

Dr. med. M. Klingenberg
Orthopädie und Sportmedizin
Orthopedics and Sports Medicine



Die nächste Regeneration



Dr. med. Markus Klingenberg im Interview über Screening in Prävention und Rehabilitation

Dr. med. Markus Klingenberg, geboren 1978, ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie und Notfallmedizin. Zusätzlich ist er qualifiziert als Tauchmediziner, Ernährungsmediziner und Arzt für Prävention und Gesundheitsförderung. Als Autor schreibt Dr. Klingenberg regelmäßig Artikel zu sportmedizinischen Themen für Fachzeitschriften und ist als Referent bei sportmedizinischen Weiterbildungen tätig.

Markus, du bist Orthopäde, Sportmediziner und Autor. Wie sieht dein Alltag aus?

Ich arbeite in Bonn als Partner in einer Gemeinschaftspraxis aus Orthopäden, Neurochirurgen und Radiologen, die ein Teil der Beta Klinik ist. Mein Schwerpunkt liegt auf der konservativen und operativen Behandlung von Gelenkbeschwerden und Sportverletzungen. Dazu kommt noch die ärztliche Leitung des Sport- und Reha-Bereichs.

Du veröffentlichst viel zu den Themen Screening und Bewegungsanalyse. Was hat dich dazu bewogen, dich mit dem Thema Screening zu beschäftigen?

Während meiner Zeit als Assistenzarzt im Sportopaedicum in Bayern bestand ein Teil der Arbeit aus postoperativen Kontrollen von Patienten nach Ersatz des vorderen Kreuzbandes. Die typische or-

thopädische Untersuchung ist sehr auf das Kniegelenk und die Stabilität des Kreuzbandes fokussiert. Aus Interesse habe ich den Einbeinstand, den Finger-Boden-Abstand, eine tiefe Kniebeuge und die Beweglichkeit des Sprunggelenks untersucht. Ich war überrascht, wie häufig bei diesen Tests deutliche Defizite sichtbar waren, obwohl die Patienten subjektiv mit dem Ergebnis sehr zufrieden waren. Das war für mich der Auslöser, mich intensiv mit verschiedenen funktionellen Screening-Methoden auseinanderzusetzen.

Wie setzt du diese Methoden heute im Alltag ein?

Ein Screening ist integraler Bestandteil meines Alltags. Die Überprüfung der Funktion ist Bestandteil jeder orthopädischen Untersuchung. „Funktion“ bedeutet im Alltag aber häufig nur eine Überprüfung



Das vollständige Interview finden Sie unter arztz.eu/fitnesswissen

bestimmter Bereiche - meist da, wo es weh tut. Ich integriere allgemeine Bewegungsmuster in meine Untersuchung und arbeite mich dann zu der schmerzhaften Region vor. Für den Patienten bedeutet das häufig ein Aha-Moment - „Das ist mir ja noch gar nicht aufgefallen.“ Auf diese Weise steigt auch die Bereitschaft des Patienten, ein vollständiges Screening im Sport- und Reha-Bereich und ein anschließendes Training durchzuführen.

Früher oder später führt ein strukturelles Problem des Bewegungsapparates zu einer Veränderung der neuromuskulären Ansteuerung. Deshalb ist es natürlich wichtig, strukturelle Beschwerden zu erfassen und zu behandeln, zugleich aber auch funktionelle Defizite zu erkennen und ebenfalls zu behandeln.

Welchen Stellenwert hat für dich die Regeneration im Sport?

Regeneration ist ebenso wichtig für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wie die Bereiche Training und Ernährung. Fehlende oder unzureichende Regeneration führt häufig zu einer Leistungsminderung, einer Verletzung oder Erkrankung. Mehr als einmal habe ich mir selbst aufgrund fehlender Regeneration einen Infekt der oberen Atemwege zugezogen. Entscheidend ist immer, die Summe der „Stressoren“ im Blick zu behalten. Training, Beruf und Privatleben müssen bei der Regeneration berücksichtigt werden. Letztendlich geht es darum, ein Gleichgewicht oder einen Ausgleich zu finden.

Du gibst über das ARTZT Institut auch einen Kurs zum Thema Return to Sport. Was erlernen die Teilnehmer dort?

Der Kurs vermittelt effektive Screening-Methoden, die sich gut in Präventions- und Rehabilitationsprogramme integrieren lassen. Kursteilnehmer sind Trainer, Therapeuten und Ärzte. Die gute und wertschätzende Kommunikation zwischen diesen Gruppen ist ein ganz wesentlicher Erfolgsfaktor für den Wiedereinstieg in den Sport nach Verletzungen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Verbindung zwischen einem Screening und den daraus abzuleitenden Übungen. Es ist entscheidend, dass das Erlernte umgehend umgesetzt werden kann.

Welche Ausrüstung benötigt ein Trainer oder Therapeut, um mit deinem Algorithmus zu screenen?

Ich habe Wert darauf gelegt, die Menge des Zubehörs sehr überschaubar zu halten. Benötigt werden eine Matte, ein Stab mit einer Längenangabe, eine Hürde, ein Maßband, elastische Bänder, ein Gymnastikstab und der ARTZT vitality Easy Balance Test. Ein Smartphone mit einer Stoppuhr und Kamerafunktion haben die meisten Trainer sowieso schon. Das war es im Grunde.



“Regeneration ist ebenso wichtig für die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit wie die Bereiche Training und Ernährung.“

AUSBILDUNG & PRODUKTE

Alles für den Masterkurs Return to Sport finden Sie bei uns

Im Masterkurs Return to Sport vermittelt Dr. med. Markus Klingenberg den Teilnehmern aktuelle Kenntnisse zur Ursache, Diagnostik und Therapie der häufigsten Sportverletzungen.

Alle Termine und die passenden Produkte finden Sie unter artzt.eu/return-to-sport



ARTZT vitality Easy Balance
Test UVP: 89,00 €



TheraBand CLX
UVP: ab 15,95 €



ARTZT vitality Gymnastikstab
UVP: ab 14,95 €