



# Sportmedizin und Prävention

## Bagatellunfälle und kurze Krankheiten Prävention von Sportverletzungen und Überbelastungen Sportmedizinische Untersuchung Arztwahl und Zeitpunkt Arztbesuch Sportverbot

Mit höheren Zielen, grösserem und intensiverem Trainingsaufwand sowie bei steigender sportlicher Belastung wird gerade beim heranwachsenden Körper einer Nachwuchsathletin oder eines Nachwuchsathleten die sportmedizinische Betreuung wichtig. Was ist bei einer akuten Sportverletzung zu tun? Wie können ein Bagatellunfall oder eine kurze Krankheit wirksam selber behandelt werden? Wann soll welche Ärztin oder welcher Arzt aufgesucht werden? Wann darf kein Sport getrieben werden?

### Bagatellunfälle und kurze Krankheiten

Mit gesundem Menschenverstand, einfachen Grundkenntnissen über erste Hilfe und guter Organisation ist eine wirksame Selbstbehandlung möglich – mit der Unterstützung einer Notfall- und einer Hausapotheke. Bei Unklarheiten in Verletzungs- oder Krankheitssituationen gilt es immer, sich an Fachpersonen zu wenden.

Wenn es zu akuten Sportverletzungen kommt, gibt das Akronym PRICE (aus dem Englischen) eine gute Orientierungshilfe für eine erste Behandlung. Im deutschen Sprachraum hat sich das Merkwort PECH durchgesetzt:

<b>P</b> Pause	Protection: Schutz beugt weiteren Verletzungen vor	<b>P</b>
<b>E</b> Eis	Rest: Ruhigstellung mit angepasster Belastung	<b>R</b>
<b>C</b> Kompression	Ice: Kühlen mit Eis	<b>I</b>
<b>H</b> Hochlagern	Compression: Kompression (Druckverband)	<b>C</b>
	Elevation: Hochlagern des verletzten Körperteils	<b>E</b>

### Notfallapotheke

Zur Ausrüstung vor Ort gehört eine Miniapotheke mit Desinfektionsmittel, Heftpflaster, elastischer Kühlbandage, einer kleinen Schere und Pinzette.

### Hausapotheke

Es empfiehlt sich, zu Hause eine etwas umfangreichere Apotheke zu führen mit Desinfektionsmittel, Kochsalzlösung, Heftpflastern, Gazekompressen, beschichteten Kompressen, (pflanzlicher) anti-entzündlicher Creme, desinfizierender Wundcreme, Pasta boli für Umschläge, Augentropfen, elastischen Binden, steifem Tape, Kinesiotape, Steri-Strips, Klebverband, Schmerzmittel\*, Erkältungsmittel\*, Mittel bei Magen-Darm-Grippe/Durchfall\*, guter Pinzette und Schere.

\* Bitte Liste der erlaubten Medikamente auf [antidoping.ch](http://antidoping.ch) beachten.

## **Prävention von Sportverletzungen und Überbelastungen**

Die Prävention im Sport besteht in Massnahmen zur Abwendung unerwünschter Ereignisse und Zustände, die mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit eintreffen.

### Akute Sportverletzung

Der Prävention von akuten Sportverletzungen ist besonderes Augenmerk zu schenken, da je nach Mechanismus, Lokalisation und Schweregrad der Verletzung längere Rehabilitationszeiten und bei risikoreicheren Sportarten auch gravierende Konsequenzen folgen können.

### Überbelastung

Sehr häufiges Üben von bestimmten, spezifischen Bewegungsabläufen in Training und Wettkampf kann zur Überbelastung des Bewegungsapparates führen. In Wachstumsphasen können gewisse Körperstellen sowohl durch das Wachstum als auch durch die sportliche Aktivität an ihre Belastungsgrenzen kommen. Dies kann zu ausgeprägten Entzündungen führen. Auch können Knochen durch die wiederholte Belastung eine Stressreaktion erleiden, was im Extremfall zu einer Ermüdungsfraktur führen kann.

### Infektionskrankheiten

Das Immunsystem wird durch moderates sportliches Training von fünf bis acht Stunden pro Woche stimuliert und gefördert. Bei grösserem Trainingsaufwand erhöht sich in der Regel die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten wie Erkältungen, bakterielle Infektionen der Atemwege oder des Magen-Darm-Trakts oder von Hautinfektionen, da das körpereigene Immunsystem etwas unterdrückt wird. Massnahmen wie Kälteschutz, Sporternährung, Trainingssteuerung oder ausreichende Regeneration unterstützen das Immunsystem.

### Präventive Massnahmen

Ein korrektes, systematisch durchgeführtes Aufwärmprogramm kann die Verletzungsanfälligkeit wesentlich reduzieren. Auch eine dem Sport angepasste Bekleidung und eine korrekte Ausrüstung beugen Verletzungen vor. Ausserdem soll die sportliche Aktivität den körperlichen Fähigkeiten, dem Trainingszustand und dem Können angepasst werden, denn Überforderung kann die Ursache verhängnisvoller Verletzungen sein.

### Trainingsaufbau

Das Training soll individuell auf die Nachwuchsathletin oder den Nachwuchsathleten angepasst sowie auf das Alter abgestimmt sein und in Umfang und Intensität nur langsam gesteigert werden.

### Regeneration

Trainingsbelastung und Regeneration müssen sorgfältig aufeinander abgestimmt werden. Unge-nügende Erholung kann unter anderem zu Überlastungsschäden führen.

**Sportmedizinische Untersuchung**

Leistungsorientierter Sport stellt hohe Anforderungen an den heranwachsenden Organismus. Die sportärztliche Untersuchung (SPU) dient der Vorsorge und hilft entscheidend bei der Vorbeugung von Fehlentwicklungen. In der SPU wird eine ausführliche Krankengeschichte und eine klinische Untersuchung von Kopf bis Fuss inkl. Blutuntersuchung und EKG festgehalten. Mit der SPU werden aktuelle medizinische Probleme, allfällige Fehlstellungen, muskuläre Verkürzungen und Kraftdefizite erkannt. Dies hilft bei der Erkennung von Mangelzuständen sowie der Einleitung von therapeutischen Massnahmen und hilft, das Training optimal abzustimmen.

Die SPU wird sinnvollerweise auch von vielen Sportschulen beim Eintritt verlangt. Es ist die gleiche sportmedizinische Untersuchung, die Schweizer Sportverbände bei ihren Junioren- und Elite-Nationalkadern jährlich durchführen lassen und die das IOC für leistungsorientiert trainierende Athletinnen und Athleten fordert. Es lohnt sich, vorgängig abzuklären, wer die Kosten von rund 400 Franken für die Untersuchung übernimmt, da die meisten Krankenkassen dies ablehnen.

**Arztwahl und Zeitpunkt Arztbesuch**

Es gilt abzuklären, ob die Hausärztin oder der Hausarzt ein gutes Sportverständnis und Erfahrung in der Behandlung von sportmedizinischen Problemen hat. Einige Vereine und Verbände arbeiten mit sportmedizinischen Zentren zusammen und geben Empfehlungen für die Arztwahl ab. Auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Sportmedizin ist ein Überblick über das Netzwerk von Sportärztinnen und Sportärzten zu finden.

**Sportverbot**

Mit Fieber kein Sport! Bei Krankheiten mit erhöhter Körpertemperatur (über 37,4 Grad nachmittags) ist auf eine sportliche Anstrengung zu verzichten. Sie führt zur Schwächung des Körpers und kann gar tödlich enden.

Eine erhöhte Temperatur ist Ausdruck einer Abwehrreaktion des Organismus, meistens mit gleichzeitigem Vorliegen von mikrobiellen Erregern wie Bakterien oder Viren. Wird in einem solchen Zustand Sport getrieben, erhöht sich die Herzfrequenz, das Herzminutenvolumen wird massiv gesteigert und Viren oder Bakterien werden im Körper herumgewirbelt. Sie können dabei auf delikaten Körperstrukturen wie Herzmuskel (Myokard) und Herzbeutel (Perikard) haften und eine Infektion dieser Strukturen auslösen (Myokarditis/Herzmuskelentzündung oder Perikarditis/Herzbeutelentzündung). Dies kann zu komplizierten Herzrhythmusstörungen führen.

# Tipps

**Sie als Eltern sind in der Regel die Drehscheibe für Massnahmen zur optimalen Prävention und Behandlung von Krankheiten und Unfällen. In der Schweiz gibt es zahlreiche kompetente medizinische Fachpersonen, die Sie unterstützen können.**

- Sprechen Sie sich nach einem Unfall oder einer längeren Krankheit mit den Sportverantwortlichen ab.
- Bauen Sie für das Wohl Ihres Kindes ein eigenes kleines sportmedizinisches Netzwerk auf. Idealerweise arbeiten Sie mit einer Sportmedizinerin oder einem Sportmediziner und einer Sportphysiotherapeutin oder einem Sportphysiotherapeuten in Ihrer unmittelbaren Umgebung zusammen.
- Oft ist nach einer akuten Verletzung die Zeit bis zu einer fachgerechten Diagnose und Behandlung entscheidend dafür, wie lange der Heilungsprozess dauert.
- Halten Sie eine Sportapotheke bereit. Wenn Ihr Kind auswärts trainiert, ist eine Mini-Athletenapotheke in der Sporttasche sinnvoll.
- Informieren Sie sich, damit Sie eine effiziente Selbstbehandlung bei Bagatellunfällen und leichten Krankheiten sicherstellen können.
- Nehmen Sie bei Bedarf und Unklarheiten Hilfe von sportmedizinischen Fachpersonen in Anspruch.

## mehr...

- «Athletes' Health & Top Performance: Sportmedizinischer Ratgeber» von Dr. med. German E. Cléin > [www.DrAthletesHealth.ch](http://www.DrAthletesHealth.ch)
- Sportärztin/Sportarzt suchen: Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin > [www.sgsm.ch](http://www.sgsm.ch)
- Bundesamt für Sport > [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)
- Broschüre Sportverletzungen, Bundesamt für Sport, Basposhop > [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)