



Laufen im Frühjahr Ratschläge eines Profis

Im Gespräch mit Dr. med. Karsten Just

Mehr Leben: Bitte stellen Sie sich kurz selbst vor.

Karsten Just: Ich bin Dr. med. Karsten Just, 50 Jahre alt, habe an der Charité in Berlin bis 1999 Humanmedizin studiert, erhielt 2001 die Approbation und bin seit 2005 als Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin mit den Zusatzbezeichnungen: Sportmedizin, Manuelle Medizin, Naturheilverfahren und dem Zertifikat der Speziellen Schmerztherapie sowie dem Akupunktur-Diplom tätig. Seit 2006 in gemeinschaftlicher Niederlassung zusammen mit der Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie Dr. med. Konstanze Halder. Zudem verfüge ich über die Fachkunde Sonografie in der Orthopädie, der im Strahlenschutz/ Röntgendiagnostik des gesamten Skelettes, bin Kinesio®-Taping-Therapeut und zertifizierter medizinischer Kräftigungstrainer. Promoviert habe ich bei Prof. Dr. D. Felsenberg nach Durchführung einer Studie an 60 Patienten zum Thema: „Vergleich von MedX KIESER TRAINING® und Vibrationstraining auf dem GALILEO 2000® zur Behandlung chronischer Rückenschmerzen“.

Im Jahr 2009 hospitierte ich bei Dr. H.-W. Müller-Wohlfahrt in München und konnte dort einen Einblick in die komplexen sportmedizinischen Behandlungsabläufe von Profis bekommen.

Ich war selbst Leistungssportler in der Deutschen Leichtathletik-Nationalmannschaft von 1989-1998 und unter anderem Hallen-Weltmeister mit Weltrekord 1991 in Sevilla über 4x400m, Bronzemedallengewinner bei den Weltmeisterschaften 1993 in Stuttgart über 4x400m, erkämpfte ebenfalls die Bronzemedaille bei den Europameisterschaften 1990 in Split über 4x400m, wurde Europacup-Zweiter 1995 in Gateshead über 400m, Internationaler Deutscher Hochschulmeister 1992 und 1993 über 400m und errang zahlreiche Meistertitel auf nationaler und regionaler Ebene auf der 200- und 400-Meter-Strecke. Trainiert hatte ich zuletzt bei Frank Hensel, Ex-Generaldirektor des Deutschen Leichtathletik-Verbandes, der nun im Europäischen Leichtathletik-Verband tätig ist.

Dr. Just am Arbeitsplatz in der Gemeinschaftspraxis „Die Orthopäden am Borsigturm“

Mehr Leben: Wie sind Sie damals zur Leichtathletik gekommen?

Karsten Just: Nachdem ich als Kind am Orthopädischen Turnen teilnahm, um die Wirbelsäulenmuskulatur zu stabilisieren und auszubalancieren, ging ich danach zum Schwimmen. Dieses hatte ich auch kurzzeitig vereinsmäßig betrieben, weil mir aber das Wasser meist zu kalt war, wollte ich etwas „an Land“ machen. Da meine Mutter, geb. Sibylle Tag, eine sehr gute 800-Meter-Läuferin der DDR und mein Vater Dr. Hans-Jürgen Just ein ambitionierter Zehnkämpfer war und ich im Rahmen des Schulsports gerade auch in der Leichtathletik zu den Talentiertesten gehörte, bot sich die Mitgliedschaft im Verein an. Nach einigen errungenen Titeln auf Kreis- und Bezirksebene in diversen Leichtathletikdisziplinen wurde ich 1981 zum Casting für die Kinder- und Jugendsportschule mit integriertem Sportinternat geladen. Das war mein Einstieg in den Hochleistungssport.

Mehr Leben: Welche war(en) Ihre Lieblingsdisziplin(en)?

Karsten Just: Zunächst betrieb ich die Sportart Leichtathletik allgemein und breitgefächert, wurde dann immer spezieller, um ab dem 16. Lebensjahr ausschließlich für den 400-Meter-Sprint zu trainieren. Die 4x400-Meter-Staffel hatte mich schon immer begeistert. Außerdem hatte und habe ich ein Faible für das Schnelle. Langes Lauftraining als Basis war für mich als Sprinter zwar eine wichtige Trainingsgrundlage aber eher eine Qual, das schnelle kurzzeitige Laufen hingegen hatte mir Freude bereitet.

Mehr Leben: Sie hatten sicher viel Lauftraining. Inwieweit hat sich das auf Ihre körperliche Verfassung ausgewirkt?

Karsten Just: Ja, das tägliche Training umfasste zwei Einheiten à 2-3 Stunden, davon war mindestens eine Trainingseinheit läuferisch. Durch die hohe Trainingsbelastung kam es hin und wieder auch mal zu Verletzungen. Alles in Allem hat mir aber das regelmäßige körperliche Training in der Entwicklung geholfen, denn ich bin in der Jugend sprungartig und schnell auf 197cm Größe gewachsen und war eher untergewichtig. Das begleitende Stabilisations- und Krafttraining war für meinen Habitus sehr wichtig.

Mehr Leben: Hatten Sie auch öfter Beschwerden? Welche? Und was haben Sie dagegen gemacht?

Karsten Just: Distorsionen, Muskelzerrungen und Faserrisse, leider auch mit Rezidiv, zwei Ermüdungsfrakturen am Mittelfuß und am Schienbein haben meine Karriere mehrere Male unterbrochen. Durch eine ausgezeichnete sportmedizinische Versor-

gung in meinem Verein TSC Berlin, später im LAC Halensee und im Olympiastützpunkt Berlin, sowie in der Zeit als Student und Halb-Profi auch im Rahmen der Nationalmannschafts-Lehrgänge konnten diese glücklicherweise jedes Mal recht zügig kuriert und vollständig rehabilitiert werden, so dass keine Dauerschäden verblieben und ich meine Laufbahn erfolgreich fortsetzen konnte.

Mehr Leben: Inwiefern hat dies über Ihre weitere Karriere in der Medizin entschieden?

Karsten Just: Die körperliche Beeinträchtigung durch erlebte Verletzungen, die für einen Hochleistungssportler ja als lebensschneidendes Ereignis wahrgenommen werden, hatten mich ganz entscheidend für die spätere Berufswahl geprägt. Die Erfahrungen, die ich während der aktiven Zeit gesammelt habe, wollte ich an andere Sportler weitergeben und diesen helfen, sie auch schnell und möglichst folgenlos zu überwinden. Deshalb entschied ich mich, Sportorthopäde zu werden.

Mehr Leben: Wie hat sich die Sportmedizin von damals bis heute weiterentwickelt?

Karsten Just: Die Sportmedizin ist noch technischer, Leistungsdiagnostik durch kleinere und bessere Geräte einfacher geworden. Die Erkenntnisse und Möglichkeiten der Ernährung für Sportler haben sich enorm weiterentwickelt. Auch die physiotherapeutischen Methoden sind besser geworden, neue Erkenntnisse kamen dazu, welche dem Athleten Eigenprogramme ermöglichen, wie z.B. das Rollen der Faszien, die Ganzkörpervibration zur Verbesserung von Haltung und Balance und die Elektrostimulation (EMS) in selbständiger Durchführung. EMS gab es zwar damals schon, aber nur zum Muskelaufbau nach Verletzungen (isoliert an einer Extremität) und es ist jetzt durch seine Popularität und die daraus resultierenden selbst-erklärenden kleinen Geräte viel unkomplizierter anzuwenden. Auch das Kinesio-Taping® war zu meiner Zeit noch nicht bekannt, es kamen ausschließlich unelastische Tapes zum Einsatz.

Mehr Leben: Wünschen Sie sich manchmal, Sie hätten Ihr Wissen von heute schon damals gehabt?

Karsten Just: Auf jeden Fall! Das wäre überhaupt das Größte: die Erfahrung eines 50-Jährigen und dazu den Körper eines 18-Jährigen zu haben - damit könnte man Bäume ausreißen und würde so manche Stolperfalle im Leben umgehen!

Mehr Leben: Was würden Sie Sportlern (Leichtathleten / Läufern) heute für ihr Training raten?

Karsten Just: Immer gut in sich hinein hören und versuchen, sich so optimal wie möglich selbst auszusteuern, regelmäßige erforderliche Pausen einzulegen, bevor man sich „in den Keller“ trainiert und „Mut zur Lücke“ – also zur Trainingspause – wenn eine Muskelverletzung oder sonstige Überlastungserscheinun-

gen spürbar im Anmarsch sind. Ein gutes Warm-up vor Training und Wettkampf sowie ein regelmäßiges Cool-down mit adäquater Entmüdung im Anschluss der Belastungsphasen sind ein ganz wichtiges Thema.

Im Profi-Bereich sollte auch die Sportphysiotherapie ein entscheidender Schlüssel zum Erfolg sein und in die Trainingsabläufe integriert werden.

Läufer sollten besonderes Augenmerk auf die Wahl ihres Schuhwerks legen, ggf. kann hier eine individuelle Einlagenversorgung hilfreich sein und sie vor so manchen Beschwerden bewahren.

Neben vielen Leichtathleten, Tennis- und Fußballspielern sollen auch meine beiden sportlich ambitionierten Söhne Tom (16 Jahre alt und Tennis-Leistungsspieler) und Leon (12 Jahre alt, Vereins-Basketballspieler) von meinem Wissen profitieren. Ich betreue sie u.a. sportmedizinisch und berate sie hinsichtlich eines sportoptimierten Lifestyles, um ihnen einige „Ausfälle“ in ihrer Laufbahn zu ersparen und ihnen zu helfen, sich optimal vorbereitet an die Leistungsgrenzen ihrer jeweiligen Sportart heranzutasten.

Mehr Leben: Haben sich die Beschwerden von Läufern heute im Gegensatz zu vor 20 Jahren verändert? Wie?

Karsten Just: Nein, nicht wesentlich, nur die Laufbahnen sind schneller und damit härter geworden, weshalb ich vermutlich in den letzten Jahren vermehrt shin-splint-Syndrome (Schienbeinkantensyndrom) diagnostiziere und in der Praxis therapie-re. Auch bei meiner Karriere war letztendlich eine sehr aggressive Knochenhautreizung des Schienbeins der ausschlaggebende Grund, den zeitgerechten Absprung vom Leistungssport zu finden.

Mehr Leben: Mit welchen Problemen kommen die meisten Patienten in Ihre Praxis?

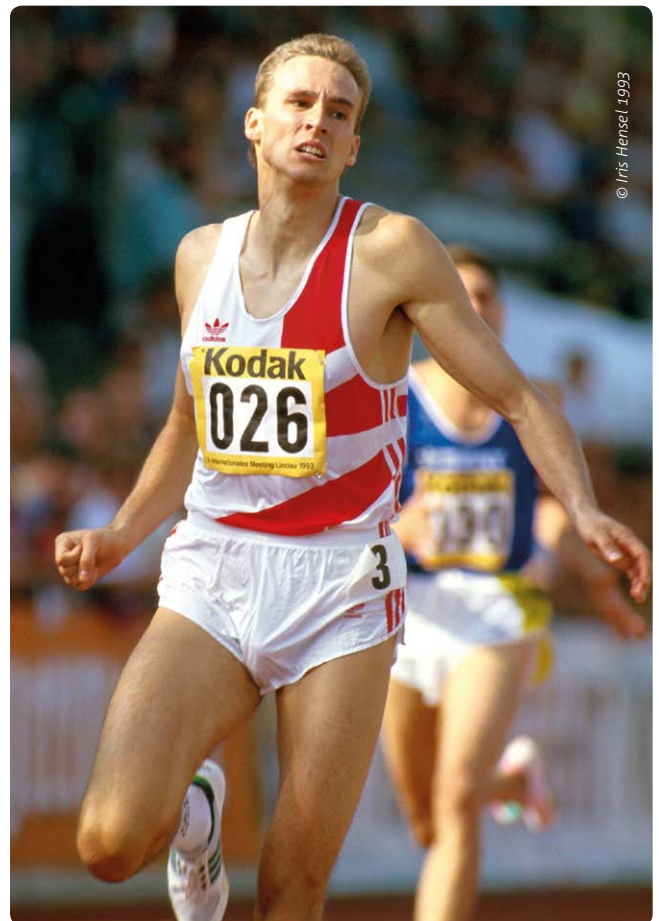
Karsten Just: Unsere fachübergreifende Gemeinschaftspraxis „Die Orthopäden am Borsigturm“ suchen die meisten Patienten mit Wirbelsäulenbeschwerden, meist degenerativer Art aber auch mit Funktionsstörungen auf, gefolgt von Verschleißerkrankungen der Extremitätengelenke, vorwiegend an Knien, Hüften oder Schultern. In der Sprechstunde stellen sich aber auch sehr häufig Patienten mit entzündlichen Sehnenerkrankungen vor, die meist durch Fehlbelastung oder Überlastung, oft auch sportbedingt, an den verschiedensten Regionen des Körpers auftreten können.

Mehr Leben: Welche Maßnahmen bieten Sie ihnen dann an?

Karsten Just: Die Behandlung der Erkrankungen des Bewegungssystems wird diagnoseabhängig in Abstimmung mit den Zielen und Ansprüchen des Patienten in erster Linie mit einem konservativen Ansatz ausgerichtet. Operative Maßnahmen stehen dabei in der Regel erst am Ende der Behandlungsmöglichkeiten, bzw. wenn die herkömmlichen Mittel ausgeschöpft

sein sollten und nicht das gewünschte Behandlungsergebnis erbracht haben. Das ist glücklicherweise nur selten der Fall.

Zu den konservativen Therapien in unserer Praxis gehören z.B. die Schmerzbehandlung mit schulmedizinischen und naturheilkundlichen Möglichkeiten, die Manuelle Medizin, gerätegestützte Therapien wie z.B. Laser- und Stoßwellenanwendungen, Hyaluron-Injektionen und nicht zuletzt die gezielte Verordnung von Heil- und Hilfsmitteln. Bei den Hilfsmitteln stehen bei mir die Physiotherapie und der interaktive Abgleich mit Physiotherapeuten im Vordergrund. Ist diese ausgeschöpft und nicht zielbringend erfolgt, werden auch Rehabilitationsmaßnahmen in Betracht gezogen, genau wie regelmäßig nach erfolgten operativen Eingriffen, um die OP-Ergebnisse zu stabilisieren und die bestmögliche Funktion sowie die Alltagstauglichkeit, die Arbeits-, bzw. Sportfähigkeit wieder herzustellen. Der Einsatz von Hilfsmitteln durch gezielte Verordnung hat bei uns einen besonderen Fokus und wird über das gesamte Spektrum verordnet. Nach erfolgter Versorgung wird die Passform und Funktionalität, zum Erreichen eines optimalen Therapieerfolges, durch uns kontrolliert. Dabei ist es mir wichtig, wenn nötig auch mit den Versorgern zu kommunizieren, um ggf. Optimierungen vorzunehmen. Dieses gelingt meist sehr gut, das Sanitätshaus „Seeger hilft“ z.B. hat sich hier als einer der qualitativ sehr geeigneten Leistungserbringer bewiesen. Letztendlich hat der fachliche Austausch untereinander schon so manche Hilfsmittelversorgung, oft auch bei Sportlern, zum gewünschten Ergebnis gebracht.



Karsten Just, Sieg des Internationalen Meetings in Lindau über 400m