96 Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2018
 D. Mathias, *Fit und gesund von 1 bis Hundert*
https://doi.org/10.1007/978-3-662-56307-6_96

Sportmedizinische Vorsorgeuntersuchungen sind notwendig, damit sportliche Aktivitäten nicht die Gesundheit gefährden und besonders angeraten:

- ab dem 35. Lebensjahr, wenn eine längere Inaktivitätsphase vorausging,
- bei augenscheinlich gesunden Personen mit einem oder mehreren Risikofaktoren,
- nach überstandenen ernsthaften Erkrankungen.

Eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sollte mindestens die allgemeine und sportbezogene Anamnese sowie eine körperliche Untersuchung beinhalten. Dabei ist das Augenmerk besonders auf ein eventuell erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu richten. Bei schweren akuten oder chronischen Krankheiten gleich welcher Genese muss auf Sport verzichtet werden. Am ehesten verführen vielleicht fieberhafte Infekte zur Unvernunft, besonders dann, wenn übertriebener Ehrgeiz oder unbedingtes Erreichenwollen bedeutender sportlicher Ziele im Leistungssport die Triebfedern sind.

Fieber gehört hier jedoch zu den absoluten Kontraindikationen.

Notwendige Einschränkungen ergeben sich häufig bei chronischen Erkrankungen oder angeborenen organischen Schäden. Sind solche gesundheitlichen Störungen bekannt, muss mit dem behandelnden Arzt beraten werden, ob sportliche Belastungen möglich sind. Eventuell unter Hinzuziehung eines Sportmediziners sollte dann ein individuelles, den körperlichen Gegebenheiten angepasstes Trainingsprogramm entwickelt werden. Das ist für die Patienten meist von sehr hohem Nutzen, wie die Bewegungstherapien in kompetent angeleiteten Rehabilitations-

■ **Abb. 96.1** Behandlung einer Rückgratverrenkung. (Mit freundlicher Genehmigung vom Andreas Verlag, Salzburg)

sportgruppen bei Herz-Kreislauf- oder Tumorerkrankungen bzw. Erkrankungen des Bewegungsapparates zeigen (Chiaranda et al. 2013; Hoffmann et al. 2016).

Bei Vorsorgeuntersuchungen gibt es eine einfache Methode zur Beurteilung des allgemeinen Gesundheitszustands, nämlich die Messung der Stärke des Händedrucks. Je kräftiger dieser ist, desto geringer war in einer großen Studie mit 140.000 Teilnehmern das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko und die allgemeine Sterblichkeit (Leong et al. 2015). Für ältere Menschen über 65 Jahre ist auch die Messung der Gehgeschwindigkeit eine gute Maßnahme zur Einschätzung der Gesundheit. Je schneller sie gehen können, umso fitter und belastbarer sind sie und umso länger leben sie. Das ergeben die Daten aus neun Studien mit über 34.000 Personen und Beobachtungszeiten zwischen 6 und 21 Jahren (Studenski et al. 2011).