

Am 1. Juli 2019 startet Dr. med. Gernot Willscheid bei ARTHRO Medics. Der Orthopäde und Sportmediziner ist selbst aktiver Sportler und hat sich auf die konservative Sportorthopädie und manuelle Medizin spezialisiert. Dadurch erweitert ARTHRO Medics das Angebotsspektrum um eine evidenzbasierte, sehr effektive konservative Therapieform.

Wir haben Dr. Willscheid zu den Besonderheiten der manuellen Therapieform, seiner Motivation und seinen Erfahrungen befragt und wollten wissen, was er in seiner Freizeit macht.



Herr Willscheid, Sie haben sich auf die konservative Sportorthopädie und manuelle Medizin spezialisiert. Was unterscheidet diese Therapieform von der operativen Orthopädie?

Vor jeder operativen Versorgung steht, wenn immer möglich, das Ausschöpfen der konservativen Therapie. Hierbei versuchen wir Operationen zu vermeiden oder heraus zu zögern. Ziel ist es, die Schmerzen zu reduzieren, die Beweglichkeit zu verbessern und ein Wiederauftreten der Beschwerden zu vermeiden. Die manuelle Medizin mit ihren osteopathischen sowie chirotherapeutischen Techniken bietet hierbei schnellwirksame und nachhaltige Behandlungsmöglichkeiten.

Wie ist Ihr spezielles Vorgehen bei Sportlern?

Nehmen wir zum Beispiel einen Freizeitsportler mit Schmerzen an der Aussenseite Kniegelenks, das auch als das «Läuferknie» bekannt ist. Nach der sportspezifischen Anamnese, bei der ich unter anderem speziell auf den Trainingsplan und das Equipment (z.B. Schuhe) eingehe, analysiere ich die allgemeine Gelenkbeweglichkeit und den Bewegungsablauf. Darauf aufbauend werden speziell auf den Sportler zugeschnittene konservative Therapiemöglichkeiten definiert und, wenn möglich, in das Trainingsprogramm integriert.

Ein Teilbereich dieser Therapiemöglichkeiten ist die manuelle Medizin. Was kann man sich darunter am besten vorstellen?

Mit der manuellen Medizin können besonders Beschwerden in der Bewegungskette behandelt werden, die ein Schmerzsyndrom auslösen. Fehlerhafte Techniken im Bewegungsablauf können zu Schmerzen führen. Der Körper versucht durch Ausweichbewegungen die Schmerzen zu reduzieren. Dadurch kommt es zu weiteren Fehlbelastungen, die die Schmerzen unterhalten bzw. verstärken. Diese Verkettungssyndrome können durch die spezielle manualmedizinisch Untersuchung aufgedeckt und behandelt werden.

Was war für Sie der Auslöser, sich auf die konservative Sportorthopädie zu spezialisieren?

Im Rahmen meiner eigenen Karriere als Sportler, meiner Tätigkeit als Trainer des japanischen Kanuverbandes und der vielen

medizinischen Sportbetreuungen habe ich festgestellt, dass die Sportler jemanden brauchen, der unabhängig arbeitet und „neutral“ berät. Dieser Berater muss sich in der Sportwissenschaft und der Sportmedizin auskennen und Bindeglied zwischen Sportlern, Trainern, Betreuern, Managern und Therapeuten sein. Diese Aspekte haben mich fasziniert und die Vielfältigkeit macht mir sehr viel Spass.

Derzeit sind Sie an der Schulthess Klinik als Oberarzt in der Sportmedizin tätig. Was ist Ihre Motivation zu ARTHRO Medics zu wechseln?

Ich spiele schon lange mit dem Gedanken in einer Praxis zu arbeiten und bin deshalb auch schon länger mit Claudio Rosso in Kontakt. Wir haben uns 2012 bei einem Asien-Fellowship für Sportmediziner kennengelernt. Während Claudio sich für die Operationstechniken der Schulter- und Ellbogengelenke interessierte, begeisterte mich immer mehr das asiatische sportmedizinische Konzept. Diese Interessen wollen wir nun kombinieren und den Patienten von ARTHRO Medics eine optimale sportmedizinische Betreuung bieten.

Welche Schwerpunkte haben Sie in der konservativen Sportorthopädie?

Meine diagnostischen und therapeutischen Schwerpunkte sind die Bewegungsanalyse, Ultraschalldiagnostik und ultraschallgesteuerte Infiltrationen sowie die manuelle Medizin.

In der Sportmedizin konzentriere ich mich hauptsächlich auf die Behandlung chronischer, komplexer und unspezifischer Beschwerden des Bewegungsapparates. Zum Beispiel Schulter-Arm-Syndrom, Wirbelsäulenbeschwerden,

Kreuzschmerzen, Leistenbeschwerden, Anterior Knee Pain usw.

„Wenn der Marathonläufer nach 20km über Schmerzen im Fuss klagt oder der Werfer Schulterschmerzen hat, ohne dass Gelenke beschädigt sind, beginnt meine Arbeit.“

Was ist Ihnen an Ihrer Arbeit besonders wichtig?

Das Wichtigste ist, den Patienten zu motivieren, selbst aktiv zu werden. Mit Medikamenten und passiven Behandlungstechniken alleine kommt es meistens zu keiner Verbesserung. Gerade bei Sportlern ist es wichtig, dass sie den Mut haben, festgefahrene Trainingsmethoden zu verändern. Dazu braucht es Vertrauen in meine Arbeit und dieses Vertrauen muss ich mir erarbeiten.

Sie sind als Verbandsarzt des Schweizer Kanuverbands tätig und Teamarzt des Genetix Swiss Cycling Teams. Wieso gerade Kanu- und Radsport?

Ich war deutscher Nationalmannschaftssportler im Kanuwildwasserrennsport. Diese Sportart ist oberkörperbetont, so dass Radsport ein idealer Ausgleich war. Mir war früh klar, dass ich diese Sportarten medizinisch betreuen möchte. Im Verlauf kamen dann noch andere Sportarten hinzu, in deren Bewegungsabläufe ich mich gerne eingearbeitet habe.

Welche weiteren Teams oder Sportler betreuen Sie noch?

Aktuell betreue ich die Schweizer U19 Handball- Männermannschaft, das Volleyball Damenteam der Swiss Talent School Zürich und einzelne Tänzer und Tänzerinnen des Zürichers Balletts.

Besonders spannend war aber auch die Betreuung des nordwestschweizerischen Kunstturn- und Trampolinzentrums in Liestal sowie die des deutschen Triathlon Teams im Höhentrainingslager in der Vorbereitung auf Olympia 2016.

Sie sind sportlich sehr aktiv. Welche Sportarten stehen auf Ihrem Trainings- und Wettkampfprogramm?

Ich bin im Kanumarathon aktiv. Das bedeutet 20 bis 40km im Kajak auf Seen, Flüssen oder dem Meer paddelnd zurückzulegen. Bei dieser Ausdauerbelastung von bis zu 3 Std 30 min hat das Krafttraining zur Verbesserung der Muskelversorgung und der funktionellen Muskelketten einen grossen Trainingsanteil. Zum Ausgleich der Beine fahre ich Rennvelo und Mountainbike. Neben diversen internationalen Kanurennen (u.a. in Italien und der Schweiz) stehen dieses Jahr die Deutschen Meisterschaften und die Europameisterschaften an. Für letztere muss ich mich aber erst noch qualifizieren.

Welche persönlichen und beruflichen Ziele haben Sie sich für 2019 gesetzt?

Mein grösstes Ziel ist es, meine Patienten über die konservative Orthopädie und manuelle Medizin dauerhaft zu ihrer gewünschten Form im Alltag, Beruf und Sport zurückzubringen. Und persönlich möchte ich mich natürlich für die Europameisterschaften qualifizieren und dann dort und an den Deutschen Meisterschaften möglichst gut abschneiden.

Das Interview wurde von lic. pol. Natalie Waltmann durchgeführt.

Bei Fragen stehen wir gerne unter arthro@hin.ch oder 061 301 26 26 zur Verfügung.

Ihr ARTHRO Medics-Team.