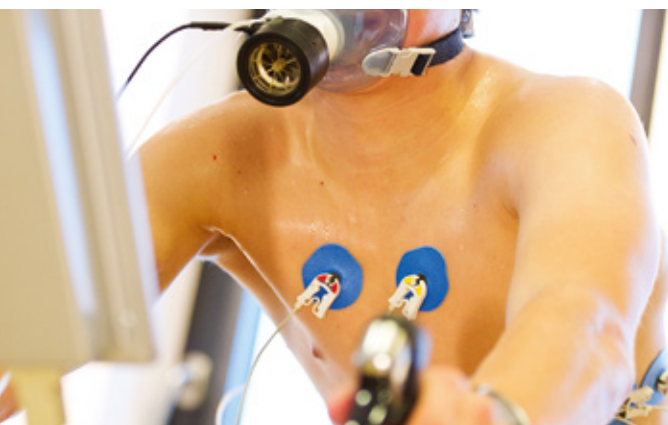


TEXT DR. ULRICH SCHNEIDER
LEITER ABTEILUNG SPORTMEDIZIN, SPORTKLINIK HELLERSEN
FOTO ANDREA BOWINKELMANN

Der SPORTMEDIZINISCHE Check

FRÜHER WAR KLAUS W. AKTIVER FUSSBALLER, MIT 26 JAHREN BEENDETE ER AUFGRUND DES BERUFES SEINE AKTIVE ZEIT. ES BLIEB KEINE ZEIT MEHR FÜR BEWEGUNG UND SPORT. DIE KÖRPERLICHE FITNESS NAHM AB, DAS GEWICHT NAHM ZU UND DER BLUTDRUCK STIEG AN. WAS TUN? MEDIKAMENTE EINNEHMEN ODER DOCH DIE INITIATIVE ERGREIFEN UND FÜR SICH DIE GESUNDHEITLICHEN VORTEILE VON BEWEGUNG UND SPORT NUTZEN?



Diese Ausgangssituation ist in der sportmedizinischen Sprechstunde häufig anzutreffen. Gerade bei Sportlern mit Begleiterkrankungen ist eine sportmedizinische Untersuchung vor Wiederaufnahme unbedingt anzuraten. Es sollen nicht nur gesundheitliche Risiken durch Sport ausgeschlossen werden, sondern auch eine umfassende Beratung über das Wie des Sporttreibens abgeschlossen werden. Neben den einzelnen Untersuchungen gehört die sportmedizinische Beratung unbedingt dazu. Welche Sportarten sind günstig, wie sollen die Trainingsumfänge und -intensitäten gestaltet werden? Die Beantwortung dieser Fragen soll dazu beitragen, dass das Training besonders in diesen Fällen nachhaltig und langfristig zur Gesundheitsförderung beitragen kann.

AUSREICHENDE REGENERATION

Aber nicht nur für die Gruppe der Wiedereinsteiger oder Sportler mit Begleiterkrankungen ist ein Sportcheck sinnvoll. Die sportmedizinische Untersuchung einschließlich der Leistungsdiagnostik kann Sportlern auf ihrem Weg zu Zielen mit hohem Trainingsaufwand und hohen körperlichen Belastungen wie Marathonläufen oder Radmarathons sinnvoll unterstützen. Mit Hilfe der Leistungsdiagnostik kann die körperliche Fitness und Belastbarkeit definiert und Trainingspläne zur Erfüllung der eigenen Ziele erstellt werden. Hiermit sollen auch ausreichende Regenerationszeiten im Trainingsprozess gewährleistet werden, um Überforderungen zu vermeiden.

Eine besondere Gruppe aus Sicht der Sportmediziner sind Kinder und Jugendliche. Gerade im leistungsorientierten Training müssen gleichzeitig die Besonderheiten des Wachstums und das Anforderungsprofil der jeweiligen Sportart Berücksichtigung finden. Beim Sportcheck steht daher u. a. die Beurteilung des Haltungs- und Bewegungsapparates zur Vorbeugung von Überlastungssymptomen im Vordergrund.

Fazit: Die sportmedizinische Untersuchung trägt zu einem gesunden und effizienten Training bei und berücksichtigt die individuellen Besonderheiten der Sportler.