

EINFLUSSFAKTOREN, GRÜNDE GEGEN UND- PRÄVENTION VON SCHMERZMITTELKONSUM

Trainer*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

- 10 TRAINER*INNEN | DHB ODER BUNDESLIGAMANNschaften
- 11 ATHLET*INNEN
- 11 ÄRZT*INNEN
- 12 PHYSIOTHERAPEUT*INNEN



EINFLUSSFAKTOREN AUF SCHMERZMITTELKONSUM

- Schmerzmitteleinnahme bereits im jungen Alter
- Trainer*innen als Vorbildfunktion
- Sozialisierung durch das Elternhaus oder soziale Umfeld
- Wichtigkeit der Training-/Wettkampfeinheit
- Erfolgs- und Leistungsdruck
- Fehlender Zugang zu medizinischer Betreuung

GRÜNDE GEGEN DEN SCHMERZMITTELKONSUM

- Nebenwirkungen & langfristige Konsequenzen
- Erntzunehmende Verletzungsgefahr & Überlastung
- Reduzierung der Schutzreflexe
- Risiko von Folgeverletzungen
- Kein schmerzfreies Training

PRÄVENTION VON SCHMERZMITTELKONSUM

- Aufklärung der Athlet*innen
- Gesunde Ernährung und Entwicklung des eigenen Körpergefühls
- Vertrauensbasis mit Spieler*innen schaffen
- Kommunikation zwischen Trainer*innen, Physios und Ärzt*innen verbessern
- Training variieren oder Pause einlegen
- Sensibilisierung des Themas im Verband/Verein

ERKLÄRUNGEN DER ERKENNTNISSE ANHAND INTERVIEWAUSSAGEN

Trainer*innen

“Ich kann mir vorstellen, dass Spieler heute auch von der Wichtigkeit des Wettkampfs es abhängig machen, wie niedrig ihre Schwelle ist, ein Schmerzmittel zu nehmen.”

Bei den **Einflussfaktoren auf Schmerzmittelkonsum** für Ihre Athlet*innen spielen Sie als Trainer*innen eine entscheidende Rolle. Frühe Erfahrungen, das soziale Umfeld und der Druck von Trainingseinheiten und Wettkämpfen beeinflussen deren Verhalten und Einnahme von Schmerzmitteln. Als Vorbild sollten Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Schmerzmitteln zeigen und die Athlet*innen über Alternativen aufklären. Der Wunsch nach Erfolg und Leistung sowie der Umgang mit Verletzungen erfordern Sensibilität und Unterstützung. Verweisen Sie bei Bedarf auf medizinische Expertise und fördern Sie ein Umfeld, in dem die Athlet*innen offen über ihre Beschwerden sprechen können. Indem Sie sich dieser Einflussfaktoren bewusst sind und proaktiv handeln, können Sie die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Athlet*innen nachhaltig unterstützen.

“Ein Schmerz gibt mir ja immer was an, dass was im Körper irgendwo nicht stimmt. Dass eine Verletzung da ist, dass ich überlastet bin. Und das sollte man eigentlich immer ernst nehmen.”

Als Trainer*innen ist es wichtig, den Athlet*innen die **Gründe gegen den Schmerzmittelkonsum** zu vermitteln. Der Einsatz von Schmerzmitteln birgt ernsthafte Risiken, Nebenwirkungen und kann zu langfristig gesundheitlichen Konsequenzen führen. Sie können die Verletzungsgefahr maskieren und die Schutzreflexe

reduzieren, was zu Überlastung und Folgeverletzungen führen kann. Zudem beeinträchtigt der Konsum die Fähigkeit des Körpers, Schmerzen als Warnsignal zu erkennen, was zu einem unsicheren Training führen kann. Durch eine umfassende Aufklärung fördern Sie selbstbestimmte Athlet*innen, die auf alternative Methoden zur Schmerzlinderung setzen und langfristig gesund bleiben möchten.

“Schau mal jetzt musst du dir überlegen, was ist das Cleverste und was nicht. Also ist das gut für deine nächsten zehn Jahre, wenn du spielen möchtest?”

Sie tragen als Trainer*innen eine wichtige Verantwortung in der Prävention von Schmerzmittelkonsum unter Ihren Athletinnen. Durch Aufklärung und offene Kommunikation können Sie das Bewusstsein für die Risiken des Schmerzmittelkonsums schärfen. Durch den Aufbau einer Vertrauensbasis mit Ihren Spieler*innen schaffen Sie eine Atmosphäre, in der sie sich sicher fühlen, über Schmerzen zu sprechen, ohne sofort auf Schmerzmittel zurückzugreifen. Ebenso ist eine Optimierung des Informationsaustauschs zwischen Trainer*innen, Physiotherapeut*innen und Ärzt*innen wichtig. Variieren Sie das Training und ermöglichen Sie gegebenenfalls Pausen, um Überlastungen zu vermeiden. Zudem ist eine gesunde Ernährung und die Entwicklung des eigenen Körpergefühls essenziell, um den Bedarf an Schmerzmitteln zu reduzieren und die langfristige Gesundheit Ihrer Athlet*innen zu fördern. Es ist entscheidend, dass der Verband und der Verein das Thema aktiv sensibilisiert und unterstützt. Die Durchführung einer Aufklärungskampagne innerhalb des Vereins kann dazu beitragen, das Bewusstsein zu stärken.



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