

24.06.2021 - 14:18 Uhr

## Alarmzeichen Rückenschmerz: Worauf man bei Kindern, die intensiv Sport treiben, achten muss

Basel (ots) -

Bei Kindern und Jugendlichen, die intensiv Sport treiben, sollte man auf Alarmzeichen wie Kreuz- und Rückenschmerzen unbedingt achten. Bei der noch wachsenden Wirbelsäule kann es - im Unterschied zum Erwachsenen - zu echten strukturellen Problemen kommen. Wenn man diese nicht erkennt und therapiert, sind Schäden im Erwachsenen-Alter vorprogrammiert. Die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) beleuchtet dieses Thema intensiv auf ihrem 36. Jahreskongress am 1. und 2. Juli. In Live-Streams und "on demand-Sitzungen" tauschen sich Hunderte Ärzte, Physiotherapeuten und Wissenschaftler zu Neuigkeiten in der Sportmedizin aus.

Besonders Beschwerden im Bereich der vorderen Wirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern und Bandscheiben korrelieren in einem Alter zwischen 10 und 15 Jahren eng mit Problemen im Bereich der Wachstumszonen, so Prof. Carol-C. Hasler, Leiter der Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie am Kinder-Hospital der Universität Basel. "Dort befinden sich die knorpeligen Endplatten. Diese werden rund um die Pubertät wegen der Hormonumstellungen aufgeweicht. Dadurch wird die Struktur empfindlich", erklärt der GOTS-Experte.

In diesem jugendlichen Alter kann daher vor allem bei leistungsorientierten Athleten ein Konflikt zwischen Belastbarkeit und Belastung entstehen: die Biologie zeigt ihre Grenzen auf, aber das Training nimmt zu. Kinder und Jugendliche klagen in diesem Alter dann über Kreuz- oder Rückenschmerzen. Wenn diese Symptome nach 3 Wochen mit Physiotherapie nicht zurück gehen, sollte man die Schmerzen ernst nehmen und frühzeitig mit Bildgebung abklären. Dazu eignet sich nicht unbedingt ein liegendes MRT, sondern vielmehr ein Röntgenbild in aufrechter Haltung. Um mit möglichst geringer Strahlung zu arbeiten stehen dafür sogenannte EOS-Systeme zur Verfügung, die mit w 5 Prozent der üblichen Strahlendosis arbeiten.

Aus Erfahrungen wissen die Sportärzte, dass bis zur Hälfte der intensiv trainierenden Kinder bei Schmerzen auch einen radiologischen Befund aufweisen. Hasler: "Als Faustregel gilt: Je jünger das Kind, desto eher ist morphologisch etwas zu sehen. Und: je jünger das Kind, desto mehr korreliert dies auch mit den Symptomen."

Ob Jugendliche betroffen sind, kommt sehr auf die Biomechanik der Sportart an. Besonders im alpinen Ski-Rennsport mit extrem vorgebeugter Haltung sehen die Ärzte Veränderungen an der vorderen Wirbelsäule. Aber auch im Kunstturnen oder im Down Hill Mountainbiking, wo eine große axiale Kraftübertragung auf die Wirbelsäule stattfindet. Diese jungen Sportler neigen zu einer Kyphose. Im Gegensatz dazu steht die Spondylose bei Sportlern, die viel ins Hohlkreuz gehen, wie zum Beispiel Tennisspieler.

"Wenn die rechtzeitige Diagnose und Therapie verpasst werden, verfestigen sich diese Deformitäten mit zunehmendem Alter und können später zu ernsten Erkrankungen, sowie dauerhaften Schmerzen werden", sagt Hasler, der auch Präsident der Schweizer Wirbelsäulengesellschaft ist. Deshalb ist ein Dialog zwischen Arzt, Sportler und Trainer wichtig. Aber auch Eltern und Funktionäre müssen sensibilisiert werden, um erste Anzeichen und Aussagen der Kinder und Jugendlichen wahrzunehmen.

Pressekontakt:

Kathrin Reisinger  
Tel.: +49 (0) 36 41 / 47 24 158  
E-Mail: [presse@gots.org](mailto:presse@gots.org)