

ORTHOPÄDISCHE KLINIK

Die Orthopädische Klinik Braunschweig ist eine der größten Fachkliniken Deutschlands für Orthopädie und Unfallchirurgie. Sie verfügt über 150 Betten. Jährlich werden ca. 5.100 Patienten stationär aufgenommen und rund 20.000 Patienten ambulant behandelt. Die Schwerpunkte liegen in der Behandlung geschädigter Gelenke, Sehnen und Muskeln z. B. durch Alterung, sportlicher Überlastung oder infolge von Unfällen sowie im Bereich der Gelenkersatzoperationen bei Verschleißerkrankungen des Knie-, Hüft- und Schultergelenks. Der hohe Spezialisierungsgrad der Orthopädischen Klinik spiegelt sich in den eigenen Sektionen für Sportmedizin, Unfallchirurgie, Wirbelsäulenorthopädie, Rheumatologie, Kinderorthopädie und Fuß- und Sprunggelenkchirurgie wider.

Seit dem Jahr 2000 ist Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller Chefarzt der Orthopädischen Klinik Braunschweig. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und verfügt über eine differenzierte Ausbildung auf den oben genannten Gebieten. Die Klinik ist seit 2012 zertifiziertes EndoProthetikZentrum der Maximalversorgung (EPZmax) mit jährlich rund 2.050 endoprothetischen Eingriffen.

Menschlich und fachlich qualifizierte Hilfe steht für uns im Vordergrund der Patientenbetreuung. Die Patienten schätzen unsere medizinische Versorgung auf höchstem Niveau, die gute Pflege und die zum Gesundheitsprozess beitragende Atmosphäre in modern und freundlich ausgestatteten Zimmern.

Die Sektion Sportmedizin greift als Teil der Orthopädischen Klinik Braunschweig in Diagnostik und Behandlung auf die Ressourcen der hochmodernen Fachklinik zurück und arbeitet eng mit der Medizinischen Klinik zusammen.

ORTHOPÄDISCHE KLINIK
STIFTUNG HERZOGIN ELISABETH HOSPITAL
LEIPZIGER STRASSE 24
38124 BRAUNSCHWEIG

CHEFARTZ:
Prof. Dr. med. Karl-Dieter Heller

SEKTIONSLEITUNG SPORTMEDIZIN:
Dr. med. Hans-Peter Sobotta

PRIVATSPRECHSTUNDE SPORTMEDIZIN:
Oberarzt Dr. med. Hans-Peter Sobotta
Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung

ALLGEMEINE SPRECHSTUNDE:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr
nach vorheriger telefonischer Vereinbarung

SEKRETARIAT SPORTMEDIZIN:
Frau Ehreke/Frau Friedrichs/Frau Rahmfeld/Frau Zepezauer
Fon: 0531.699-2031
E-Mail: sportmedizin@heh-bs.de

Sie finden uns auch im Internet unter: www.heh-bs.de



www.endocert.de

IHRE GESUNDHEIT IN BESTEN HÄNDEN

HEH STIFTUNG
HERZOGIN ELISABETH
HOSPITAL

Orthopädische Klinik Braunschweig

Sektion Sportmedizin

4739 V3

Die Verwendung der Bilder erfolgt mit freundlicher Genehmigung der New Yorker Lions, der Basketball Löwen sowie der Hockeyabteilung des BTSV Eintracht.





LIEBE SPORTLERINNEN UND SPORTLER,

der Sport ist in Braunschweig fest verankert: Hier liegt die Wiege des Fußballs und hier wurde auch erstmals in Deutschland Basketball gespielt.

Auch wir vom Team der Sektion Sportmedizin begeistern uns für den Sport und vor allem für die Sportmedizin und unsere Sportlerinnen und Sportler.

Die aktive Sportausübung gewinnt für uns immer mehr an Bedeutung. Häufig kommen Sportlerinnen und Sportler mit Verletzungen zu uns – oft geht es beim Sport aber auch um Leistungssteigerung, um die »mitochondriale Biogenese«, die »VO₂max«, um »PGC-1α« oder »mTOR«; andere denken beim Sport über »BCAAs« und »Whey-Protein« nach und wieder anderen geht es beim Sporttreiben vorrangig um Gewichtsreduktion oder lediglich um ihr körperliches oder seelisches Wohlbefinden.

Häufig gestellte Fragen an uns sind z. B.: »Was bringt mir Blood Flow Restriction (BFR) Training?«, »Ist EMS-Training für mich das richtige?«, »Kann ich meinen Muskelaufbau oder meine Leistungsfähigkeit durch eine andere Ernährung unterstützen?« oder einfach »Warum schmerzt die Schulter beim Kraulschwimmen oder das Knie und der Rücken beim Footballspiel?«.

Prinzipiell möchten wir Dich ermuntern: Treibe Sport! Die gesundheitlichen Vorteile sind ungleich größer als die damit verbundenen Risiken.

Unser Team der Sektion Sportmedizin nimmt sich Zeit für alle Sportlerinnen und Sportler vom Hobby- bis zum Spitzensport und steht Euch mit Rat und Tat zur Seite.

Mit sportlichen Grüßen – Euer Team der Sektion Sportmedizin

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Sportorthopädie und Sporttraumatologie
- Betreuung von Spitzensportlern:
 - LIONS Braunschweig (Football 1. Liga, German Bowl 2019)
 - Basketball Löwen (Basketball 1. Bundesliga)
 - Nachwuchsleistungszentrum (NLZ) Eintracht Braunschweig (Fußball)
 - Eintracht Braunschweig Hockey Damen (Hockey 2. Bundesliga)
- Schwimmer
- Leichtathleten
- u.v.m.
- Betreuung von Hobby- und Freizeitsportlern
- Sporttauglichkeitsuntersuchungen
- Applied Kinesiologie
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit (z. B. mit der Sektion Wirbelsäulenorthopädie, der Sektion Unfallchirurgie und der Sektion Kinderorthopädie, der Medizinischen Klinik des HEH sowie mit niedergelassenen Kollegen der Radiologie, Kindersportkardiologie, Dermatologie, Neurologie usw.)
- Manuelle Medizin/Chirotherapie
- ACP (Eigenbluttherapie = PRP), Hyaluronsäure-Infiltrationen
- Return-to-play-Testung nach Sportverletzungen
- Empfehlungen zur Ernährung

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER:



DR. MED. HANS-PETER SOBOTTA

- Sektionsleiter, Oberarzt Orthopädische Klinik
- Ärztl. Leiter des Ambulanten Operationszentrums (AOZ)
- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportmedizin, Manuelle Medizin/Chirotherapie, GOTS-Sportarzt
- Zertifizierter Mannschaftsarzt (DGSP und GOTS)
- Arthroskopieur (AGA)
- Mannschaftsarzt der New Yorker Lions
- Mannschaftsarzt des Nachwuchsleistungszentrums der Eintracht Braunschweig

UWE SCHMIDT

- Funktionsoberarzt Orthopädische Klinik
- Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
- Dipl.-Sportwissenschaftler
- Sportmedizin, Manuelle Medizin/Chirotherapie
- Mannschaftsarzt der Basketball Löwen

DR. MED. NICO FIEDLER

- Assistenzarzt Orthopädische Klinik
- GOTS-Sportarzt
- Mannschaftsarzt der New Yorker Lions

DR. MED. VOLKMAR NERRETER

- Oberarzt Medizinische Klinik
- Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Gastroenterologie
- Kardiologie und Notfallmedizin

UNSER TIPP:

150 Minuten aerobes Ausdauertraining pro Woche (entspricht 3 Trainingseinheiten à 50 Minuten)