

Sportmedizinische Aspekte im Fußball

Liebe Spielerinnen des 1. FFC Niederkirchen,

wir haben in diesem Schreiben einige wichtige sportmedizinische Aspekte zusammengefasst, die ihr bitte beachten solltet.

Situation für die Vereine

Trainer übernehmen beim Training und Spiel die Verantwortung für die Gesundheit jedes Einzelnen. Die Sportler werden von Ihnen schrittweise an ihre Leistungsgrenze herangeführt. Um aber Sport an der Grenze der Belastbarkeit risikoarm betreiben zu können, müssen Körper und Geist gesund sein.



Angeborene oder erworbene Krankheiten, sollten den Betreuern und Trainern bekannt sein, damit das Maß der Belastung individuell angepasst und im Notfall richtig reagiert werden kann (z.B. bei Asthma).

Sportmedizinische Untersuchung

Aber auch Euer Bewegungsapparat sollten den Anforderungen des (intensiven) Sports gewachsen sein. Daher werden neben der Abklärung internistischer Krankheitsbilder auch funktionelle und orthopädische Untersuchungen dringend empfohlen. Manche Krankenkasse übernehmen diese sportmedizinischen Untersuchungen, das muss aber individuell angefragt werden

Wann sollte man auf keinen Fall trainieren/spielen



Eine Sportpause bei Training oder Spiel ist dringend notwendig, bei:

- fieberhaftem Infekt (Körpertemperatur $>38,5$ °C)
- entzündlicher Magen- Darmerkrankung (Verlust von Mineralien)
- Einnahme von Medikamenten (z. Bsp. Makrolid-Antibiotika)

Ausnahmen sind bei Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich !

Empfohlene Impfungen

Vorrangig sollte auf einen gültigen Impfschutz gegen Tetanus und Diphtherie geachtet werden. Nach einer kompletten Grundimmunisierung, die meist im Kindes- oder Jugendalter vollendet wurde, sollte der Impfschutz alle 10 Jahre durch eine einmalige Impfung aufgefrischt werden. Auch wenn die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurück liegt, reicht in jedem Fall eine einmalige Auffrischung. Eine Wiederholung der Grundimmunisierung ist nur dann notwendig, wenn beispielsweise aufgrund fehlender Impfunterlagen Zweifel an der korrekten Durchführung bestehen.

Da Nebenwirkungen zwar selten aber nicht ausgeschlossen sind, sollten Phasen hoher physischer und psychischer Belastungen zum Impf-Zeitpunkt vermieden werden. Ebenso verbietet es sich im Regelfall, in unmittelbarer Vorbereitung auf die Vor-/Rückrunden oder anderer wichtige Termine Impfungen durchzuführen. Da unerwünschte Reaktionen im Allgemeinen innerhalb von 14 Tagen nach der Impfung auftreten, sollte dieser Abstand mindestens eingehalten werden. Um die unmittelbare Vorbereitung nicht zu gefährden, empfiehlt sich jedoch ein Abstand von mindestens 4 Wochen. Falls die Durchführung indizierter Impfungen längerfristig planbar ist, sollte im Idealfall eine Übergangs-oder Grundlagenphase innerhalb der Trainingsplanung als Impf-Zeitpunkt gewählt werden.



Grundsätzlich sollten Sportler einen Impfstatus entsprechend der aktuellen Empfehlungen der ständigen Impfkommission (STIKO) (1) aufweisen.

Auch regelmäßig Schilddrüse und Eisenspiegel überprüfen lassen !