# Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Sportlerinnen und Sportler,

ich freue mich, Ihnen diese Sammlung an fachspezifischen und sportmedizinisch wichtigen Fragestellungen zu den großen und kleinen Teilgebieten der Sportmedizin zu präsentieren.

Wer Sportler*innen betreut, die einschlägigen Sportmedizinkurse besucht und sich interdisziplinär mit Kollegen zu den mannigfaltigen Themengebieten der Sportmedizin austauscht, steht irgendwann vor der Prüfung zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin. Aber wie bereitet man sich darauf am besten vor?
Mir selbst fehlte vor meiner eigenen Prüfung eine solche fachgebietsübergreifende Zusammenführung wichtiger Fragestellungen zur Prüfungsvorbereitung.

Im Jahr 2015 begann die Zusammenarbeit mit Dr. Lutz Nitsche im Rahmen der Sportmedizinkurse in Garmisch-Partenkirchen. Sofort war Lutz von der Idee dieses Buches hellauf begeistert und nach ersten Gesprächen mit dem Thieme Verlag konnte die Arbeit Ende 2019 beginnen. Bereits im Herbst 2020, als die erste Coronawelle ihren Höhepunkt erreichte, die Patientenzahlen stiegen und der Sport in weiten Bereichen eine Pause einlegen musste, wurde die Arbeit zu diesem Buch intensiviert.

Im Rahmen meiner langjährigen Tätigkeit als betreuender Verbandsarzt des Deutschen Hockey-Bundes durfte ich unsere Athlet*innen ganzjährig präventiv, rehabilitativ, prehabilitativ und akutmedizinisch in allen Belangen der Sportmedizin betreuen. Neben Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und der Hockey Pro League sammelte ich auch Erfahrungen als Mitglied des medizinischen Teams des DOSB bei den Olympischen Spielen in Rio und Tokyo und als Medical Direktor bei den European Championships 2022 in München.

Die hieraus entstandene Bindung zum Hochleistungs- und Spitzensport, die eine arbeitszeitunabhängige Erreichbarkeit, eine intensive emotionale Beteiligung sowie ein notwendiges überdurchschnittliches Engagement beinhaltet, überzeugt mich seit Jahren von der Arbeit in der Sportmedizin.

Viele der an diesem Buch beteiligten Kolleginnen und Kollegen sind persönliche Weggefährten, die in ihren Verbänden aktive Sportmedizin betreiben, sind erfahrene Prüfer im Fach Sportmedizin oder anerkannte sportmedizinische Spezialisten. Allen gemeinsam ist, dass sie in ihrem jeweiligen Themengebiet ausgewiesene Experten sind und die im Curriculum zur Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin notwendigen Inhalte an Sie weitergeben möchten.

Sie sollen mit diesem Buch die Vielfalt der sportmedizinischen Themengebiete so anschaulich wie möglich erleben. Das Buch soll als Lerngrundlage und Wissensquelle für die Erlangung der Zusatzbezeichnung Sportmedizin dienen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie die Inhalte und Handlungsempfehlungen auch in Ihrer Zukunft als Sportmediziner*in bei den vielen Herausforderungen der täglichen sportmedizinischen Betreuung verwenden können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre dieses Buches sowie bei Ihrer Arbeit als Sportmediziner*in und natürlich viel Erfolg bei der anstehenden Prüfung zur Erlangung der Zusatzbezeichnung.

Ihr Dr. med. Boris Mandryka
Murnau, Frühjahr 2023



aus: Mandryka u.a., Zusatzweiterbildung Sportmedizin (ISBN 9783132437715) © 2023 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York

# Geleitwort

Damit ich meinen Sport ausleben, meine Leidenschaft und auch meinen Job ausführen kann, bin ich unter anderem davon abhängig, dass mein Körper leistungsfähig ist. Wenn ich ausdauernd und schnell bin, mein Herz-Kreislauf-System und mein Stoffwechsel gut eingestellt sind, kann ich mehr kleinen Bällen hinterherrennen, Tore schießen, Spiele gewinnen und Spaß am Hockey haben. Das mag vielleicht ein bisschen banal klingen, aber genau so ist es.

Im Leistungssport kommen neben dem Spaß und der Liebe zum Sport die Professionalität, der Leistungsdruck und die gesetzten Ziele hinzu. Und hier wird es, ehrlich gesagt, auch mit dem Körper etwas knifflig. Es wird mehr trainiert, die Konkurrenz nimmt zu und man möchte das Maximum aus sich herausholen, um auch bei den großen Turnieren, den Weltmeisterschaften und den olympischen Spielen gegen die Besten der Besten schneller zu sein und länger hinter dem Ball herrennen zu können.

Um richtig gut zu werden, muss man konstant sein. Konstant trainieren, konstant spielen, konstant Leistung bringen, konstant auf dem Platz stehen. Verletzungen und Krankheiten sind daher der größte Feind auf dem Weg zur Bestleistung. Täglich wägt man ab zwischen der subjektiven Wahrnehmung des eigenen Körpers und den Anforderungen, die der Trainingsalltag stellt. Sobald diese beiden Faktoren nicht angemessen miteinander kombiniert werden, tritt man entweder auf der Stelle oder schießt über das Ziel hinaus – und verletzt sich.

In einem solchen Moment bricht in dramatischer Art und Weise eine kleine Welt zusammen. Je nach Art und Ausmaß der Verletzung muss man wochen- oder sogar monatelang die Füße stillhalten und kann seiner Leidenschaft nicht nachgehen. Ist man verletzt, ist man gleichzeitig verletzlich. Man ist unzufrieden und unsicher: Hätte ich der Verletzung vorbeugen können? Wann und wie geht es für mich weiter? In diesem Zustand der Ungewissheit richtet man sich an seine/n Mannschaftsarzt/-ärztin und erhofft sich durch deren Wissen und Erfahrung wieder etwas mehr Gewissheit und Sicherheit. Einem Sportler oder einer Sportlerin dies zu vermitteln, klingt vielleicht einfach. Lediglich eine Diagnose zu stellen und eine Aussicht zu vermitteln, wann wieder eingestiegen werden kann, würde aber außer Betracht lassen, dass nun mal eben eine kleine Welt zusammengebrochen ist und „kein Training“ so ziemlich die schwierigste Aufgabe von allen für Sportler/-innen ist.

Während einer Verletzung oder nach einem sportlichen Unfall werden Ärzte/Ärztinnen unsere bedeutendsten Mitspieler. Wir machen uns abhängig, vertrauen auf ihre medizinische Kompetenz und legen damit unsere Leidenschaft und unseren Beruf gefühlt in ihre Hände. Manche Sportmediziner/-innen haben sich über viele Jahre Sportlern/Sportlerinnen oder Mannschaften angeschlossen. Es besteht eine funktionierende und wertschätzende Vertrauensbasis, die in einer verletzlichen Situation ein großes Maß an wohltuender Gewohnheit, Vertrauen und Gewissheit bietet, weit über die Vermittlung der medizinischen Diagnose hinaus.

Als mich eines Tages im olympischen Halbfinale ein Schläger mit voller Wucht an meiner Stirn traf, fand ich mich zunächst mit dröhnendem Kopf und blutender Wunde rücklings auf dem Spielfeld liegend wieder. In dieser Situation war ich komplett abhängig von meinem Mannschaftsarzt. Es lag in seinen Händen, die Wunde so schnell wie möglich zu nähen sowie einen Concussion-Check durchzuführen und zu bewerten, sodass ich noch innerhalb der Spielzeit wieder aufs Feld konnte. Es war schließlich mein langersehntes olympisches Halbfinale! Es fielen beruhigende Worte und ich erhielt eine schnelle Behandlung unter dem Tribünendach. In dieser akuten Situation wurde ich perfekt abgeschirmt, meine Leistungsfähigkeit wurde bewertet und wiederhergestellt. Die sportmedizinische Kompetenz und das persönliche Vertrauensverhältnis haben diese vielschichtige Situation für mich übersichtlich und lösbar gemacht. Mein Traum konnte also weitergehen.

Die Sportmedizin rückt vielleicht häufiger einmal in den Hintergrund des aktuellen Sportgeschehens oder taucht eher im bedrückenden Fall einer Verletzung auf. Doch aus meiner Sicht einer Leistungssportlerin sind die Sportmedizin und ihre Vertreter/-innen meine verlässlichen Begleiter, die Orientierung und Stabilität bieten. In einer Welt, bestimmt durch Erfolge und Rekorde, ermöglicht mir diese Stabilität Konstanz und ist somit ein gewichtiger Unterstützer bei der glücklichen Ausführung meiner Leidenschaft.

Nike Lorenz
Kapitänin Deutsche Feldhockey Nationalmannschaft



aus: Mandryka u.a., Zusatzweiterbildung Sportmedizin (ISBN 9783132437715) © 2023 Georg Thieme Verlag KG Stuttgart • New York