

**Factsheet**

**Prävention**

Version 1.0

Dieses Factsheet richtet sich an nationale Sportverbände und rückt die sportmedizinische Prävention in den Fokus – inkl. Tools und Beispielen.

**Was wird unter Prävention verstanden?**

Prävention in der Sportmedizin ist das Vorbeugen von Krankheiten, Verletzungen und Unfällen und dient der Erhaltung und/oder Verbesserung der Gesundheit der Athleten.

**Welche Ziele soll die Prävention erfüllen?**

- Erhaltung der Gesundheit des Athleten
- Durch Minimierung von Ausfallzeiten eine konstante Leistungsentwicklung, Gesundheit und Aufrechterhaltung des Leistungsstands des Athleten gewährleisten.
- Frühzeitiges Erkennen von Schwachstellen (Probleme der Körperstatik, Kraftdefizite und Dysbalancen etc.) und von Risikokonstellationen (Mangelsituationen, nicht erkannte Erkrankungen und Überlastungen, Untergewicht etc.) mit Einleitung geeigneter Massnahmen.

**Tools für den Verband zur Prävention:**

- Der Verband verfügt über einen [Chief Medical Officer \(CMO\)](#) und einen [Chief Physiotherapy Officer \(CPO\)](#), die in Zusammenarbeit mit dem [Chef Leistungssport](#) das [sportmedizinische Konzept des Verbands](#) erarbeiten.
- Zusammenarbeit mit ausgebildeten Trainern
- Traineraus- und Weiterbildung (z.B. sportartspezifische Präventionsprogramme, Belastungssteuerung, Technikkontrolle)
- Aktives Massnahmenprogramm für sportartspezifische Anforderungen mit Fokus auf übermässig beanspruchte Teile des Bewegungsapparates und/auf Trainingsumfang und -intensität
- Regelmässige (jährliche) Durchführung der [sportmedizinischen Untersuchung \(SPU\)](#) nach den Richtlinien von Swiss Olympic für alle Kaderathleten des Verbands (inklusive Nachwuchs) planen. Die SPU kann vom CMO oder anderen Ärzten durchgeführt werden, mit denen der CMO zusammenarbeitet.
- Athleten- und Belastungsmonitoring
- Trainingstagebuch
- Instruktion für einen verantwortungsvoll handelnden Athleten
- Athletenvertrag

**Wie kann ein Präventionskonzept im Verband umgesetzt werden?**






Zentrale Personen für den Aufbau eines Präventionskonzepts im Verband sind CMO, CPO und Chef Leistungssport. Die Umsetzung liegt in der Verantwortung des Chefs Leistungssport.

Die nebenstehende Grafik zeigt die typischen fünf Projektschritte zur Er- und laufenden Überarbeitung eines Präventionskonzepts:

1. Benennen der Krankheiten und Verletzungen, die in der Sportart häufig vorkommen
2. Identifizieren der Ursachen, die diese Krankheiten und Verletzungen verursachen
3. Definition von Massnahmen
4. Kontrolle der Umsetzung
5. Auswertungsgespräch



Zur Veranschaulichung dieser fünf Prozessschritte im Bereich der Prävention werden nachfolgend zwei Beispiele gezeigt. Beispiel A illustriert einen Ablauf bei einer Krankheit und Beispiel B bei einer sportarttypischen Verletzung.

Beispiel A: Krankheit		Beispiel B: Verletzung	
<b>1</b> 	<b>Benennen der Krankheiten und Verletzungen, die in der Sportart häufig vorkommen</b>		
	Infekt der oberen Luftwege		Distorsion (Verstauchung) des oberen Sprunggelenks
<b>2</b> 	<b>Identifizieren der Ursachen, die diese Krankheiten und Verletzungen verursachen</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kleidung nicht der Witterung angepasst</li> <li>2. Exposition Klimaanlage</li> <li>3. Infektanfälligkeit</li> <li>4. Fehlende Kenntnis des Betreuerstabs über Infektanfälligkeit</li> <li>5. Hohe Trainingsbelastung und/oder kurze Ruhepausen und Regeneration</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiederholtes Trauma</li> <li>2. Generell laxe Bänder am Sprunggelenk</li> <li>3. Funktionelle Instabilität Sprunggelenk, Fuss, Beinachse. Muskuläre Defizite</li> <li>4. Fehlende Kenntnis des Trainerstabs über die identifizierten Defizite des Athleten</li> <li>5. Trainingsbelastung, Aufmerksamkeit, Konzentration</li> </ol>
<b>3</b> 	<b>Definition von Massnahmen</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1./2. Aufklärung mit Vortragsreihe im Trainingslager oder beim Kaderzusammenzug durch medizinisches Personal</li> <li>3. Frühzeitiges Erkennen bei der SPU, evtl. Zusatzuntersuchung mit Frage nach Asthma oder Allergien</li> <li>4. Regelmässige Absprachen Arzt, Physiotherapeut, Trainerstab und Chef Leistungssport, individuelle Absprache mit Trainer wie nach Krankheit weiter trainiert werden kann</li> <li>5. Detailliertes Trainingstagebuch</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1./2./3. In der SPU werden Verletzungen und Erkrankungen erfragt. Instruktion von koordinativen Fussgymnastikübungen und evtl. Verordnen von Orthesen (= Stützen) inkl. Aufklären, wann diese getragen werden müssen. Mitteilung an Physiotherapeuten und Trainer.</li> <li>4. Kommunikation Medical Team und Trainerstab planen (in medizinischem Konzept des Verbands festhalten)</li> <li>5. Detailliertes Trainingstagebuch</li> </ol>
<b>4</b> 	<b>Kontrolle der Umsetzung</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chef Leistungssport</li> <li>- Verbandsarzt (CMO)</li> <li>- Verbandsphysiotherapeut (CPO)</li> <li>- Trainerstab (nach Möglichkeit inkl. Heimtrainer)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chef Leistungssport</li> <li>- Verbandsarzt (CMO)</li> <li>- Verbandsphysiotherapeut (CPO)</li> <li>- Trainerstab (nach Möglichkeit inkl. Heimtrainer)</li> </ul>
<b>5</b> 	<b>Auswertungsgespräch</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chef Leistungssport</li> <li>- Verbandsarzt (CMO)</li> <li>- Verbandsphysiotherapeut (CPO)</li> <li>- Trainerstab</li> <li>- Athlet/en *</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chef Leistungssport</li> <li>- Verbandsarzt (CMO)</li> <li>- Verbandsphysiotherapeut (CPO)</li> <li>- Trainerstab</li> <li>- Athlet/en *</li> </ul>

\* Vor allem bei Kindern und Minderjährigen kann es sinnvoll sein, weitere Bezugspersonen wie Eltern oder persönliche Betreuer beizuziehen.