



Medizinischer Hintergrund des
Fachgebietes **Sportmedizin**

1 Definition

Unter Rehabilitation versteht man in der Medizin die Wiederherstellung der physischen und/oder psychischen Fähigkeiten eines Patienten im Anschluss an eine Erkrankung, eine Verletzung oder eine Operation. Als Sekundärziel soll eine Wiedereingliederung in das Sozial- und Arbeitsleben erreicht werden.

2 Vorkommen

Es gibt eine Vielzahl von Verletzungen die durch eine Rehabilitationsmaßnahme behandelt werden. Im Profi-Fussball sind die meisten Verletzungen im Bereich der Muskel-/Sehnenverletzungen (38 % aller vorhandenen Verletzungen) und Gelenk-/Bandverletzungen (24 % aller vorhandenen Verletzungen).

Allgemein zeigt sich, dass die Sprunggelenksverletzungen mit 27 % und Kniegelenksverletzungen mit 18 % für den Freizeitsport die häufigsten Verletzungen darstellen. Die Ballsportarten sind beim Verletzungsrisiko am häufigsten vertreten. Verletzungen der Gelenke und Bänder gehen mit einer langen Rehabilitationsdauer einher. Die Rehabilitationszeit beträgt im Profisport mindestens 30 Tage. Bei einem Kreuzbandriss schaffen 60 – 70 % der Sportler die Rückkehr zum vorherigen Spielniveau und nicht selten bedeutet die Verletzung des Kreuzbandes auch das Ende der Wettkampfkariere. Clayton und Court-Brown (2008) beobachteten bei einem Achillessehnenriss eine Inzidenz von 11,3/100.000 Einwohner und Jahr.

3 Indikationen der Rehabilitationen

Indikationen für die Verordnung einer Rehabilitationsmaßnahme oder einer Anschlussheilbehandlung sind vielfältig. Viele Unfälle oder Erkrankungen können dazu führen, dass der Patient/die Patientin nach der Akutversorgung/Behandlung im Krankenhaus anschließend noch intensive Betreuung braucht.

- Erkrankungen des Bewegungsapparates (orthopädische Rehabilitation)
- Herzinfarkt (kardiologische Rehabilitation)
- Schädel-Hirn-Trauma (neurologische Rehabilitation)
- Wirbelsäulenverletzungen (neurologische/sportmedizinische Rehabilitation)
- Polytraumata (komplexe Verletzungen mit der Beteiligung mehrerer Körperteile/Organsysteme)
- Krebserkrankungen (onkologische Rehabilitation)

4 Arten der Rehabilitation

Das therapeutische Angebot von Reha-Einrichtungen ist meist vielseitig und auf die spezielle Rehabilitationsindikation des Patienten zugeschnitten. Es reicht von der ärztlichen Behandlung bis hin zu vielen weiteren Methoden, wie der Krankengymnastik, der klassischen Massage, pflegerischen Behandlung, Diätberatung, Gruppen- und Einzelpsychotherapie, Prothesenversorgung und der Sozialberatung.

- Akutbehandlung
- Frührehabilitation
- Nachsorge
- Langzeitbehandlung

5 Nutzen des seca mBCA

Durch eine Verletzung, die über einen längeren Zeitraum abheilen muss, kommt es zu einer Veränderung der Körperzusammensetzung. Die Muskelmasse nimmt in dem Bereich der Verletzung ab und die Fettmasse durch die fehlende Bewegung zu. Um diese Veränderungen im Körper detektieren zu können, ist die seca mBCA Messung wichtig. Die Beurteilung kann zum Beispiel mit dem Body Composition Chart (BCC) erfolgen.

Ein Beispiel: Nach dem **1. Messpunkt** zog sich ein Sportler die Verletzung zu. Der **2. Messpunkt** wurde nach vier Wochen, der **3. Messpunkt** nach insgesamt sieben Wochen erhoben. Während dieser Zeit wurde komplett pausiert, die Muskelmasse abgebaut und Fettmasse aufgebaut. In den nächsten fünf Wochen (**Messpunkt 4**) konnte die Fettmasse durch Rehabilitationsmaßnahmen reduziert und die Muskelmasse wieder aufgebaut werden.

In der letzten Phase wurden die sportlichen Belastungen erhöht. Nach weiteren neun Wochen (**Messpunkt 5**) ist die Körperzusammensetzung nahezu auf dem gleichen Niveau wie vor der Verletzung.

