

EINFLUSSFAKTOREN, GRÜNDE GEGEN UND-PRÄVENTION VON SCHMERZMITTELKONSUM

Physiotherapeut*innen

FideliS-Studie | Laufzeit: 04/2021 - 03/2024

Figurationen des Schmerzmitteleinsatzes im Spitzenhandball – Regulierungsmuster und Interdependenzgeflechte

Interviewstudie mit deutschen Top-Handballer*innen, Trainer*innen und medizinisch betreuenden Personen



ZIELSTELLUNG

Identifizierung von Mustern des Schmerzmittelkonsums im Spitzenhandball

Ermittlung der Bedingungskonstellationen, die den Schmerzmittelkonsum im Spitzensport beeinflussen

STICHPROBE

- 12 **PHYSIOTHERAPEUT*INNEN | BETREUUNG BEIM DHB ODER BUNDESLIGAMANNSCHAFTEN**
- 10 **TRAINER*INNEN**
- 11 **ATHLET*INNEN**
- 11 **ÄRZT*INNEN**



EINFLUSSFAKTOREN AUF SCHMERZMITTELKONSUM

- Druck
- Keine Zeit für Regeneration, Wunsch nach schneller Rückkehr
- Wichtigkeit des Spiels
- Soziales Umfeld, Erziehung
- Mentalität der Spieler*innen Entscheidung für Leistung statt Gesundheit
- Erfahrungsabhängigkeit & Alter

GRÜNDE GEGEN DEN SCHMERZMITTELKONSUM

- Nebenwirkungen
- Langfristige, gesundheitliche Risiken
- Überdeckung der Schmerzen
- Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit

PRÄVENTION VON SCHMERZMITTELKONSUM

- Kommunikation und Austausch zwischen Akteur*innen
- Fortbildungen & Schulungen
- Aufklärung & Beratungsangebote auch im Amateurbereich
- Schulung einer besseren Körperwahrnehmung
- Zugänglichkeit zu Physiotherapeut*innen
- Gesunder Lebensstil und ausreichende Regeneration
- Aktiv an Schwachstellen arbeiten

ERKLÄRUNGEN DER ERKENNTNISSE ANHAND INTERVIEWAUSSAGEN

Physiotherapeut*innen

“Spieler, die sich unter den Sport setzen. Oder die bewusst sich oder ihre Gesundheit dafür opfern, dass sie spielen.”

Als Physiotherapeut*innen spielen Sie eine wesentliche Rolle bei der Berücksichtigung der **Einflussfaktoren**, die zum **Schmerzmittelkonsum** bei Sportler*innen führen können. Oft steht Athlet*innen unter großem Druck, sei es durch die Erwartungen des Teams, die Wichtigkeit eines Spiels oder den persönlichen Ehrgeiz. Die fehlende Zeit für angemessene Regeneration und der Wunsch nach einer schnellen Lösung für Beschwerden können dazu führen, dass Athlet*innen Schmerzmittel einnehmen. Das soziale Umfeld und die Erziehung beeinflussen ebenfalls die Einstellung zum Schmerzmittelkonsum, insbesondere die Mentalität der Spieler*innen, die möglicherweise ihre Gesundheit opfern, um zu spielen. Erfahrungsabhängigkeit und das Alter spielen ebenfalls eine Rolle. Als Physiotherapeut*innen ist es wichtig, diese Faktoren zu berücksichtigen und alternative Behandlungsmethoden anzubieten, um den verantwortungsvollen Umgang mit Schmerzmitteln zu fördern und die langfristige Gesundheit Ihrer Athlet*innen zu gewährleisten.

“Wenn du jetzt Schmerzen hast, selbst mit Schmerzmittel hast du Schmerzen und du wirst nicht deine Leistung bringen können. Du wirst sie nicht bringen können, weil der Körper einfach nicht alles hergibt.”

Es ist wichtig, die **Gründe gegen den Schmerzmittelkonsum** Ihren Sportler*innen gegenüber zu kommunizieren. Schmerzmittel können ernsthafte Nebenwirkungen und langfristige gesundheitliche Risiken mit sich bringen. Statt die Ursachen von Schmerzen zu behandeln, überdecken sie oft lediglich die Symptome, was langfristig zu weiteren Problemen führen kann. Zudem kann der Konsum von Schmerzmitteln die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen

und die Genesung verzögern. Als Physiotherapeut*innen können Sie alternative Ansätze zur Schmerzlinderung und Behandlung von Verletzungen in Betracht ziehen, um die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Athlet*innen zu fördern.

“Und den jungen Spielerinnen versuche ich schon auch klarzumachen, dass ihr Körper ihr Kapital ist. Und es jetzt nicht um das eine Spiel geht, sondern um die nächsten fünf bis zehn Jahre, die sie diesen Sport ausüben möchten. Und auch selber dafür verantwortlich sind. Und auch selber teilweise Entscheidungen treffen müssen.”

Physiotherapeut*innen spielen eine zentrale Rolle bei der **Prävention von Schmerzmittelkonsum** im Sport. Durch offene Kommunikation und den Aufbau von Vertrauen schaffen sie eine Atmosphäre, in der Athlet*innen über ihre Beschwerden sprechen können. Kontinuierliche Fortbildungen ermöglichen es, alternative Behandlungsmethoden zu erlernen und effektive Präventionsstrategien zu entwickeln. Frühzeitige Aufklärung und Beratungsangebote, bereits im Amateurbereich, informieren Athlet*innen über die Risiken des Schmerzmittelkonsums. Die Schulung einer besseren Körperwahrnehmung hilft Athlet*innen, frühzeitig auf Warnsignale zu reagieren. Eine verbesserte Zugänglichkeit zu Physiotherapeut*innen ermöglicht es Athletinnen, rechtzeitig professionelle Hilfe zu erhalten. Regelmäßiger Austausch zwischen den Akteur*innen im Sport fördert das Verständnis der Athlet*innenbedürfnisse. Die Einbindung von Placeboeffekten reduziert die Schmerzempfindung ohne Schmerzmittel. Eine ausreichende Regeneration, aktives Arbeiten an Schwachstellen und ein gesunder Lebensstil unterstützen langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit.



Sie möchten mehr darüber erfahren?

...auf der nächsten Seite geht es weiter!

Eine Kooperation mit der Universität Tübingen | FIDELIS-Projekt |
Jan Bursik, Dr. Jannika John, Jasmin Brecht, Prof. Dr. Christoph Burgstahler,
Prof. Dr. Felix Kühnle, Prof. Dr. Jochen Mayer, Prof. Dr. Ansgar Thiel

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages