

Die Orthopädin Carmen Grosse zum Einsatz von Spritzen im Hobbysport

# «Eine Eigenbluttherapie kann den entscheidenden Kick geben.»

Ob Eigenblut, Kortison oder Hyaluronsäure: Spritzen werden nicht nur im Spitzensport verabreicht, sondern auch regelmässig im Breitensport. Sinnvolle Therapie-massnahme oder ein Symbol der heutigen Zeit, alles beschleunigen zu wollen? Sportärztin und Triathletin Carmen Grosse\* nimmt Stellung.



FOTO: ANDREAS GONSETH



INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

**C**armen Grosse, Sie sind Orthopädische Chirurgin und begeisterte Triathletin – Sie kennen also die medizinische Seite und gleichzeitig wissen Sie, wie es sich für Sportlerinnen und Sportler anfühlt, verletzt zu sein. Wann haben Sie das letzte Mal einem Hobbysportler eine Spritze gesetzt?

Das kommt praktisch in jeder Sprechstunde vor.

**Heisst das, dass es gegen jede Art von Beschwerden die passende Spritze gibt?**

Nein, das gibt es nicht. Aber es heisst, dass bei zahlreichen Sportverletzungen eine Spritzen-therapie sinnvoll sein kann. Und manchmal setze ich eine entsprechende Therapie auch zur Früh-behandlung einer Erkrankung ein, zum Beispiel bei Arthrose.

**Ist eine Spritze immer die therapeutisch sinnvollste Massnahme oder geht es manchmal auch darum, dass ein Sportler schnellstmöglich wieder trainieren will oder auf einen Wettkampf hin die Zeit davonläuft?**

Zugegebenermassen habe ich auch schon Spritzen verabreicht, um einem Sportler den Traum an der Teilnahme eines wichtigen Wettkampfes zu ermöglichen, wenn er lange trainiert und kurz vor dem Wettkampf eine akute Verletzung erlitten hat. Hier möchte man versuchen, die Heilung zu beschleunigen und gleichzeitig akute Schmerzen zu lindern. Aber auch da spritze ich grundsätzlich nur dann, wenn dies unter diesem Gesichtspunkt die therapeutisch sinnvollste Behandlung ist. Spritzen haben den grossen Vorteil, dass das wirksame Medikament direkt an den Ort des Problems gebracht werden kann – und exakt nur dorthin! Tabletten entfalten ihre Wirkungen – und Nebenwirkungen – hingegen im ganzen Körper. Hinzu kommt, dass Spritzen erheblich schneller

wirken als eine Tablettenbehandlung. Wichtig ist es, mit dem Sportler die Therapie abzusprechen und ihm die verschiedenen Möglichkeiten aufzuzeigen.

**Bei welchen Sportverletzungen kann der Einsatz von Spritzen angezeigt sein?**

Bei akuten Verletzungen, beispielsweise Achillessehnen- und Schleimbeutelentzündungen oder akuten Entzündungen im Gelenk. Als Behandlungsmethode bei einer älteren, langfristigen Verletzung ist es ebenfalls manchmal sinnvoll, zur Spritze zu greifen, dann aber mit einem anderen Hintergrund. Da gilt es, den Heilungsprozess zu beschleunigen oder die Heilung überhaupt «in Gang zu bringen», wenn alle anderen konservativen Massnahmen nicht zum Erfolg geführt haben. Und wenn Athleten Abnützungserscheinungen an ihren Gelenken haben, kann eine Spritzen-therapie auch zur Verhinderung des Fortschreitens der Arthroseerkrankung eingesetzt werden.

**Immer häufiger zum Einsatz kommt die Eigenbluttherapie. Wie genau funktioniert das?**

Bei der Eigenbluttherapie werden 10 Milliliter Blut mit einem speziellen Röhrchen aus der Vene entnommen und für 10 bis 20 Minuten zentrifugiert. Dadurch kann man die verschiedenen Bestandteile des Blutes voneinander trennen. Die roten Blutkörperchen, die Erythrozyten, transportieren den Sauerstoff im Körper und sind ziemlich aggressiv zum umliegenden Gewebe. Die will man nicht im Gelenk oder in der Sehne haben! Weisse Blutkörperchen sind für die Bekämpfung von Entzündungen zuständig und können allenfalls zum PRP – das steht für Platelet Rich Plasma – beige-mischt werden, wenn zum Beispiel eine chronische Gelenkarthrose behandelt werden soll. Man nennt das dann leukozytenreiches PRP. Am wichtigsten sind nach derzeitigem Wissensstand die Blutplättchen, die sogenannten «Platelets», die dafür sorgen, dass Wachstumsfaktoren in den

Defekt ausgeschüttet werden und die körpereigene Heilung anstossen. PRP ist grundsätzlich hochkonzentriertes Plasma, reich an Blutplättchen und zahlreichen Wachstumsfaktoren.

**Bei Achillessehnenbeschwerden kommt die Eigenbluttherapie besonders oft zum Einsatz, wieso ist sie da vielversprechend?**

Die Achillessehne ist ein sehr schlecht durchblutetes Gewebe. Wenn man über eine lange Zeit Beschwerden hat und die Sehne chronisch entzündet ist, verdickt sich das Gewebe und es verändert sich. Mit herkömmlicher Physiotherapie schafft man es dann manchmal nicht, eine Restrukturierung des Gewebes zu erreichen, die Sehne bleibt dick und schmerzt. Mit einer Eigenbluttherapie hingegen kann es gelingen, den Heilungsprozess der Achillessehne in Gang zu setzen, sodass sich wieder normale Bindegewebszellen bilden und die Sehne ihre schlanke Struktur zurückerhält.

**Wo genau wird das PRP bei Achillessehnenbeschwerden injiziert?**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das PRP zu spritzen. Ich bevorzuge den Weg direkt in die Sehne an der verdickten Stelle oder den verdickten Stellen.

**Schmerzt die Behandlung?**

Der für die Behandlung ausgewählte Teil des Blutes, die sogenannte «Fraktion», wird aus dem Röhrchen entnommen und in das zu behandelnde Gebiet eingespritzt. Das kann schon etwas schmerzhaft sein. Wichtig zu wissen ist zudem, dass PRP kein Schmerzmittel ist, also nicht sofort hilft. Vielmehr soll mit der Injektion die körpereigene Heilung angestossen werden, die ja im normalen Leben, beispielsweise nach einem Schnitt in den Finger, auch einige Wochen dauern kann. Die Selbstheilung dauert rund sechs bis acht Wochen, manchmal auch noch länger. Man muss abwarten, ob es wirkt. >

Kennt die Sorgen und Nöte der Sportler: Orthopädin und Triathletin Carmen Grosse.



FOTO: ZVG

Bei akuten Verletzungen wie einer Entzündung der Achillessehne verspricht eine Eigenbluttherapie gute Heilungschancen.



FOTO: ISTOCK

**Dann bringt eine Eigenbluttherapie nichts, wenn jemand zwei Wochen vor einem Wettkampf mit Schmerzen auftaucht und unbedingt starten will?**

Nein, PRP benötigt Geduld und eine Sportpause. Bei einer akuten Achillessehnenverletzung und gleichzeitig unbedingtem Wettkampfwunsch versuche ich es eher mit einem Entzündungshemmer im Vorfeld oder auch mit einer Injektion aus einem Gemisch von Lidocain und Arnica. Das hat mir eine Akkupunkteurin empfohlen und ich habe damit schon erstaunliche Resultate erzielt. Die Substanzen sind risikolos und sehr billig.

**Kann die Eigenbluttherapie auch bei anderen Verletzungen angezeigt sein?**

Eigentlich kann bei jeder Entzündung einer Sehne oder auch bei einem Teilriss derselben das PRP eine erfolgversprechende Therapieform sein. Der Nachteil ist, dass diese Therapie nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wird, der Patient also zahlen muss.

**Von welchen Kosten sprechen wir da?**

Die Eigenbluttherapie kostet in der Regel zwischen 250 und 400 Franken.

**Pro Spritze?**

Ja, aber man spritzt nur einmal und wartet dann ab, ob es wirkt. Wenn es nach einigen Wochen besser ist, aber doch noch nicht ganz gut, kann man allenfalls noch eine zweite machen, wenn der Patient das wünscht.

**Kommt es häufig vor, dass Sportler bereits mit dem konkreten Wunsch nach einer Eigenbluttherapie zu Ihnen kommen?**

Das kann schon vorkommen, wenn sie von anderen Sportlern oder auch Trainern davon gehört haben. Oder wenn sie sich im Internet informiert haben.

**Und gehen Sie dann auf den Wunsch ein?**

Selbstverständlich schaue ich mir den Patienten immer zuerst an und lasse mir ausführlich schildern, wie lange die Beschwerden bestehen und in welcher Form sie auftreten. Und wenn ich denke,

«Hyaluronsäure hält das Gewebe elastisch und die Oberfläche glatter.»

dass eine PRP-Behandlung sinnvoll ist, veranlasse ich zuerst immer eine MRI-Untersuchung, um noch detailliertere Informationen zu erhalten und keine mechanischen Schäden zu übersehen.

**Existiert bei der Eigenbluttherapie ein Konsens zwischen den Sportärzten oder gibt es massive Unterschiede in der Anwendung?**

Die Eigenbluttherapie ist mittlerweile breit anerkannt, aber nicht alle wenden sie gleich an. Es existieren verschiedene Verfahren und Techniken. Ein erfahrener Sportmediziner wird mit dem Patienten die richtige Therapie planen.

**Welche Gefahren bestehen?**

Wie bei jeder Spritzenbehandlung kann es zu einer Entzündung kommen durch von der Haut eingeschleppte Bakterien. Dem beugt man vor mit einer sorgfältigen Desinfektion der Haut, bevor man die Spritze setzt.

**Verkürzt die Eigenbluttherapie vor allem die Verletzungszeit oder gibt es auch Fälle, die sonst gar nie besser werden?**

Ja, davon geht man heute aus. Wenn der Körper es aufgegeben hat oder es bei chronischen Erkrankungen nicht schafft, die Heilung einzuleiten, kann PRP den entscheidenden Kick geben.

**Eine andere Substanz, die bei Sportverletzungen zunehmend gespritzt wird, ist Hyaluronsäure. Was gibt es dazu zu sagen?**

Hyaluronsäure ist ein körpereigener Stoff, der in Sehnen, Bändern, Knorpel und der Haut vorkommt – und im Alter oder bei Überlastung immer weniger wird.

**Wie wirkt die Substanz im Körper, wenn sie gespritzt wird?**

Ziemlich vereinfacht gesagt, bewirkt die Hyaluronsäure die Aufnahme von Wasser und Nährstoffen in das Gewebe und hält dieses dadurch elastisch und die Oberfläche – beispielsweise von Knorpel – glatter.

**Bei welchen Beschwerdebildern ist der Einsatz von Hyaluronsäure sinnvoll?**

Eine Arthrose im Frühstadium – beispielsweise im Knie oder auch im Fuss – ist sicherlich die «beste» Diagnose für eine erfolgversprechende Hyaluronsäure-Behandlung. Aber auch nach Operationen wird Hyaluronsäure erfolgreich eingesetzt, um die Gelenkflüssigkeit schnellstmöglich wieder zu normalisieren. In letzter Zeit versucht man auch Sehnenerkrankungen so zu behandeln, da habe ich bislang aber weit weniger gute Erfahrungen gemacht.

**Woher kommt Hyaluronsäure beziehungsweise wie wird sie hergestellt?**

Früher wurde die Substanz unter anderem aus Hahnenkämmen hergestellt, heute geschieht das allerdings chemisch und ohne tierische Eiweisse.

**Gibt es mögliche Begleiterscheinungen?**

Sehr selten, nachdem auf den Einsatz von tierischen Eiweissen verzichtet wird.

**Hyaluronsäure wird wie die Eigenbluttherapie nicht von der Krankenkasse übernommen, oder?**

Ja, das stimmt. Hyaluronsäure wird je nach Präparat für rund 70 bis 100 Franken pro Sitzung angeboten.

**Wie viele Sitzungen werden normalerweise benötigt?**

Ich verabreiche während drei Wochen eine Spritze wöchentlich, dann sieht man, ob es wirkt.

**Hat die Hyaluronsäure das Kortison ersetzt? Hyaluronsäure ist kein Kortison-Ersatz, es wird immer noch oft auch Kortison gespritzt.**

**Wann ist Kortison erfolgversprechender?**

Bei akuten Schmerzen und Entzündungen, aber bitte nicht mehr in die Sehnen wie früher!

**Beim Kortison sind die möglichen Nebenwirkungen grösser?**

Das ist richtig. Kortison ist ein Hormon, das im ganzen Körper Nebenwirkungen auslösen kann. Ausserdem zerstört Kortison bei längerer und

wiederholter Anwendung das umgebende Gewebe. Zahlreiche Achillessehnenrisse gingen früher auf das Konto einer wiederholten Kortison-Therapie.

**Was müssen Hobbysportler beachten, damit sie bei Injektionen das Dopingreglement nicht verletzen?**

Hyaluronsäure wie auch PRP-Injektionen stehen beide nicht auf der Dopingliste der WADA, da besteht also keine Gefahr.

**Hat die Verabreichung von Spritzen im Hobbysport in den letzten Jahren aus Ihrer Einschätzung zugenommen?**

Ja, das hat zugenommen, aber vor allem deswegen, weil die Vorteile im Vergleich zu einer Behandlung mit Tabletten offensichtlich sind.

**Ist die Zunahme der Anwendung auch dem zunehmenden Selbstverständnis von Sportlern geschuldet, die neusten Behandlungsmethoden in Anspruch zu nehmen?**

Das lässt sich sicherlich nicht ausschliessen, aber gerade die Behandlung mit Hyaluronsäure und Eigenblut-Präparaten erfordert ein gesundes Mass an Geduld, bis die natürliche Heilung einsetzt. Aber natürlich fordern die Patienten im Allgemeinen und Sportler im Speziellen die neuesten Behandlungsmethoden ein.

**Erleben Sie Ihre Patienten als reflektiert?**

Ja, durchaus. PRP wie auch Hyaluron sind Therapieformen, die noch nicht so lange existieren und bei denen die Erfahrung nun aber zeigt, dass sie

erstaunlich gut wirken. Daher ist es naheliegend, dass die Patienten, die sich im Vorfeld auch online schlau machen, nach diesen Behandlungsformen fragen.

**Besitzen Sie bei den erwähnten Substanzen Selbsterfahrung? Haben Sie sich schon selber eine Spritze verabreicht?**

Nein, das mache ich nicht. Aber ich befand mich mit einer Achillessehnenverletzung auch schon in der Situation, wo ich die Heilungskräfte mit einer Eigenblutbehandlung wieder anstossen musste.

**Wären Sie dafür, dass die Krankenkasse diese Therapien übernimmt? In der aktuellen Situation ist das für einzelne Sportler ja auch eine Geldfrage, ob er oder sie sich das leisten kann.**

Ja, ich bin dafür, dass sich die Krankenkassen beteiligen. Es gibt mittlerweile viele und verlässliche Studien, welche die Wirksamkeit von Hyaluronsäure und Eigenbluttherapie bei verschiedenen Krankheitsbildern nachgewiesen haben. *f*

*\*Dr. med. Carmen Grosse ist Fachärztin für Sportmedizin und orthopädische Chirurgie mit eigener Praxis (Orthopädie Derlikon). Orthopädie Derlikon ist Partner der alphaclinic Zurich. Die 57-Jährige ist begeisterte Triathletin – vorwiegend über die Halfironman- und Ironman-Distanz –, und konnte schon verschiedene Altersgruppensiege feiern (z.B. 1. Rang 2017 Ironman-WM in Hawaii). Dazu ist Carmen Grosse ehrenamtlich als sportmedizinische Beraterin für das Schwimmteam der Limmat Sharks Zürich tätig.*