	Therapieempfehlungen aus der Sportmedizin			Prophylaxe
	akut	**subakut**	**Nachsorge**	**dauerhaft**
Akutes Trauma				Sportarten mit hohen Gelenk- und Muskel/Sehnenbelastungen
Physiotherapie	Kühlung/Detonisierung/Lymphdrainage (LD)	Detonisierung/LD/Physiotherapie	ggf. weiter LD/Koordination/Kraft	
Externa	Retterspitz – Traumeel Salbe – o.ä.	Retterspitz – Traumeel Salbe – o.ä.		vor + nach Training/Spiel/Wettkampf
oral	Traumeel je 1 x 1 Tbl. pro 1/2 h 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
Infiltration	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		
evtl. intravenös	Paracetamol 1g Traumeel Amp Lymphomyosot Amp Zitronensäurezyklus-Heel			
Überlastungsreaktion				vor + nach Training/Spiel/Wettkampf
oral	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
Infiltration	Procain 1-2 % / Naropin o.ä. Traumeel 1-2 Amp Lymphomyosot 1 Amp Zeel comp. N 1-2 Amp Actovegin 5 ml			
Infekte	**präventiv**	**akut-therapeutisch**	**akut-therapeutisch**	
	Ernährung, Flüssigkeit HNO-Hygiene – Nasendusche Raumfeuchtigkeit Kleidung/Verhalten	Ernährung, Flüssigkeit HNO-Hygiene – Nasendusche Raumfeuchtigkeit Kleidung/Verhalten		
oral	**HNO** Vit. C bis 3 x 1g/d Zink bis 50 mg/d Engystol/Grippheel/ Echinacea comp. Cosmoplex	**HNO** Vit. C bis 3 x 1 g/d Zink bis 50 mg/d Engystol/Grippheel/Lymphomyosot ASS/Paracetamol Sekretolyse	**Magen/Darm** Vit. C bis 3 x 1g/d Engystol/Lymphomyosot Metoclopramid Kohle – Loperamid (bei ausgeprägtem wässrigem Durchfall) Diarheel 1 x /h	
evtl. intravenös bei ausgeprägtem Flüssigkeitsverlust (z.B. hohes Fieber, Erbrechen, Durchfall)		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:

Dr. med. Klaus Steinbach	Weiskirchen	Ehem. Präsident des Nationalen Olympischen Komitees für Deutschland

Dr. med. Bernd Wolfarth	München	Mannschaftsarzt der deutschen Biathlon-Nationalmannschaft

Dr. med. Richard Schader	Prien	Mannschaftsarzt der deutschen Freestyle- und Skicross-National-Mannschaft

Dr. med. Christian Schneider	München	Verbandsarzt des Bob- und Schlittenverbands Deutschland

Andrew Lichtenthal	Hanau	Verbandsarzt des Hessischen Leichtathletik-Verbands

Johann A. W. Kees	Friedrichshafen	Mannschaftsarzt VfB Friedrichshafen Volleyball

Dr. med. Dietmar Schubert	Ehingen	Betreuender Arzt der Erdgas Urspringschule Basketball, der Jugendbundesliga und der 2. Bundesliga Herren

Stefan Pecher	Fichtelberg	Teamarzt des Deutschen Skiverbandes, Mannschaftsarzt der Deutschen nordischen Kombinierer

Dr. med. Diplomsportlehrer Klaus Gerlach	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