

Gemeinsam gegen plötzlichen Herztod

Arbeitsgruppe aus Fachleuten unterschiedlicher Disziplinen entwickelt Handlungsempfehlungen

Aufklären, schulen, Bewusstsein schaffen – so lassen sich die zentralen Empfehlungen zusammenfassen, die beim interdisziplinären Expertenaustausch unter dem Dach des Vereins thesportgroup entwickelt wurden. Gemeinsam wollen die Mediziner das Risiko für den plötzlichen Herztod im Sport reduzieren.



Robert Erbeltinger, Felix Post, Jürgen Scharhag, Werner Krutsch, Volker Krutsch, Gerhard Müller

Bundesweites Register

Am Institut für Sport- und Präventivmedizin der Universität des Saarlandes wird unter Schirmherrschaft der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und mit finanzieller Förderung der Deutschen Herzstiftung ein bundesweites Register für plötzliche Todesfälle von Sportlern geführt. s-ae-z.de/1050

Jährlich sterben in Deutschland fast 100.000 Menschen am plötzlichen Herztod („Sudden Cardiac Death“, SCD). Sportler unter 35 Jahren haben gegenüber Nichtsportlern im selben Alter sogar ein um das fast Dreifache erhöhte Risiko, einen SCD zu erleiden. Aber auch außerhalb des Spielfelds ist es ein ernstzunehmendes Problem, wie erst jüngst wieder die Herzinfarkte der Fans von Borussia Dortmund und Leicester City im und vor dem Stadion gezeigt haben.

Vielen, die sich mit Sportmedizin beschäftigen, ist dieses Problem im wahrsten Sinne des Wortes eine Herzensangelegenheit. Aus diesem Grund hatte der Verein thesportgroup e.V. für Ende Februar 2016 zu einer interdisziplinären Expertenrunde nach Würzburg geladen. The-sportgroup ist ein Verein, in dem sich Gleichgesinnte aus dem Bereich der Sportmedizin vernetzt haben, um Erfahrungen, Ideen und Kontakte auszutauschen.

Die leitenden Fragen des jüngsten Treffens waren: Was kann, was muss man machen angesichts der immer noch viel zu hohen Fallzahlen? Was können einzelne Akteure leisten, was die Gruppe? Welche Empfehlungen kann man geben, und wie organisieren wir den notwendigen Austausch zwischen den Fachdisziplinen? Folgende Punkte, wir haben sie „Pfade“ genannt, wurden in der Gruppe erarbeitet, weitere Schritte sind geplant.

Schulung

Pfad I: Gemeinsame Basisausbildung – Schulungen

- Trainer, Betreuer, Eltern, Mitspieler und Schiedsrichter sollten in der Lage sein, richtig und effektiv zu handeln, wenn ein Spieler Symptome eines Herzinfalles zeigt.

- Das nötige Wissen muss vermittelt werden, evtl. in Form von Workshops und Fortbildungsangeboten. Eine Basisausbildung für Trainer und Physiotherapeuten sollte entwickelt werden.

- Im Besonderen sollten in den Vereinen Schulungen am Defibrillator stattfinden. Das kostet nicht viel, ist kein großer zeitlicher Aufwand und hat als positiven Nebeneffekt sogar noch eine gute Außenwirkung. Somit stellen diese Schulungen eine Win-win-Situation für alle Beteiligten dar. Letztlich könnten sie sogar als Teambuilding-Maßnahme ins Training integriert werden.

Aufklärung

Pfad II: Richtige Aufklärung – Screening

- Sinnvolles Screening ist unerlässlich, da viele angeborene Herzerkrankungen bzw. -fehler, die

„Bezüglich der Schulungsthematik bestehen erste Ideen mit dem Bund Deutscher Fußball-Lehrer, die im Laufe des Jahres konkretisiert werden.“

Dipl. Sportwiss. Robert Erbedinger

„Der gerufene Rettungsdienst benötigt oftmals mehr als die empfohlenen sechs bis acht Minuten bis zum Einsatzort. Und wenn er eintrifft, stößt er an manchen Sportstätten auf bauliche Hindernisse. Die ERC-Empfehlungen für Sportstätten sind weitgehend unbekannt.“

PD Dr. med. Felix Post

„Bei Untersuchungen an Juniorenleistungsfußballern im Landesverband Bayern, bei denen von fast 1000 Juniorenspielern jeder 20. Spieler auffällige und kontrollbedürftige Ergebnisse im Herzultraschall oder EKG zeigte, wurde jedoch nur bei einer Handvoll Kindern die Empfehlung gegen Leistungssport ausgesprochen.“

Dr. med. Werner Krutsch

„Leistungssportler werden nicht schneller gesund, sie werden nur engmaschiger untersucht.“

Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag



AR12 plus und HRV



DIE NEUE DIMENSION FÜR LEISTUNGSSTEIGERUNG IM GESUNDHEITS- UND SPITZENSORT

Die Ergebnisse der Herzfrequenzvariabilität (HRV) im Zeit- und Frequenzbereich lassen sich oftmals schwer interpretieren und erfordern eine zeitraubende Überprüfung.

Fire of Life™ in DARWIN2 analysiert das vegetative Nervensystem und verfügt über eine intuitive visuelle Darstellung, die eine schnelle und einfache Einschätzung der 24-Stunden-Ergebnisse erlaubt. Die Analyse kann äusserst effizient eingesetzt werden, um die Stressbelastung und Schlafqualität zu überprüfen; sie wird zudem in der Sportmedizin verwendet, um Erholungsprozesse zu untersuchen.

Headquarters:

SCHILLER AG, Altgasse 68, CH-6341 Baar, Phone +41 41 766 42 42, Fax +41 41 761 08 80
sales@schiller.ch, www.schiller.ch



SCHILLER
The Art of Diagnostics

Die Experten

PD Dr. med. Felix Post, Chefarzt der Inneren Medizin/ Kardiologie am Katholischen Klinikum Koblenz-Montabaur

Dr. med. Volker Krutsch, Facharzt an der Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde am Klinikum Nürnberg, DFB-Doping-Kontrollarzt

Dr. med. Werner Krutsch, Oberarzt der Kniechirurgie an der Klinik und Poliklinik für Unfallchirurgie des Universitätsklinikums Regensburg, stellvertretender Direktor des FIFA Medical Centre of Excellence Regensburg

Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag, Facharzt am Institut für Sport- und Präventivmedizin an der Universität des Saarlandes, Teamarzt der DFB-U21-Nationalmannschaft

Robert Erbeldinger, Dipl.-Sportwissenschaftler, Gründer und Herausgeber der sportärztezeitung und des Vereins thesportgroup e.V.

Beisitz

Dipl. Psych. Gerhard Müller, Mitinhaber des Zentrums für Klinische Neuropsychologie in Würzburg

möglicherweise zu einem SCD führen, mittels einer einmaligen Untersuchung diagnostiziert werden können.

- Nach den Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) genügt ein Ruhe-EKG als Mindestanforderung, optimal wäre jedoch die Ergänzung durch eine Echokardiografie.

- Eine Sporttauglichkeitsuntersuchung sollte je nach Sportart und Belastung erstmals im Alter zwischen 10 und 14 Jahren stattfinden. So werden beispielsweise Kaderathleten durch die Landessportbünde lizenzierten sportmedizinischen Untersuchungszentren zugeführt, an den Eliteschulen des Sports erfolgen vor Eintritt in den Sportzweig sportmedizinische Gesundheitsuntersuchungen. Hierbei sollte unbedingt auch der Impfstatus überprüft werden.

- Wichtig ist eine Checkliste, was bei Kindern (J1) und was bei über 35-Jährigen getestet werden muss (s. Leitlinien für Ärzte der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, DGSP).

Fastlink zum PDF: www.s-ae-z.de/1051

Umgang mit Infekten

Pfad III: Umgang mit Infekten

- Bei Infekten sollte in der Frage der Wiederaufnahme des Sports im Zweifelsfall der Hausarzt aufgesucht werden, der einen Bluttest durchführen und ggf. weitere Untersuchungen veranlassen kann (z. B. EKG, Ultraschall).

- Die Aussage, dass man nur an den Start gehen sollte, wenn man vollständig fit ist, darf nicht infrage gestellt werden. Wichtig ist, dass ein Infekt richtig auskuriert wird.

- Im Zweifelsfalle sollte die Sporttauglichkeit nach einem Infekt ("Return to Play") durch einen Sportarzt beurteilt werden.

Sinnvolle Untersuchungen

Pfad IV: Welche Untersuchungen sind überhaupt sinnvoll bzw. notwendig?

- Die Unterscheidung zwischen Profi- und Amateurbereich sollte in diesem Zusammenhang aufgehoben werden. Denn prinzipiell wäre auch für Amateure eine Untersuchung wie im Profifußball mit einer ausführlichen orthopädischen und internistischen Untersuchung inklusive EKG, Belastungs-EKG, Echokardiografie und Blutuntersuchung wünschenswert. Eine solche Maximalforderung ist kaum umzusetzen.

- Die kostenlosen gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen, wie die J1-Untersuchung als Basisuntersuchung bei den Juniorsportlern, sollten genutzt werden.

- Zu begrüßen ist, dass bereits in vielen Bereichen das mobile Ultraschallgerät Einzug ins Trainingslager gehalten hat. Durch Point-of-Care-Geräte (POCT) können Bluttests wie CRP zur Infektdiagnostik oder kardiale Marker vor Ort rasch bestimmt werden.



„Gerade im Juniorenfußball empfehle ich, ein Thermometer in den Notfallkoffer mit hineinzunehmen, das bei kleinen Hinweisen auf einen Infekt Klarheit für den Trainer schafft, ob das Kind eine relevante Infektion hat oder nicht.“

Dr. med. Volker Krutsch

„Für plötzliche Herztodesfälle beim Sport liegen zwei Häufigkeitsgipfel vor: ein kleiner Gipfel in der Altersgruppe 20 bis 29 Jahre und ein zweiter, doppelt so hoher Gipfel in der Altersgruppe 50 bis 59 Jahre.“

Prof. Dr. med. Jürgen Scharhag

„Beim 1. FSV Mainz 05 verfügen wir über große Erfahrungen in diesem Bereich. Dort wurde das Funktionsteam in Basic Life Support und im Gebrauch des Automatisierten Externen Defibrillators geschult.“

PD Dr. med. Felix Post

Awareness schaffen

Pfad V: Ausblick – Awareness schaffen

Problem erkannt, Problem gebannt? So einfach ist es bei dieser Thematik leider nicht. Das Ziel muss sein, Awareness für das Thema zu schaffen. Der Arzt ist da, um dem Spieler und Sportler zu helfen. In diesem Sinne ist auch ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Arzt und Trainer enorm wichtig. Aufklärung, Schulungen, Übungen, Workshops, eine Kampagne können dazu beitragen. Es lohnt sich auch, dem Bereich „Teambuilding“ Aufmerksamkeit zu schenken: Wenn alle – also Ärzte, Physiotherapeuten, Trainer und vielleicht sogar Sportler bzw. Patienten – einmal im Jahr gemeinsam üben würden, wäre das praktisch und auch psychologisch ein guter Entwicklungsschritt.

Fazit

Beim Treffen unter dem Dach des Vereins thesportgroup sind viele interessante Ansätze und Ideen diskutiert und geplant worden. Es gilt, sie sinnvoll umzusetzen. Das Meeting war hierzu nur der erste Schritt. Weitere sollen rasch folgen. Lesen Sie mehr dazu in den folgenden Ausgaben der sportärztezeitung.

Sanctband™

Better in Everyway



Professionelle Trainingsprodukte für
Therapie + Rehabilitation + Sport

NEU++NEU++NEU++NEU++NEU



Sven Kruse

Set aus vier Flossbändern, entwickelt in Zusammenarbeit mit dem bekannten Sportphysiotherapeuten Sven Kruse, basierend auf seinem EASYFLOSSING-Konzept.



EASYFLOSSING
Kurse, Seminare,
Fortbildungen

www.easyflossing.de

Shop für
Flossband,
Sanctband etc.

www.sanctband.eu

Allgemeine
Fragen, Infos,
Presse etc.

Tel. 07242 / 93790

WAGUS GmbH

Markgrafenstr. 6a • D-76287 Rheinstetten • GERMANY
Tel. +49 (0) 7242 / 93790 • Fax +49 (0) 7242 / 937999
info@wagus.de • www.wagus.de