren gehen, im Garten werkeln, zu Fuß einkaufen oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren – auch ein aktiver Alltag fördert die Gesundheit und hilft dabei, den körperlichen Zustand zu erhalten. Als Sport würde man dies aber nicht bezeichnen. Wer seine Gesundheit aktiv fördern will, sollte Sport treiben, um seinen Körper mehr zu fordern und so seine Fitness zu verbessern.

Als Sportarzt unterstützt Arne Richter in seiner Freizeit Tim Brinkmann, der als Mannschaftsarzt u. a. die 1. Herren Handball-Oberligamannschaft der HSG Varel betreut. Beide Mediziner kümmern sich um die Sportler im Training oder beim Wettkampf. Sie behandeln akute Verletzungen, stehen aber den Spielern, Trainern und Betreuern auch für die Nachbetreuung in der Praxis sowie bei sportmedizinischen Fragestellungen jederzeit zur Verfügung. So absolvieren alle Spieler des HSG-Kaders jährlich eine standardisierte Präventivdiagnostik mit dem Ziel, Defizite zu erkennen und diese aufzuarbeiten, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und Verletzungen zu vermeiden.

In Zusammenarbeit mit Dr. Peter Nordmeyer aus der kardiologischen Praxis des MVZ bieten die Sportmediziner in Varel auch leistungsdiagnostische Tests sowie Sporttauglichkeitsuntersuchungen als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) an.

Arne Richter freut sich, wenn ein Spieler nach einer Verletzung dank seiner Hilfe wieder fit ist und Erfolge feiern kann. Das ist die beste Bestätigung seiner Arbeit.

Er selbst ist ebenfalls ein aktiver Mensch, spielt Badminton und macht regelmäßig Fitnessstraining. Dem 43-jährigen ist es wichtig, seinen Patienten ein Vorbild zu sein, wenn er ihnen empfiehlt, mehr Sport zu machen und gesund zu leben.

Weitere Infos:

Die moderne Sportmedizin ist aufgeteilt in die beiden großen Fachrichtungen Orthopädie (Sporttraumatologie, Sportschäden an Skelett, Muskeln und Gelenken) und Innere Medizin (Leistungsdiagnostik, Rehabilitation, Sporttauglichkeit). Orthopädische Sportmediziner wie Arne Richter legen ihr Augenmerk auf die Behandlung von akuten Verletzungen, die Nachsorge bei Operationen oder chronische Probleme des Bewegungsapparats durch Überlastung. Verletzungen der Muskulatur, des Bandapparates und der Gelenke gehören zu den häufigsten Verletzungsarten in der Sportmedizin.

Um Sportmediziner zu werden, muss man zuvor eine Facharztprüfung in einem Bereich der direkten Patientenversorgung ablegt haben. Danach ist es möglich, durch eine Weiterbildung die Zusatzbezeichnung Sportmedizin zu erwerben.

Eine sportmedizinische Untersuchung sollte möglichst nur ein Arzt mit dem Zusatz Sportmedizin durchführen. Er gibt seinen Patienten Tipps, möglichst gesund Sport zu treiben. Das gilt für Rehabilitationspatienten, Leistungssportler, Freizeit- und Breitensportler genauso wie für diejenigen, die wieder aktiv werden wollen.

Eine Sportverletzung durch einen spezialisierten Facharzt behandeln zu lassen hat einen großen Vorteil, weil er weiß, welche Maßnahmen sinnvoll sind, um nach der Genesung eine erneute Verletzung zu verhindern.