

# Schmerz beim Sport

Autor(en): **Kunz, Beat**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Fisio active**

Band (Jahr): **43 (2007)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929668>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Schmerz beim Sport

Beat Kunz, fisio active

Schmerz beim Sport ist nicht aussergewöhnlich. Im Leistungssport gehört Schmerz zum täglichen Begleiter. Die Sportmedizin unterstützt die Athleten, auch wenn sie dabei über die eigenen Grenzen hinausgeht. Gerade im Freizeitsport wären viele Schmerzen vermeidbar.

«Mit der Zeit gibt es einen Standard-schmerz, der einfach da ist und du lebst damit.» Thomas Schwyter, 27 Jahre alt, weiss, wovon er spricht. Während 16 Jahren spielte er als Handball-Goalie bei verschiedenen Nationalliga-A-Klubs. Rückenschmerzen, gebrochene Finger, Probleme in Schulter, Ellbogen und Knie. Das ist seine Bilanz nach jahrelangem Spitzensport. Dabei geht es ihm noch gut. «Aus unserer Mannschaft sind heute viele sportinvalid.» Warum nimmt er dies in Kauf? «Wenn du auf diesem Niveau mithalten willst, musst du Schmerzen ertragen.» Und zwar schon in jungen Jahren. Die Nachwuchstalente werden von den Trainern unerbittlich angetrieben. «Der Druck vom Trainer war schon spürbar. Entweder du trainierst – auch mit Schmerzen – oder du spielst nicht mit. Und du willst mitspielen!» Die Trainer wollen auch sehen, ob einer an seine Grenzen geht. «Manchmal brachte mich der Trainer dazu, meine Grenze zu überschreiten.» Wirklich übel genommen hat er dem Trainer nur, dass er einmal mit gebrochenem Finger weitertrainieren musste.

### Permanenter Schmerz ist problematisch

Amicitia Zürich, bei der Thomas Schwyter hauptsächlich spielte, ist ein professioneller Klub. «Wir hatten eine gute medizinische Betreuung.» Der Trainer hört auf die Meinung des Physiotherapeuten und zieht sie in die Spielerbeurteilung mit ein. Und trotzdem galt: «Wenn dir nach dem Training nichts weh tut, hast du nicht genügend trainiert.» Während seiner letzten beiden Spielerjahre konnte Thomas Schwyter das Training und die Spiele häufig nur dank Medikamenten bestreiten. «Ich hatte ständig Rückenschmerzen.» «Dies ist natürlich sehr problematisch, wenn der Schmerz permanent auftritt», sagt Dr. med. Ursus Lüthi von der Sportclinic Zürich. «Beim Leistungssport ist es ein Stück weit normal, Schmerzen zu ertragen.» Spitzenathleten brauchen den Schmerz als Warnsignal bei ihren Trainingseinheiten. Ist diese Haltung für den Mediziner vernünftig? «Ja, wenn der Athlet weiss, woher der Schmerz kommt und wie er damit umgehen muss. Hier hilft ihm der Sportmediziner», so Lüthi weiter.

Dennoch. Hat sich ein Sportler ernsthaft verletzt, kann ihm heute sportmedizinisch sehr oft sehr rasch geholfen werden. Die Heilungszeiten einiger Profisportler sind manchmal schon erstaunlich. «Vor Titelwettkämpfen kann es vorkommen, dass Schmerzen mit chemischen Mitteln unterdrückt werden. In diesen Fällen wird der Schmerz weggespritzt», führt Ursus Lüthi aus. Dies erfolge jedoch nur mit dem Bewusstsein, dass nach dem Wettkampf der Rehabilitation sehr viel Aufmerksamkeit gewidmet werden muss.

Profisportler haben die Möglichkeit, die Regeneration fachtechnisch betreut anzugehen. Aber wie sieht es bei Amateursportlern aus? Die Anzahl ehrgeiziger Hobbysportler wird immer grösser. Auch bei ihnen gilt: schneller, höher, weiter! «Bei Hobbysportlern, die unbedingt ein hohes Ziel erreichen wollen, kann es sein, dass ihnen zur Erreichung medikamentös geholfen wird», sagt Lüthi. «Allerdings sollte dies einmalig sein. Wenn der Sportler jedoch bereits im Training Schmerzen hat, muss das Vorhaben aufgegeben werden.»

### Über Grenzen hinausgehen

Ist der Sportchirurg Ursus Lüthi auch schon über sein medizinisches Gewissen hinausgegangen? «Es kann schon vorkommen, dass ich über die Grenzen meines medizinischen Gewissens hinausgehen muss. Vorgängig finden jedoch intensive Gespräche mit allen Beteiligten – Athlet, Klubmanagement, Mannschaft, Mediziner, Betreuer – statt. Die schlussendliche Entscheidung liegt immer beim Athleten.» Und wie sieht es bei Amateuren aus? «Für Freizeitsportler ist es schwierig, diese Verantwortung wie ein Profi zu übernehmen. Eigentlich bräuchten sie die gleiche Betreuung wie die Profis. Dies ist aber in den meisten Fällen aus zeitlichen und finanziellen Gründen dann nicht möglich.» Und kann zu entsprechenden Folgeschäden führen.



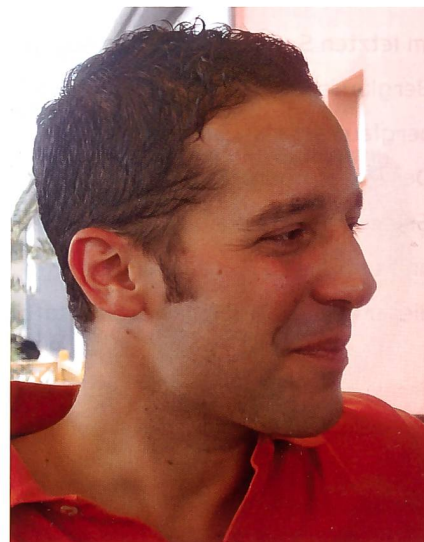
In gewissen Fällen wird der Schmerz weggespritzt. Dr. med. Ursus Lüthi, 57.

Damit es gar nicht erst zu Schmerzen kommt beim Sport, kann eine Analyse der Bewegungsabläufe von grossem Nutzen sein. «Um falschen Belastungen vorzubeugen, setzen wir häufig einen Personal Trainer ein», sagt Ursus Lüthi. Eine breite Schulung von Sportlern und Trainern wäre dringend notwendig, doch fehlen hier die Ressourcen. Gemäss der SUVA-Statistik ereignen sich immerhin 32% der Freizeitunfälle bei Sport und Spiel. Trainingsmangel und -fehler sind die häufigsten Ursachen. «Die Hälfte der Patienten mit Beschwerden aus sportlicher Aktivität kommt wegen Überlastungsschäden. Sie wären in den meisten Fällen durch die Verbesserung der Bewegungsabläufe vermeidbar», kommentiert Ursus Lüthi.

#### **Physiotherapie im Hintergrund**

Was aber, wenn Schmerzen auftauchen? Kaum ein Sportler, der bei der Ausübung sportlicher Aktivität noch nie Schmerzen

verspürte. Pascal Bourban arbeitet als Sportphysiotherapeut beim Bundesamt für Sport in Magglingen. Er betreut dort hauptsächlich Spitzenathleten der Weltelite. Für ihn gibt es drei wesentliche Elemente, um den Schmerz unmittelbar zu behandeln: «Stoppen der schmerzverursachenden Aktivität, unterstützt durch Verband, Tape oder Schiene. Kühlen, z.B. mit einem Eisspray, lindert den Schmerz zuverlässig. Bei Blutergüssen ist Hochlagern und ein Kompressionsverband das richtige Mittel.» Geht der Athlet über seine Schmerzgrenze hinaus, weil er weiss, dass ihm der Physiotherapeut danach hilft? «Der Trainer ist viel wichtiger, was die Spitzenleistung betrifft. Ein Physiotherapeut ist eher eine mentale Stütze, indem der Athlet weiss, dass ihm eine gute Infrastruktur zur Verfügung steht. Aber schlussendlich ist der Athlet für die Motivation zur Topleistung selber verantwortlich.»



Thomas Schwyter, 27, war während 16 Jahren Handballgoalie.

Auch wenn er heute noch täglich seine aktive Zeit im Körper spürt, hat sich das Ertragen von Schmerz für Thomas Schwyter, ehemaliger Handball-Goalie, gelohnt. «Wir sind Vizeschweizermeister geworden. Ich bereue nichts.»

