



25. April 2019

Sportmediziner des Uniklinikums sorgen auch bei Breitensportlern für Sicherheit und Fitness

Experten betreuen Leistungssportler und Olympioniken / Leistungsdiagnostik hilft bei Optimierung des Trainings / Auch Freizeitsportler profitieren von den Erfahrungen

Mit dem Start in den Frühling beginnt für viele Breiten- und Freizeitsportler die neue Laufsaison. Endlich wieder Bewegung an der frischen Luft, das Training für den ersten Halbmarathon oder der feste Wille, fit und vital in den Sommer zu starten und dabei den Körper zu straffen – vieles treibt die Menschen an. Dabei sind eine sorgsame Vorbereitung und ein medizinischer Check wichtig. Nur wer sein Trainingspensum kennt und weiß, welche Belastungen der Körper unbeschadet übersteht, kann optimal trainieren und überlastet seinen Körper nicht. Immer mehr Breiten- und Freizeitsportler, aber auch Menschen mit chronischen- und sogar Krebserkrankungen wenden sich deshalb an die Experten der Sportmedizin am Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden. Bei der medizinischen Untersuchung geht es um den allgemeinen Gesundheitszustand, ein optimales Training und individuelle Risikofaktoren, die beim Planen des Trainings beachtet werden sollten.

„Mit ihrer umfassenden Expertise leistet die Sportmedizin des Uniklinikums einen wichtigen Beitrag zur Prävention ganz unterschiedlicher Erkrankungen. Das Spektrum reicht von gesundheitlichen Problemen, die Resultat sportlicher Aktivitäten sind, bis zu Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht oder Diabetes Typ 2. Deshalb spielt die Sportmedizin eine entscheidende Rolle im Gesundheitswesen und gehört somit auch ins Portfolio der Hochschulmedizin Dresden, die der Spitzenmedizin verpflichtet ist“, sagt Prof. Michael Albrecht, Medizinischer Vorstand des Dresdner Uniklinikums.

„Die Breitensportler profitieren von unserem umfangreichen Erfahrungsschatz zur Leistungsdiagnostik von Spitzen- und Leistungssportlern, die unsere Expertise

Universitätsklinikum
Carl Gustav Carus Dresden
an der Technischen
Universität Dresden
Anstalt des öffentlichen Rechts
des Freistaates Sachsen

www.uniklinikum-dresden.de
www.facebook.com/ukdresden
www.twitter.com/medizin_tud
www.instagram.com/ukdresden/

Pressesprecher:
Holger Ostermeyer
Telefon 0351 458 41 62
Mobil: 0162 255 08 99
Fax 0351 458 88 41 62
E-Mail: pressestelle@uniklinikum-dresden.de

Postanschrift:
01304 Dresden

Besucheranschrift:
Fetscherstraße 74
01307 Dresden
Haus 2
Zimmer 205



**BESTE KLINIK SACHSENS
2. PLATZ IN DEUTSCHLAND**

**Die Dresdner.
Spitzenmedizin.**



MEDIEN-INFORMATION – Seite 2 von 5

regelmäßig in Anspruch nehmen“, sagt Prof. Alexander Disch, Koordinator der Sportmedizin am UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie. Zur Bestimmung individueller Trainingsbereiche bietet die Sportmedizin Breitensportlern die Leistungsdiagnostik auf dem Laufband oder dem Fahrradergometer sowie Kraftdiagnostik an. Mit diesen Methoden lassen sich Leistungsreserven aufdecken und das Training erfolgreich steuern. Davon profitieren auch diejenigen, die gerade neu mit einer Sportart beginnen, denn viele der Neueinsteiger neigen dazu, zu intensiv zu trainieren. „Wiedereinsteigern oder ambitionierten Freizeitsportlern wird außerdem eine sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung empfohlen, die am OUC nach der S 1- Leitlinie ‚Vorsorgeuntersuchung im Sport‘ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin vorgenommen wird“, sagt Dr. Heidrun Beck, medizinische Leiterin der Sportmedizin am OUC.

In einer Vielzahl von Studien und Projekten arbeiten die Dresdner Sportmediziner des Uniklinikums mit unterschiedlichen Partnern zusammen, um den Nutzen von körperlichem Wohlbefinden und ausgewogenem Training zu dokumentieren und Sportler optimal auf ihre Ziele vorzubereiten. 2018 haben über 450 Athleten und Leistungssportler aus Dresden, dem Erzgebirge sowie aus Brandenburg dieses Angebot wahrgenommen. Zusätzlich nahmen über 200 Breitensportler die Leistungsdiagnostik auf dem Radergometer oder Laufband in Anspruch. „Die Zahlen zeigen, dass Dresdens Breitensportler zunehmend auf ihre Gesundheit achten und Risikofaktoren sowie Trainingsbereiche regelmäßig abklären lassen“, so Dr. Heidrun Beck.

Der Funktionsbereich Sportmedizin und Rehabilitation ist eine sportmedizinische Untersuchungs- und Beratungsstelle im UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUC). Als lizenziertes Untersuchungszentrum des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), Kooperationspartner des Olympia Stützpunktes Dresden / Chemnitz und in enger Zusammenarbeit mit dem Landessportbund werden hier Hochleistungs- und Nachwuchssportler aber auch Freizeitsportler und „Sporteinsteiger“ betreut. „Ziel ist es, die regionalansässigen Traditionsvereine mit der interdisziplinären sportmedizinischen und trainingswissenschaftlichen Expertise auf ihrem Weg zur Bestleistung zu unterstützen – vor, während und nach der Saison. Hier kooperieren wir zum Beispiel mit der SG Dynamo Dresden, den DSC Volleyballerinnen, der Palucca Hochschule für Tanz Dresden und dem Veranstaltungspartner des Oberelbmarathons“, sagt Philipp Flößel, Sportwissenschaftler im Bereich Sportmedizin und Rehabilitation des OUC. Auch



MEDIEN-INFORMATION – Seite 3 von 5

die Shorttrack Nationalmannschaft, der Kanu-Weltmeister und Olympiasieger Tom Liescher, Vizeolympiasiegerin und Weltmeisterin Steffi Kriegerstein sowie Karl Bebendorf, Dresdens schnellster Läufer und Europameisterschafts Siebenter, absolvieren regelmäßig die Leistungsdiagnostik am Uniklinikum.

Ziel der Betreuung von Patienten und Freizeitsportler ist es, sie zu einer aktiven, gesunden Lebensweise zu motivieren. Wie die Leistungssportler aller Altersklassen erhalten sie Tipps, um ihren Sport so auszuüben, dass keine relevanten gesundheitlichen Beeinträchtigungen auftreten.

„Mach mal halblang“ – Laufprojekt Oberelbe-Marathon

Zusammen mit den Veranstaltern des Oberelbe-Marathons (OEM) und Personal Trainer Reiner Mehlhorn wird eine ausgewählte Gruppe von Freizeitläufern auf den Halbmarathon beim OEM 2020 vorbereitet. In Theorie- und Praxisworkshops erhalten sie umfangreiche Einblicke in die komplexe Trainings- und Wettkampfvorbereitung. Medizinisch und trainingswissenschaftlich werden sie von der Sportmedizin und Rehabilitation des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus begleitet. „Im Rahmen von Freizeitläufen kommt es immer wieder zu einer Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit. Dies betrifft häufig Sporteinsteiger aber auch erfahrene Läufer. Aufgrund der Gruppendynamik und oder wechselnden klimatischen Bedingungen kommt es zu einer akuten Erschöpfung, welche dann häufig medizinisch behandelt werden muss“, sagt Prof. Alexander Disch. Das gemeinsame Laufprojekt soll aufklären und optimal auf den Lauf vorbereiten. Weitere Informationen zum Projekt erhalten Interessierte im Rahmen eines öffentlichen Symposiums am 27. April um 16.30 Uhr in den Räumen der Dresden International University (DIU– 1. OG Raum 119/120) im World Trade Center.

Dresdner Spitzensport profitiert von Studie

Die Sportmedizin und Rehabilitation im UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie am Uniklinikum Dresden war zwischen 2011 bis 2018 mit mehr als 700 Studienteilnehmern das zweitgrößte Untersuchungszentrum der bisher umfangreichsten Multicenter Studie für chronisch unspezifische Rückenschmerzen in Deutschland. Dabei wurden Entwicklung, Evaluation und Transfer einer funktionsbezogenen Diagnostik zur Prävention und Therapie bei Rückenschmerz für den Spitzensport und die Gesamtgesellschaft untersucht – gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Im Rahmen des Gesamtprojektes „MiSpEx“



wurde die Wirksamkeit eines sensomotorischen Perturbationstrainings an über 1.500 Patientinnen und Patienten sowie in vielen kleinen Begleitstudien nachgewiesen. Gemeinsam mit Dresdner Spitzenathleten aus drei olympischen Sportarten wurden sensomotorische sportartspezifische Kräftigungsübungen zur Rückenschmerzprävention entwickelt. Die aus dem Projekt gewonnenen Erkenntnisse sollen nun im Rahmen von betrieblichen Gesundheitsförderprogrammen an verschiedene Berufsgruppen und betriebliche Umfelder angepasst und transferiert werden. Weitere Informationen sind unter sport.medizin@ukdd.de erhältlich.

Weitere Informationen

Eine Erstberatung zu medizinischen und leistungsdiagnostischen Untersuchungen erhalten Sparteinsteiger und ambitionierte Freizeitathletinnen und -athleten unter Telefon 0351 458 59 78

S 1- Leitlinie „Vorsorgeuntersuchung im Sport“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e.V.:

www.bayerischersportaerzteverband.de/fileadmin/Downloads/S1_Leitlinie_DGSP.pdf

Kontakt

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus Dresden

UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (OUC)

Funktionsbereich Sportmedizin und Rehabilitation

Ärztliche Leiterin: Dr. Heidrun Beck

Telefon: 0351 458 59 78

heidrun.beck@uniklinikum-dresden.de

www.uniklinikum-dresden.de/ouc/sportmedizin

Die Deutschen Universitätsklinika



sind führend in der Therapie komplexer, besonders schwerer oder seltener Erkrankungen. Die 33 Einrichtungen spielen jedoch als Krankenhäuser eine besondere Rolle: Sie verbinden auf einzigartige Weise Forschung, Lehre und Krankenversorgung. Die Universitätsklinika setzen federführend die neuesten medizinischen Innovationen um und bilden die Ärzte von morgen aus. Damit sind "Die Deutschen Universitätsklinika" ein unersetzbarer Impulsgeber im deutschen Gesundheitswesen. Der Verband der Universitätsklinika Deutschlands (VUD) macht diese besondere Rolle der Hochschulmedizin sichtbar. Mehr Informationen unter: www.uniklinika.de



MEDIEN-INFORMATION – Seite 5 von 5

Spitzenmedizin für Dresden: Uniklinikum rückt in deutschem Krankenhaus-Ranking auf Platz 2

Deutschlands größter, im Oktober 2018 zum siebenten Mal erschienener Krankenhausvergleich des Nachrichtenmagazins „Focus“ bescheinigt dem Universitätsklinikum Carl Gustav Dresden (UKD) eine hervorragende Behandlungsqualität. Die Dresdner Hochschulmedizin erreichte in diesem Jahr erstmals Platz zwei im deutschlandweiten Ranking. Dies ist ein weiterer Beleg für die überdurchschnittliche Qualität der 21 Kliniken des UKD. Eine Vielzahl an Ärzten hatten Kliniken aus ganz Deutschland beurteilt. Hinzu kommen Qualitätsberichte der Kliniken sowie Patientenumfragen der Techniker Krankenkasse.

23 Krankheitsbilder wurden beim Focus-Vergleich für 2019 bewertet. Dabei schaffte es das Dresdner Uniklinikum mit 14 Indikationen jeweils in die Spitzengruppe. Top-Noten gab es für folgende Kliniken: Frauenheilkunde und Geburtshilfe (Brustkrebs), Viszeral-, Thorax- und Gefäßchirurgie (Darmkrebs, Gallenblasen-Operationen), Medizinische Klinik I (Darmkrebs, Leukämie), Neurochirurgie (Hirntumoren), Urologie (Prostatakrebs), Medizinische Klinik III (Diabetes), Psychotherapie und Psychosomatik (Angststörungen), Psychiatrie und Psychotherapie (Depression), Neurologie (Parkinson, Multiple Sklerose), sowie das UniversitätsCentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie (Endoprothetik, Wirbelsäulenchirurgie). Eine Top-Note vergab der Focus auch in der Kategorie „Patientenzufriedenheit“: Mit 88 Punkten erreichte das Dresdner Uniklinikum auch hier die Spitzengruppe und ließ die im Gesamtranking davorliegende Charité (86 Punkte) hinter sich.