

prophylaxis by sportsmedicine

Prophylaxe durch Sportmedizin – das Immunsystem für unsere Gesellschaft

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle mit „prophylaxis by sportsmedicine“ kurz und prägnant ein Konzept der sportärztezeitung vorstellen und Ihnen aufzeigen, welche gesamtgesellschaftlichen Potenziale darin stecken.

Das Verhindern von gesundheitlichen Beschwerden ist eine der Kernkompetenzen moderner Sportmedizin. Bei der Prophylaxe geht es aber um weit mehr als um eine Reduzierung von Sportverletzung, was oft immer noch missverstanden wird. Sie greift bereits ein, damit etwas erst gar nicht pathologisch wird. Wir selbst stellen schon seit 2003 diese Thematik immer wieder in den Fokus, seit 2018 auch begrifflich gestützt mit der Kampagne „Prophylaxe von Muskelverletzungen“. Auch bedingt durch die globalen Entwicklungen im Rahmen der weltweiten Corona-Pandemie haben wir, gemeinsam mit unseren Partnern, diesen Bereich im Rahmen der Sportmedizin so weiterentwickelt, dass daraus ein Konzept entstanden ist, das sich auf mehreren Hygienefeldern stützt und hierbei den interdisziplinären Austausch fördert und fordert – alles unter dem Dach einer modernen, innovativen und flexiblen Sportmedizin. Der Zugang zum Sport/Bewegung und der Sportmedizin, der im Übrigen für alle Fachbereiche offen wie positiv besetzt ist, hat das Potenzial, wie eine Art Immunsystem für unsere Gesellschaft zu arbeiten. Wie kann das funktionieren?

Drei Felder einer effizienten Hygiene

Ein Begriff, der uns nun schon seit einem Jahr regelmäßig begleitet ist der der Hygiene. AHA-Regeln sind in unseren Zeiten sinnvoll und nachvollziehbar. Blicken wir über den „Corona-Tellerrand“ und möchten, dass Menschen aus der Risikogruppe herauskommen bzw. im Idealfall gar nicht

zu einer Risikogruppe werden, so macht es Sinn, Hygienemaßnahmen im positiven Sinne zu erweitern, zu ergänzen und somit eine sinnvolle und effiziente Prophylaxe durch Sportmedizin zu bieten. Unser Biopsychosozialer Ansatz mit aktiven und passiven Maßnahmen zum Entfernen von Störfaktoren (avoid misuse) basiert dafür auf drei Hygienefeldern, die zu jeder Zeit und von jeder Person, gleich welchen Status, Alter etc. – anytime & everybody – umgesetzt werden können und gemeinsam das Potenzial haben, gerade auch in diesen Zeiten jedem einzelnen zu helfen und zu unterstützen:

1. Bio-Medizinische Hygiene

Hierzu zählen wir Bewegung, Sport, Medizin inkl. Ernährung und Regeneration, so z. B. auch den Bereich Schlaf. Dies alles unter Anleitung von Experten. Der Mensch darf nicht mit pauschalen Ratschlägen alleine gelassen werden – der Sportmediziner steht hier auch in der Verantwortung, den Menschen einen sinnvollen Startpunkt, zielgerichtet auf die individuellen Problemstellungen, zu geben und zu weiteren Fachleuten zu verweisen. Gleichzeitig besteht die Kunst darin, den Patienten zur Prophylaxe zu motivieren. Positive Ansatzpunkte können hierbei von der Zahnmedizin übernommen werden, welche die erweiterte Hygiene im Bereich Zähneputzen, Zahnseide, Zahnreinigung (Invest aber Return on Invest) bereits etabliert hat. Ganz allgemein bedarf es in unserem Feld mehr Aktionen – also zunächst die Motivation zur Prophylaxe, daraus der Wille zur Prophylaxe und die Bereitschaft für Veränderungen.

2. Psychologische / Mentale Hygiene

Daran schließt sich auch unser zweites Hygienefeld an. Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper! Die Denkweise der Patienten

möchten wir gemeinsam positiv verändern und so ein Verständnis für die Notwendigkeit einer effizienten Prophylaxe bei jedem einzelnen Individuum fördern. Bereiche wie „Mentale Hygiene“ sind aktuell absolut unterschätzt und deren Auswirkungen auch auf das Immunsystem werden nur am Rande miteinbezogen. Zum Bereich der Psychologischen Hygiene gehören auch Faktoren wie Entspannung, das Vermeiden von nutzlosen oder kontraproduktiven Tätigkeiten und der sinnvollerer sowie bewussterer Einsatz digitaler Zeit. Hierbei sei auch auf das Feld der Psychoneuroimmunologie verwiesen (siehe dazu z. B. die Forschungen von Prof. Dr. Christian Schubert).

3. Soziale Hygiene

Auch das letzte Hygienefeld unseres Konzepts baut auf die beiden ersten Felder auf. Für ein starkes Immunsystem und der Vermeidung gesundheitlicher Beschwerden benötigen wir gemeinsame Nenner, eine soziale Community, ein Wohlfühlen in der Gruppe, den Aufbau eines positiven sozialen Milieus und die Beseitigung von Störfaktoren (avoid misuse). Das sind die Werkzeuge, mit denen man Psychosoziale Herausforderungen besteht.

Dieses hier prägnant dargestellte Konzept wird in den nächsten Wochen und Monaten weiter mit Leben gefüllt, um Ordnung & Struktur mit Anwendungsbeispielen für personalisierte sportmedizinische Hygiene zu bieten. Das Zusammenspiel aktiver und passiver Maßnahmen in den vernetzten drei Feldern soll zu einem selbstverantwortlichen Handeln mit positiven Auswirkungen für ein intaktes Immunsystem führen – Proaktive Prophylaxe by Sports-Medicine.



Robert Erbdinger

