



Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung

von Dr. med. Jörg Hennig

Es gibt verschiedene Läufertypen. Den Einsteiger, der in ein gesünderes Leben starten möchte. Den leistungsorientierten Athleten, der seine Wettkampfzeiten verbessern will, aber mit seinem Training nicht mehr vorankommt. Oder die Fitness- und Gesundheitssportler, die vielleicht schon Risikofaktoren für Erkrankungen haben oder bereits chronisch krank sind und diese Gefährdung minimieren müssen. Für alle gilt, dass sie sich regelmäßig einer sportmedizinischen Vorsorgeuntersuchung unterziehen sollten.

Zahlreiche Krankenkassen haben erkannt, dass es nicht reicht, den Laufsport als idealen Gesundheitssport zu empfehlen und als Sponsor oder Partner von Veranstaltungen aufzutreten. Innovative Krankenkassen wissen, dass nur ein gesund betriebener Sport eine präventive Wirkung hat. Darum übernehmen vorsorgeorientierte Krankenversicherungen einen Großteil der Kosten für einen Sport-Check-up. Doch was passiert, wenn bei einer sportärztlichen Untersuchung eine Erkrankung festgestellt wird?

Philipp ist ein leistungsorientierter Wettkämpfer, der vor zehn Jahren mit dem Laufsport begann. Vor drei Jahren bemerkte er, dass er seine Bestzeiten nicht weiter unterbieten kann. Grund genug, sich einer Leistungsdiagnostik in meiner Praxis zu unterziehen. Zuvor wurde bei Philipp eine sportärztliche Untersuchung inklusive Lungenfunk-

tionssmessung durchgeführt. Dabei zeigte sich ein Asthma bronchiale. Warum scheinen so viele Sportler an Asthma zu leiden? Ich erkläre das immer mit dem fünften Gang bei einem Auto. Wer keinen leistungsorientierten Sport betreibt, fährt wie ein Auto im Stadtverkehr und benötigt maximal drei bis vier Gänge. Wenn der fünfte defekt ist, merkt man das gar nicht. Ein Leistungssportler ist vergleichbar mit einem Sportwagen, der den fünften Gang sogar noch ausreizt.

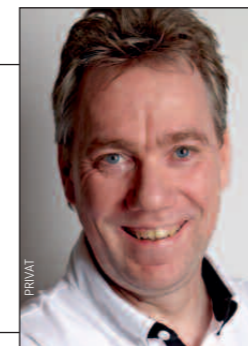
So bekam Philipp ein Asthmaspray, das nicht unter die Dopingrichtlinien fällt und verbesserte danach seine Bestzeit über zehn Kilometer um zwei Minuten. Außerdem wurde ein Beckenschiefstand als Ursache für Schmerzen in den Kreuzbein-Darmbein-Gelenken nach langen Einheiten und beim Stehen während der Arbeit diagnostiziert. Seither trägt er spezielle Einlagen und ist

weitestgehend beschwerdefrei. Das Erkennen von Erkrankungen bei Aktiven führt selten zum Ende der Sportkarriere, sondern durch eine gezielte Behandlung zur Vermeidung schlimmer Folgeschäden und Verletzungen oder gar zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit.

Die sportmedizinische Vorsorgeuntersuchung gemäß der S1-Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) gliedert sich in zwei Teile. Die Basis-Untersuchung ist sinnvoll für alle Sportler ohne Risikofaktoren, die Fitness- und Gesundheitssport betreiben. Sie besteht aus einer ausführlichen Anamnese (Krankengeschichte) inklusive sportlicher Ambitionen und Ziele, einer gründlichen orthopädischen und internistischen Untersuchung sowie einem EKG in Ruhe. Diese Untersuchung dauert etwa 30 Minuten und kostet gemäß der Gebührenord-

FOTO: TECHNIKER KRANKENKASSE - MICHAEL ZAPP

Dr. med. Jörg Hennig



ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit der Zusatzbezeichnung Sportmedizin und Lehrarzt der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster. In seiner Praxis werden überwiegend Ausdauersportler behandelt. Er selbst ist aktiver Läufer, Radfahrer sowie Golfer. Darüber hinaus fungiert der Mediziner als ärztlicher Betreuer des Internationalen Oelder Citylaufs.

nung für Ärzte (GOÄ) circa 70,- Euro. Die erweiterte sportmedizinische Untersuchung richtet sich an Sportler mit mindestens einem Risikofaktor oder leistungsorientierte Athleten. Also Sportler, die mehr als dreimal in der Woche trainieren oder an Wettkämpfen teilnehmen.

Zusätzlich zur Basisuntersuchung lässt man eine Spirometrie sowie ein EKG unter Belastung auf dem Rad- oder Laufband-Ergometer durchführen. Bei der Ergometrie wird unter stufenweiser Belastungssteigerung ein fortlaufendes EKG geschrieben sowie auf jeder Belastungsstufe die Herzfrequenz und der Blutdruck ermittelt. Zur Trainingssteuerung für leistungsorientierte Sportler und zur Vermeidung von Überlastungen für Sportler mit Risikofaktoren nimmt man bei der erweiterten sportmedizinischen Untersuchung eine Laktat-Leistungsdiagnostik vor. Dabei wird nach jeder Belastungssteigerung der Laktatwert aus einem Tröpfchen Blut aus einem Ohrläppchen gemessen. Anhand der Auswertung der Laktat- und Herzfrequenzkurve lassen sich Trainingsbereiche sowie Wettkampfzeiten berechnen. Für Läufer gilt, dass eine Belastungsuntersuchung stets auf dem Laufband erfolgt. Die erweiterte sportmedizinische Untersuchung dauert etwa eine Stunde und kostet gemäß GOÄ circa 150,- Euro.

Viele Krankenkassen vergüten einen Großteil der genannten Kosten, in der Regel 80 bis 90 Prozent der Sportvorsorgeuntersuchungen. Je nach Krankenkasse werden maximal 60,- Euro für die Basisuntersuchung beziehungsweise 140,- Euro für die erweiterte sportmedizinische Untersuchung inklusive Leistungsdiagnostik erstattet. Die Sportvorsorgeuntersuchung wird alle zwei Jahre von den Krankenkassen vergolten. Interessenten sollten sich vor der Durchführung einer sportärztlichen Untersuchung bei ihrer Krankenkasse erkundigen, wie hoch die Zuzahlung sein wird.

SURFTIPPS ZUM THEMA:

- www.check4sports.de
- www.dgsp.de
- www.sportsmedical4u.de



RUNNING – Das Laufmagazin und INTRO – Institut für Trainingsoptimierung präsentieren:
**<<QUERDENKER>>
LAUFSEMINAR**
Besser und effektiver laufen und trainieren!

Wir zeigen Ihnen,

- > welche Reserven in Ihrer Lauftechnik liegen und ob Vorfußlaufen für Sie sinnvoll ist,
- > dass zu langsames Laufen Beschwerden verursachen kann und keine Leistungsverbesserung hervorruft,
- > wie hoch Ihr trainingswirksamer Puls tatsächlich ist und wie Sie mit Ihren individuellen Pulswerten effektiv und zielgerichtet trainieren,
- > was es mit der Fettverbrennung auf sich hat und wie Sie sich unter Belastung gut ernähren
- > und vieles mehr.

Schwerpunkte des Seminars sind eine Videoanalyse der Lauftechnik, Übungen zur Technik-Schulung, zur Verletzungsprophylaxe und zur Vermittlung verschiedener wichtiger Trainingsinhalte sowie eine komplette Leistungsdiagnostik auf der Laufbahn. Vorträge zur Sportlerernährung und Trainingsplanung runden das Seminar ab.

Das Seminar richtet sich an Läufer aller Leistungsklassen. Da neben Dr. André Albrecht ein zweiter erfahrener Lauftrainer ständig anwesend ist, kann problemlos auf verschiedene Leistungsniveaus eingegangen werden. Wir freuen uns auf Sie!

www.intro-wolfsburg.de
www.running-magazin.de