

Medizinische Olympia- Betreuung

Ein Bericht aus Pyeongchang

Dr. med. Patrik Noack, Medbase Zentrum
für Medizin und Sport, Abtwil, Schweiz

Die olympischen Spiele sind die größte Sportveranstaltung der Welt. Sie stellen nicht nur für die teilnehmenden Sportler, sondern auch für das komplette Betreuersteam inkl. dem Medical Team ein großes Ereignis, aber auch eine große Herausforderung dar. Als Chief Medical Officer der Schweizer Delegation in Pyeongchang möchte ich mit diesem Artikel eine kurze Vorstellung bieten, wie unsere Arbeit aussieht und welche Faktoren wir vor den Spielen und auch vor Ort berücksichtigen müssen.

Der Schweizer Biathlet Benjamin Weger beim 10 km Sprint der Herren bei den olympischen Winterspielen von Pyeongchang 2018.

Foto: © pixathlon



Das Medical Team der Schweizer Delegation in Pyeongchang besteht aus 8 Ärzten, 25 Physiotherapeuten, 1 Osteopathen und 1 Sportpsychologen. Unser Ziel ist es, die bestmögliche medizinische Betreuung gewährleisten zu können. Dafür wurde schon früh eine Task Force gebildet, welche die wichtigsten Themen definiert hat, wie klimatische Bedingungen, Anreise, Jetlag, Dauerbrenner Infektophylaxe und die medizinische Ausrüstung in den Spitälern. Die, nebenbei erwähnt, übrigens sehr gut ist. Letzten September sind wir zu siebt nach Südkorea gereist, um die Situation vor Ort nochmals zu begutachten. Neben den beiden olympischen Dörfern Mountain- und Coastal Village beziehen wir aufgrund der Verteilung der Wettkampfstätten und Minimierung der Transferzeiten zum Training noch drei externe Unterkünfte. Das ist logistisch eine zusätzliche Herausforderung. Denn jede dieser insgesamt fünf Unterkünfte braucht einen Arzt, Physiotherapeuten, Medikamente und medizinisches Geräte wie z. B. einen Ultraschall, Stoßwellentherapiegeräte, etc. Sotschi war bezüglich Infrastruktur einfacher zu organisieren. Die Austragungsorte sind meeresnah und nicht sehr hoch gelegen, es ist also eher mit milden Bedingungen zu rechnen. Durchschnittlich minus 5 Grad oben in den Bergen im Mountain Village und rund plus 2 Grad unten im Coastal Village. Es können aber auch tiefere Temperaturen vorkommen und auch darum müssen wir vorbereitet sein.

Was galt es bei der Anreise zu beachten?

Studien haben ergeben, dass Großereignisse (Menschenansammlungen) per se sowie Flugreisen ein großes Infekt-Risiko darstellen. Das Verhalten während der Anreise ist deshalb sehr wichtig. Die Zeitverschiebung ist mit acht Stunden groß und wir empfehlen den Athleten, sich bereits zuhause ein Stück weit darauf einzustellen. Abflugzeit ist 20 Uhr. Ziel für die Athleten sollte sein, möglichst bald schlafen zu können. Dafür empfehlen wir Kompressionssocken, eine Augenmaske, Ohrenstöpsel und der Einsatz von Melatonin. Bei Schlafschwierigkeiten im Flieger zudem allenfalls ein Schlafmittel. Wer anfällig auf Infektionen der oberen Atemwege ist, sollte die Schleimhäute mit einem Nasenspray und Nasensalbe befeuchten und viel trinken. Die Reise ist lang, es macht daher Sinn, etwas Proviant mitzunehmen, damit man nicht auf die Verpflegung im Flugzeug angewiesen ist und bei Ankunft vor Ort an einem Stand noch etwas kaufen muss.

Wichtig: Infektionen verhindern!

Im Vorfeld der Spiele empfehlen wir allen Athleten, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Etwa Zweidrittel der Sport-



Dr. Patrik Noack (Mitte) mit den beiden Olympiasiegern von 2014 im Bob Beat Hefti und Alex Baumann.



Dr. med. Patrik Noack ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin mit den Fähigkeitsausweisen Sportmedizin, Manuelle Medizin und Ultraschall Abdomen. Der ehemalige Mittelstrecken Leichtathlet betreut als Teamarzt seit 2005 die Triathleten, seit 2007 die Langläufer, seit 2012 die Bobfahrer, seit 2014 die Mountainbiker- und Bahnfahrer und seit 2015 auch noch die Leichtathleten. An den olympischen Winter- und Sommerspielen 2014 bzw. 2016 war Dr. Noack der Stv. Chief Medical Officer der Schweizer Delegation und hat in PyeongChang zum ersten Mal die Leitung. Es werden seine 6. Olympischen Spiele sein.

ler haben die Empfehlung angenommen. Es gibt verschiedene Gründe, weshalb es nicht alle gemacht haben. Die einen wollen keine Chemie, andere fühlen sich nach der Impfung müde und einige sagen, dass wir ja trotz Impfung erkältet waren. Da muss man jedes Mal Aufklärung betreiben, dass die Impfung erstens nur gegen die Grippe schützt und nicht gegen die Erkältungsviren und zweitens, wenn man eine leichte Systemreaktion nach der Impfung hat, dies zu einem geplanten Zeitpunkt ist. Es ist natürlich auch immer ein davon abhängig, ob sich eine Sportler impfen lässt, was die Trainer und Betreuer sagen bzw. vorleben. Um Infektionen zu verhindern, ist die Grippe-Impfung der Grundpfeiler, dazu kommen die Verwendung von Desinfektionsmittel, Nasenspray und Luftbefeuchter sowie das Vermeiden von Körperkontakt wie Händeschütteln. Das fällt dieses Mal bei den Begrüssungsritualen der asiatischen Kultur einfacher als bei anderen Spielen. Des Weiteren werden sowohl präventiv und in höherer Dosierung auch pflanzliche Produkte auf der Basis von Echinacea, Holunderblüten, etc. sowie Mikronährstoffe wie Zink eingesetzt.

Schreckgespenst Leistungsasthma

Ein anderes Schreckgespenst im Wintersport ist das Leistungsasthma. Dies kann die Leistung wesentlich beeinträchtigen, vor allem bei Ausdauersportarten wie Langlauf, Biathlon, Eisschnelllauf, etc. Wichtig ist, dieses sauber abzuklären, um zu wissen, ob es sich um ein „reines“ anstrengungsinduziertes Asthma, eine Bronchiale Hyperreagibilität oder ein allergisches Asthma handelt. Je nachdem müssen die Athleten entsprechende Medikamente „nur“ im Winter einnehmen oder bei zusätzlicher Pollenallergie auch noch zu anderen Jahreszeiten. Die Therapie ist extrem individuell, d.h. bei gewissen Athleten genügt die Einnahme eines kurzwirksamen Lungenöffners wie Ventolin (Salbutamol), andere hingegen benötigen zusätzlich einen langwirksamen Lungenöffner sowie ein Cortison. Im Volksmund hört man immer wieder die Meinung, dass ja sowieso aller Sportler Asthmamittel einnehmen, ob sie nun ein Asthma haben oder nicht, da es ja die

Leistung verbessert. Das stimmt so klar nicht. Es gibt diverse Studien, welche zeigen, dass ein Athlet mit gesunder Lunge von der Einnahme von Asthmamitteln nicht profitiert. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen, wenn z.B. ein Wettkampf an einen Ort starker Luftverschmutzung (Ozon, Feinstaub, etc.) erfolgt. Hier würde auch die Lunge eines primär gesunden Athleten mit einer Bronchokonstriktion reagieren und dieser von einem Lungenöffner profitieren. Ich erlebe die Athleten heute als sehr kritisch gegenüber Medikamenten und muss Athleten mit klarem Anstrengungsasthma teilweise von der Einnahme eines Asthmamittels überzeugen.

Und dennoch scheint die Grenze zur Manipulation fließend, wie die Diskussionen in Norwegen zeigen und der Umstand, dass Martin Johnsrud Sundby 2016 für zwei Monate gesperrt wurde wegen zu hohen Salbutamol-Werten aus Asthmamitteln. Bei unseren Schweizer Athleten wissen wir ganz genau, was sie in Pyeongchang einnehmen. Alle Athleten mussten einen medizinischen Fragebogen ausfüllen und allfällige Ausnahmeregelungen (TUE) vorlegen. Zudem mussten sie zwingend einen Antidoping-Fragebogen ausfüllen und unterschreiben. Und wir erfragten auch die Supplemente, die eingenommen werden. Da müssen wir manchmal je nach Hersteller intervenieren bzw. vor möglichen Verunreinigungen warnen.

Regeneration und psychologische Aspekte

Ein großes Thema im Spitzensport ist die Regeneration. Gerade bei zahlreichen Wettkämpfen innerhalb kurzer Zeit ist eine schnelle Erholung entscheidend. Wir arbeiten dabei in mehreren Stufen. Stufe eins ist der schnelle Kleiderwechsel und der sofortige Ausgleich von Flüssigkeit und Energie, meist in Form von Regenerationsgetränken. Dann kann ein Eisbad angezeigt sein oder Wechselbäder. Wir nehmen extra ein Eisbad nach Südkorea mit. Auch eine spezielle Kompressionsmanschette bieten wir an. Weiter folgen eine warme und ausgewogene Mahlzeit, Physio- und Massage-terminen – und Ruhe. In unserer medizinischen Delegation ist der Sportpsychologe Jörg Wetzel

dabei. Er ist für alle Interventionen auf psychologischer Ebene zuständig und für die Krisenbetreuung. Wenn z.B. ein naher Angehöriger eines Athleten oder einer Athletin während der Spiele krank wird oder gar stirbt, wie es in Sotschi der Fall war. Oder wenn es bei einer Sportart einen schweren Unfall gibt wie beim Rodeln in Vancouver und es darum geht, wie die anderen Athleten in dieser Sportart einen solchen Unfall verarbeiten können. Es kann aber auch sein, dass es in einem Team Reibereien gibt, es um letzte Selektionen geht und der Ersatzmann oder die Ersatzfrau findet, er oder sie müsse starten und nicht der andere. Es gibt jedes Mal Situationen, wo Finger-spitzengefühl und eine gute Kommunikationsfähigkeit gefragt sind, damit eine Stimmung nicht plötzlich umschlägt – und dafür ist Jörg Wetzel zuständig.

Fazit

Wenn die Spiele ohne gröbere Verletzungen zu Ende gehen, ist das Medical Team extrem froh. Und auch sehr müde. Es wird sehr lange Tage geben mit Medical Team Sitzungen am Morgen, wenn noch alle in der Unterkunft sind und Wettkämpfen, welche erst um 23 Uhr fertig sind. Danach gibt es manchmal noch Dopingkontrollen, die Athleten wollen noch Therapie/Massage, etwas zeigen, etc. Dennoch gibt es nichts Schöneres und Spannenderes als die Olympischen Spiele, auch aus Sicht eines Medical Teams.



Beat Feuz (r.) freut sich über seine Bronzemedaille in der Abfahrt bei den Olympischen Spielen in Südkorea.
Foto: © pixathlon