

FCA-Mannschaftsarzt Dr. Stiller über die Schulung der Spieler, Schmerzmittel und Alternativen

„Ein hoher Druck trägt zur Einnahme bei“

■ Dr. Peter Stiller (39) ist seit 2009 Mannschaftsarzt des FC Augsburg. Der Allgemeinmediziner referiert beim Kongress der Sportärztezeitung am 7. Oktober über ganzheitliche Schmerztherapie.

Herr Dr. Stiller, welche Alternativen gibt es zur Verabreichung von Medikamenten?

Bei Schmerzen, wie sie hauptsächlich bei Sportlern auftreten – also Muskel-, Sehnen- oder Gelenkschmerzen –, gibt es verschiedenste Möglichkeiten. So können Schmerzen effektiv durch Stoßwellen-, Physio-, Laser-, Enzym- und Kälte- sowie Faszientherapie, Osteopathie, Akupunktur, Akupressur und sogar Yoga bekämpft bzw. schon prophylaktisch vermieden werden. Gerade die Stoßwellentherapie hat für mich und viele Kollegen – etwa aus Mainz, Darmstadt, Leipzig und Stuttgart – eine enorme Bedeutung für Muskel-, Sehnen- oder Bänderverletzungen bzw. -verhärtungen und -reizungen.

Haben solche Methoden die Schmerzmittelgabe ersetzt? Meiner Meinung nach haben die Alternativen stark an Bedeutung gewonnen, und es konnte sicher eine Reduzierung des Schmerzmittelverbrauchs erreicht werden. Im Bewusstsein vieler

Spieler haben Therapien wie Stoßwelle, Blackroll, Akupunktur und traditionell ja schon die Physiotherapie einen hohen Stellenwert erlangt, und sie versuchen die Einnahme von Tabletten zu vermeiden. Auch die richtige Ernährung spielt

eine immer größere Rolle, und ihre Vorteile haben viele Spieler verinnerlicht. Es hat also eine spürbare Entwicklung stattgefunden. Die medizinische Versorgung hat ein sehr hohes Niveau erreicht, und die meisten Spieler lernen, dass eine Therapie heute aus viel mehr als nur Tabletten besteht.

Sind Probleme mit Schmerzmitteln Vergangenheit?

Leider nicht völlig. Erstens sind Schmerzmittel frei zu erwerben, und damit ist ihre Einnahme nicht kontrollierbar. Zweitens haben sich zwar medizinisches Know-how sowie die Chef- und Athletiktrainer und damit Behandlung und Prophylaxe weiterentwickelt, aber gleichzeitig hat auch der Druck im Profifußball deutlich zugenommen. Die Konkurrenzsituation in den Mannschaften ist hart, und natürlich will jeder spielen. Ohne diesen hohen Druck würden die Spieler sicher weniger zu Schmerzmitteln greifen. **Inwieweit gehören Schmerzen im Profisport zum Alltag?**

Grundsätzlich haben Schmerzen meist auch etwas Gutes, denn sie fungieren am Anfang oft als „Warnschmerzen“, etwa bei einer einfachen Muskelverhärtung. So zeigen diese Schmerzen den Spielern, dass etwas nicht stimmt – noch bevor eine schwerere Verletzung entsteht. Die heutige Spielergeneration ist meist besser geschult, sie weist uns schon auf Kleinigkeiten hin. Unsere erfahrenen Physiotherapeuten achten zusätzlich sehr genau auf erste Anzeichen.

Trotzdem nehmen Spieler aber weiterhin Schmerzmittel. Eine einzelne Tablette ist da auch nicht schlimm und gibt dem einen oder anderen Spieler ein besseres Gefühl. Was wir verhindern müssen, sind langfristige Einnahmen von Schmerzmitteln, weil diese wirklich zu Gesundheitsschäden bei den Spielern führen und durch die Unterdrückung von Warnschmerzen auch noch schwerere Verletzungen mit sich bringen können.

Sie behandeln auch Läufer, Boxer, Eishockey- und Footballspieler. Wie unterscheidet sich das Schmerzempfinden? Das hängt immer vom Typ ab, aber aus meiner Erfahrung würde ich sagen, dass die härtesten Sportler beim Eishockey, American Football, Rugby und in den Kampfsportarten zu finden sind. **INTERVIEW: MICHAEL EBERT**

