

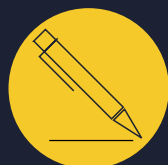
EINFLUSSFAKTOREN, GRÜNDE GEGEN UND- PRÄVENTION VON SCHMERZMITTELKONSUM

Athlet*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

Schmerzmittelkonsum im
Spitzensport beeinflussen

STICHPROBE

11 ATHLET*INNEN (5, 6) |
NATIONALMANNSCHAFTSNIVEAU

12 PHYSIOTHERAPEUT*INNEN

11 ÄRZT*INNEN

10 TRAINER*INNEN



EINFLUSSFAKTOREN AUF SCHMERZMITTELKONSUM

- Teamkultur und ältere Spieler als Vorbilder
- Individuelle Einstellung und Erfahrungen mit Schmerzen
- Einfluss des sozialen Umfelds und medizinischer Expertise
- Entwicklungsphasen und Umdenken nach Verletzungen
- Situative Bedingungen und Spielanforderungen

GRÜNDE GEGEN DEN SCHMERZMITTELKONSUM

- Nebenwirkungen & gesundheitliche Risiken
- Keine natürliche Schmerzbewältigung
- Beeinträchtigung der Leistungsfähigkeit
- Dopingrisiko
- Eigene negative Erfahrungen
- Keine richtige Aufklärung

PRÄVENTION VON SCHMERZMITTELKONSUM

- Entwicklung von individuellen Lösungen ohne Schmerzmittel
- Schmerzende Bewegungsmuster meiden
- Kräftigungsübungen (gezielt)
- Ausreichende Regeneration
- Dehnung, Massage, Tape, Einlagen, Salben
- Gesunde Ernährung und Entwicklung des eigenen Körpergefühls

ERKLÄRUNGEN DER ERKENNTNISSE ANHAND INTERVIEWAUSSAGEN

Athlet*innen

Der Konsum von **Schmerzmitteln** im Sport wird von einer Vielzahl von **Einflussfaktoren** beeinflusst, die von der Teamkultur bis hin zu den Spielanforderungen reichen.

Das soziale Umfeld kann den Schmerzmittelkonsum und die Einstellung zu Schmerzen und Verletzungen maßgeblich beeinflussen. Dabei spielen die **Teamkultur** und das **Verhalten älterer Spieler** eine große Rolle. Wenn ältere Spieler*innen Schmerzmittel vor Spielen einnehmen, um ihre Leistung zu steigern, kann dies von jüngeren Spieler*innen unhinterfragt als akzeptables Verhalten angesehen werden.

Seid euch bewusst, dass Ihr immer auch Vorbild für die nächste Generation seid.

“Bei mir in der Mannschaft haben wir auch ein, zwei ältere Spieler gehabt, die sich auch dann vor Spielen immer ein Schmerzmittel einwerfen.”

Spieler*innen berichten auch, dass das **Vorhandensein medizinischer Expertise** und **klare Kommunikation** wichtig sind.

“Ich brauche dann vom Physio oder Arzt einfach so, klar: „Du darfst nicht mit trainieren. Du machst jetzt Pause.“ “

Zusätzlich plädieren Spieler*innen selbst für **Aufklärung**. Die Entscheidung bezüglich Schmerzmittelkonsum können durch (fehlende) Hinweise ebenfalls beeinflusst werden.

“Das ist [...] ein bisschen [...] normal so im Handball, finde ich. Was eigentlich nicht so sein sollte. [...] Es wird vielleicht auch voll unterschätzt. Aber [...] es sagt [...] auch niemand zu einem: „Nimm das nicht. Das ist scheiße.““

Nicht weniger relevant sind aber die **individuelle Einstellung zu Schmerzen** und **eigene Erfahrungen**. Diese beeinflussen den Umgang mit Schmerzen und dadurch den Schmerzmittelkonsum. Spieler*innen berichten, dass selbst erlebte oder stellvertretende Erfahrungen zu Erkenntnissen bezüglich der eigenen Gesundheit führen.

“Aber vielleicht weil man merkt, wie schnell man sich einfach verletzen kann, man es bei anderen mitbekommt, und da [...] mehr sich einschätzt oder in seinen Körper hört, was der einem sendet.”

“Es ist ja schon ein Zeichen vom Körper, dass irgendwas [...] nicht stimmt oder nicht passt, wenn du [...] so starke Schmerzen hast, dass du nicht spielen kannst. Und deswegen sollte man auch [...] dann nicht spielen.”



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:



Bundesinstitut
für Sportwissenschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages