

## “An ounce of prevention is worth a pound of cure”\* – Benjamin Franklin

Oft wiederholt und durch Evidenz bewiesen, sollte die Prävention in allen Bereichen der Gesundheit und natürlich im Sport gefördert werden. Die körperliche Aktivität als Präventionsmassnahme wurde in unserer letzten Ausgabe vorgestellt. In diesem Heft finden Sie die Anwendung von Prävention im Sport zur Vermeidung von Verletzungen, Leistungsabfall, Abbruch und Niederlage.

Man kann das Thema auf verschiedene Arten angehen. Dabei sollte das vierstufige Modell von van Mechelen [1] berücksichtigt werden. 1. Bestimmung des Ausmasses des Problems, 2. Verstehen des Mechanismus und der Ätiologie, 3. Intervention, 4. Beurteilung der Wirkung der Intervention und Wiederbeginn des Zyklus. Die Phasen 1 und 2 werden immer besser verstanden und beschrieben. Übrig bleiben die Implementierung von Präventionsprogrammen und deren Evaluation. In der heutigen Zeit ist dies mit Hilfe von neuen Informationstechnologien möglich, wie die niederländische Gruppe von Verhagen (**Adriaensens et al.**) in einem Artikel über die Online-Schulung zur Verhaltensänderung als Prävention im Laufsport gezeigt hat. Die Entwicklung einer Web-Plattform zum Trainingsmonitoring ermöglichte die Sammlung von interessanten Daten und bewies die einfache Durchführbarkeit eines solchen Projektes. Der Artikel von **Sailly** beschreibt eine häufige Erkrankung bei jugendlichen Sportlern in der Wachstumsphase, die Apophysitis, deren Behandlung vor allem in der Prävention beruht: Aufklärung von

Athlet und Umfeld (Coach, Eltern) zur Belastungsanpassung und infolgedessen Reduktion der Schmerzen, welche als Kontrollparameter regelmässig überprüft werden sollten. Schliesslich erinnert uns **Piffaretti** in einem Projekt über psychologische Gruppeninterventionen, dass junge Sporttalente sehr häufig unter einem Stresslevel leiden, das aus der Doppelbelastung von Sport und Studium resultiert. Eine interaktive und mitbestimmende Betreuung der Athleten ist ausschlaggebend und ermöglicht eine positive Entwicklung.

Von der Prävention also, dieser schönen Unbekannten, die oft im sportlichen Umfeld untergeht, kann dank der Arbeit von Spezialisten profitiert werden, die das Umfeld des Sportlers und die neuen Informationstechnologien zusammenfügen.

Ich wünsche Ihnen eine ausgezeichnete Lektüre und vergessen Sie nicht, auf die Links am Ende dieser Ausgabe zu klicken!

Boris Gojanovic

Korrespondenzadresse:

Dr med. Boris Gojanovic, Swiss Olympic Medical Center, Haute Ecole Fédérale du Sport Macolin, 2532 Magglingen, email: boris.gojanovic@baspo.admin.ch.

1 van Mechelen W, Hlobil H, Kemper HC. Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. Sports Med. 1992 Aug; 14(2): 82–99.