

# Sport ist wie Zähneputzen – am besten täglich

Im Interview: Dr. Bartosz Wojanowski, Sportmediziner am St. Anna Hospital Herne und Mannschaftsarzt des FC Schalke 04



Wenn der Kick daneben geht: Gute Versorgung auch für Hobbysportler. FOTO: UWE STEINBRICH/PIXELIO

**A**mateure ebenso gut zu versorgen wie Profisportler, das ist das Ziel von Dr. Bartosz Wojanowski und seinem Team aus dem St. Anna Hospital Herne. Als einer der Mannschaftsärzte des Fußball-Bundesligisten FC Schalke 04 weiß der 33-Jährige, was Sportler brauchen. Gemeinsam mit der Vincenz-Gruppe und niedergelassenen Physiotherapeuten wird Dr. Wojanowski eine beispielhafte Initiative starten, die 100 Herner Amateurvereine eine optimale (Erst-)Versorgung bei Sportverletzungen ermöglicht. „Gesund und fit“ sprach mit dem engagierten Sportmediziner.

## Welche Beschwerden behandeln Sie am häufigsten?

Die meisten unserer Patienten sind Fußballer, daher behandeln wir vor allem Verletzungen am Sprung- und

Kniegelenk, dazu gehören zum Beispiel Verstauchungen, Prellungen oder Bänderprobleme. Es kommen aber auch Verletzungen der Schulter- und Handgelenke vor. Bei allen Beschwerden und sonstigen Erkrankungen arbeiten wir dabei immer in einem großen Netzwerk mit weiteren Spezialisten zusammen.

## Wie unterscheidet sich die Therapie von Profi- zu der von Hobbysportlern?

Der Profi kann sich von morgens bis abends auf die Verletzung und die Therapie konzentrieren. Ein Amateur- oder Hobbysportler muss nebenbei arbeiten und seinen Alltag organisieren. Diese Kopfsache ist entscheidend. Und dann gibt es noch den Unterschied auf dem Platz. In der Bundesliga sind wir als Ärzte zwar nicht sichtbar, aber wir sind immer erreichbar.

## Wie lässt sich die Erstversorgung bei Amateursportlern verbessern?

Bei Amateurmannschaften kommt es nur selten vor, dass ein Physiotherapeut vor Ort ist und erste Hilfe leisten kann. Meistens entscheidet der Trainer oder der Spieler selbst, dass der Verletzte zum Arzt muss. Wir möchten das optimieren. Ende September wird die St. Vincenz Gruppe Ruhr in Zusammenarbeit mit lokalen Physiotherapeuten 100 Herner Sportvereine, zunächst schwerpunktmäßig Vereine mit berufsgenossenschaftlich versicherten Amateurspielern, mit „Spielfeldkoffern“ mit Eis-Spray, Verbandszeug und nicht-verschreibungspflichtigen Medikamenten ausstatten. Die Physiotherapeuten bieten den Vereinen an, die Erstversorgung auf dem Platz zu übernehmen. Die Spieler können sich anschließend in der ent-

sprechenden Praxis weiter behandeln lassen. Ziel ist es, diese Initiative später auf das gesamte Ruhrgebiet zu erweitern.

## Was sollte man als erstes tun, wenn man sich beim Sport verletzt?

Hier gilt die PE-C-H-Regel. P steht für Pause, E für Eis, C für Compression und H für Hochlagern. Im Zweifelsfall sollte anschließend ein Arzt aufgesucht werden.

## Welche Sportart ist besonders gesundheitsfördernd? Und warum?

Ich empfehle Sportarten, die nicht auf die Gelenke gehen und wenig Körperkontakt beinhalten wie Radfahren, Schwimmen und Krafttraining. Eine Faustregel besagt: Bewegen, aber nicht belasten. Sport ist wie Zähneputzen: Es ist wichtig, es zu machen. Am besten jeden Tag. Die Sportart ist zweitrangig.

## Welche Rolle spielt die Ernährung im Sport?

Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig. Man sollte nur so viele Kohlenhydrate essen, wie man beim Sport verbraucht, und ausreichend Fette zu sich nehmen. Das Wichtigste aber ist, regelmäßig zu essen. Die Profis essen jeden Tag um 13 Uhr warm zu Mittag. Um 9 Uhr gibt es Frühstück, um 18 Uhr Abendessen – ebenfalls warm. Es sind immer kleine Portionen. Bei den Profis analysieren wir regelmäßig das Blut und stellen einen individuellen Mix von Vitalstoffen in

Pillen- oder Granulatform zusammen, der den Vitaminhaushalt ergänzt. Für Hobbysportler ist das aber nicht zwingend nötig. Jeder sollte aber einmal im Jahr das Blut und die Gelenke überprüfen lassen.



Dr. Bartosz Wojanowski. FOTO: WITTERS SPORT-PRESSE-FOTOS

**// Info:** Dr. Bartosz Wojanowski kam im Alter von sechs Jahren mit seinen Eltern aus Polen ins Ruhrgebiet. Heute lebt der 33-Jährige mit seiner Ehefrau und der 15 Monate alten Tochter in Bochum. Nach dem Abschluss seines Medizinstudiums in Düsseldorf 2006 arbeitet er unter der Leitung von Prof. Dr. Georgios Godolias im Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie des St. Anna Hospitals in Herne. 2007 promovierte der leidenschaftliche Sportler, der joggt, Tennis spielt und Krafttraining macht. Von seinem Vater früh ins Parkstadion mitgenommen, schlägt Wojanowskis Herz seit jeher „blau-weiß“. Über das St. Anna Hospital kam er als Arzt für die Nachwuchsmannschaften nach Schalke. Seit 2010 unterstützt er den Gelenkchirurgen Dr. Thorsten Rarreck in der Betreuung des Bundesliga-Teams.

## DIE NUMMER ZU KOMPETENTER HILFE - KRANKENHÄUSER UND ANLAUFSTELLEN FÜR GUTEN RAT

### KLINIKEN

#### Evangelisches Krankenhaus Herne

Standort Herne, Wiescherstraße 24, 44623 Herne, Tel. 02323/49 80  
Standort Eickel, Hordeler Straße 7-9, 44651 Herne, Tel. 02323/49 8 90  
www.evk-herne.de

#### Marienhospital Herne:

Klinik Mitte, Hölkeskampring 40, 44625 Herne, Tel. 02323/49 90  
Klinik Börnig, Widumer Straße 8, 44627 Herne, Tel. 02323/49 90  
www.marienhospital-herne.de

#### Rheumazentrum Ruhrgebiet:

Landgrafenstraße 15, 44652 Herne, Tel. 02325/59 20  
www.rheumazentrum-ruhrgebiet.de  
**St. Anna Hospital:**  
Hospitalstraße 19, 44649 Herne,

Tel. 02325/98 60  
www.annahospital.de  
**St. Marien-Hospital Eickel**  
Marienstraße 2, 44651 Herne, Tel. 02325/37 40  
www.marienhospital-eickel.de  
**RAT & TAT**  
**Deutsches Rotes Kreuz**  
Tel. 02325/96 95 00

Tel. 02323/13 8 50  
**Caritas**  
Tel. 02323/18 3 93  
Tel. 02325/92 80 80  
**Diakonisches Werk**  
Tel. 02323/49 69 20  
Tel. 02325/58 99 11  
**Lukas-Hospiz**  
Tel. 02323/22 97 11  
www.lukas-hospiz.de