

Therapieempfehlungen aus der Sportmedizin				Prophylaxe
	akut	subakut	Nachsorge	dauerhaft
<b>Akutes Trauma</b>				Sportarten mit hohen Gelenk- und Muskel/Sehnenbelastungen
<b>Physiotherapie</b>	Kühlung/Detonisierung/Lymphdrainage (LD)	Detonisierung/LD/Physiotherapie	ggf. weiter LD/Koordination/Kraft	
<b>Externa</b>	Retterspitz – Traumeel Salbe – o.ä.	Retterspitz – Traumeel Salbe – o.ä.		vor + nach Training/Spiel/Wettkampf
<b>oral</b>	Traumeel je 1 x 1 Tbl. pro 1/2h Enzyme z.B. Bromelain POS 3 x 2/d NSAR bei Bedarf (z.B. Diclofenac, Ibuprofen)	Traumeel bis 5 x 2/d Enzyme z.B. Bromelain POS 3 x 2/d NSAR bei Bedarf (z.B. Diclofenac, Ibuprofen)	Traumeel 3 x 2/d Enzyme z. B. Bromelain POS 3 x 2/d	Traumeel 3 x 2/d Vitamine/Mineralien/Spurenelemente Gelatine
<b>Infiltration</b>	Procain 1-2 % / Naropin o.ä. Traumeel 1-2 Amp Lymphomyosot 1 Amp Actovegin 5 ml	Procain 1-2 % / Naropin o.ä. Traumeel 1-2 Amp Lymphomyosot 1 Amp Zeel comp. 1-2 Amp Actovegin 5 ml		
<b>evtl. intravenös</b>	Paracetamol 1g Traumeel Amp Lymphomyosot Amp Zitronensäurezyklus-Heel			
<b>Überlastungsreaktion</b>				vor + nach Training/Spiel/Wettkampf
<b>oral</b>	Traumeel bis 5 x 2/d Enzyme z.B. Bromelain POS 3 x 2/d Diclofenac oder andere NSAR bei Bedarf			Traumeel 3 x 2/d Vitamine/Mineralien/Spurenelemente Gelatine
<b>Infiltration</b>	Procain 1-2 % / Naropin o.ä. Traumeel 1-2 Amp Lymphomyosot 1 Amp Zeel comp. N 1-2 Amp Actovegin 5 ml			
<b>Infekte</b>	<b>präventiv</b>	<b>akut-therapeutisch</b>	<b>akut-therapeutisch</b>	
	Ernährung, Flüssigkeit HNO-Hygiene – Nasendusche Raumfeuchtigkeit Kleidung/Verhalten	Ernährung, Flüssigkeit HNO-Hygiene – Nasendusche Raumfeuchtigkeit Kleidung/Verhalten		
<b>oral</b>	<b>HNO</b> Vit. C bis 3 x 1g/d Zink bis 50 mg/d Engystol/Grippheel/ Echinacea comp. Cosmoplex	<b>HNO</b> Vit. C bis 3 x 1g/d Zink bis 50 mg/d Engystol/Grippheel/Lymphomyosot ASS/Paracetamol Sekretolyse	<b>Magen/Darm</b> Vit. C bis 3 x 1g/d Engystol/Lymphomyosot Metoclopramid Kohle – Loperamid (bei ausgeprägtem wässrigem Durchfall) Diarheel 1 x/h	
<b>evtl. intravenös bei ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust (z.B. hohes Fieber, Erbrechen, Durchfall)</b>		Glucose 10 % 0,5 - 7,5 g Vit. C Inzolen Grippheel/Engystol/Lymphomyosot ASS 500 mg	Glucose 10 % / Periplasmal 3,5 % 0,5 - 7,5 g Vit. C Inzolen Mucosa comp. + Spascupreel Metoclopramid Veratrum Homaccord	

Der Konsensus basiert auf Erfahrungswerten und Analysen führender Sportmediziner. Die vorliegenden Empfehlungen haben das Ziel, in komprimierter Form praxisrelevante Hilfestellung bei akuten Traumen, Überlastungsreaktionen und Infekten zu geben. Die Therapieentscheidung sollte stets nach einer individualisierten Nutzen/Bedarfs-Analyse erfolgen.

#### Expertenrat:

	<b>Dr. med. Klaus Steinbach</b>	Weiskirchen	Ehem. Präsident des Nationalen Olympischen Komitees für Deutschland
	<b>Dr. med. Bernd Wolfarth</b>	München	Mannschaftsarzt der deutschen Biathlon-Nationalmannschaft
	<b>Dr. med. Richard Schader</b>	Prien	Mannschaftsarzt der deutschen Freestyle- und Skicross-National-Mannschaft
	<b>Dr. med. Christian Schneider</b>	München	Verbandsarzt des Bob- und Schlittenverbands Deutschland
	<b>Andrew Lichtenthal</b>	Hanau	Verbandsarzt des Hessischen Leichtathletik-Verbands
	<b>Johann A. W. Kees</b>	Friedrichshafen	Mannschaftsarzt VfB Friedrichshafen Volleyball
	<b>Dr. med. Dietmar Schubert</b>	Ehingen	Betreuender Arzt der Erdgas Ursprungschule Basketball, der Jugendbundesliga und der 2. Bundesliga Herren
	<b>Stefan Pecher</b>	Fichtelberg	Teamarzt des Deutschen Skiverbandes, Mannschaftsarzt der Deutschen nordischen Kombinierer
	<b>Dr. med. Diplomsportlehrer Klaus Gerlach</b>	Weiler	Mannschaftsarzt 1. FSV Mainz 05 Betreuung Olympiastützpunkt Trampolin Rheinland-Pfalz

## Aktuelle Therapieempfehlungen aus der Sportmedizin für die tägliche Praxis

bei

akuten Traumen

Überlastungsreaktionen

Infekten

Konsensusempfehlungen führender Sportmediziner  
anlässlich des Steinbach-Talk III  
31. März 2007, Frankfurt