



Auch Praxis-Workshops gehörten beim Gesundheitstag in der Sportklinik Hellersen zum Programm. Hier erklärt Physiotherapeut Dirk Vollmann die Benutzung von Sport- und Fitnessgeräten. ■ Fotos: Schmidt

Mit Sport gegen den Schmerz

Bewegung und Orthopädie: Lüdenscheider Gesundheitstag mit 100 Teilnehmern

Von Sebastian Schmidt

LÜDENSCHIED ■ Millionen kennen das Übel aus eigener Erfahrung: Der Rücken schmerzt, die Schulter zieht, die Gelenke zwacken und knacken. Kein Zweifel, orthopädische Erkrankungen sind ein Volksleiden. Ganz waffenlos steht die Heilkunde dem Feind aber nicht gegenüber.

So gilt neben Operationen, Medikamenten und Physiotherapie gerade auch Sport als geeignetes Mittel zur Linderung der Beschwerden – und auch zur Vorbeugung. „Sport bei orthopädischen Erkrankungen“ – so lautete jetzt auch der Titel des elften Lüdenscheider Gesundheitstages in der Sportklinik Hellersen. Der lockte am Samstag rund 100 Patienten, Ärzte, Therapeuten und Übungsleiter in das Krankenhaus.

Bei den Gesundheitstagen kooperieren die Sportklinik



Zählten zu den Experten bei der Veranstaltung: Sporttherapeut Stefan Krakor (rechts) und Mediziner Dr. Ralph Spintge.

und das dort seit zehn Jahren ansässige Gesundheitszentrum Hellersen eng miteinander. Letzteres agiert als „Verein für Gesundheitsförderung durch Bewegung, Sport und Ernährung“. Mit im Boot bei der Veranstaltung ebenfalls: die AOK und der Sport-

ärztebund Westfalen.

Eine zentrale Botschaft der Zusammenkunft: Sport und Bewegung sind eine wichtige Ergänzung bei der Behandlung von Rückenproblemen, Gelenkverschleiß, Knochenschwund und anderen orthopädischen Leiden. Im Um-

kehrschluss heißt das: Bewegungsmangel gilt es strikt zu vermeiden – vor und nach Ausbruch der jeweiligen Erkrankung.

Unter der Moderation von Dr. Ernst Jacob traten an diesem Tag verschiedene Experten als Referenten, Unterstützer und Ansprechpartner in Erscheinung. So die Mediziner Dr. Stefan Nolte, Dr. Peter Rosenthal, Dr. Ralph Spintge, Dr. Theo Steinacker und Dr. Ralf Wied, Physiotherapeut Dirk Vollmann und Sporttherapeut Stefan Krakor. Letzterer war auch wieder stark an der Organisation des Gesundheitstages beteiligt.

Und keiner der Fachleute verzichtete darauf, auf die grundsätzlich positive Wirkung von Sport und Bewegung auf Körper und Psyche hinzuweisen. Mehrere Praxis-Workshops und Fragerunden flankierten dabei die einzelnen Vorträge.