Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

NEWSLETTER

Schmerzmittelprävention im weiblichen Nachwuchsleistungssport

Ausgabe 1, April 2024

Hintergrund

Die Einnahme von Schmerzmitteln ist schon im Nachwuchsleistungssport verbreitet und kommt durch Verletzungen, Überlastung oder einen prophylaktischen Einsatz zustande. Bei jungen Sportlerinnen kommen zudem Menstruationsbeschwerden als Faktor für eine vermehrte Einnahme von Schmerzmitteln hinzu. Insofern stellen Sportlerinnen eine besondere Gruppe dar.

(Berrsche & Schmidt, 2022; John et al., 2023; Leopoldt, 2023)

Herausforderung

Schmerzmittel sind leicht verfügbar und werden ab einem Alter von ca. 14 Jahren vermehrt in Eigenmedikation eingenommen. Dies kann problematisch sein, da junge Sportlerinnen dazu tendieren, die Nebenwirkungen dieser Mittel zu unterschätzen und Schäden an den Organen bei falscher Dosierung oder am Bewegungsapparat bei Belastungsfortführung folgen können.

(Graf-Baumann, 2013; Knopf et al., 2020; Pöppel et. al., 2023)

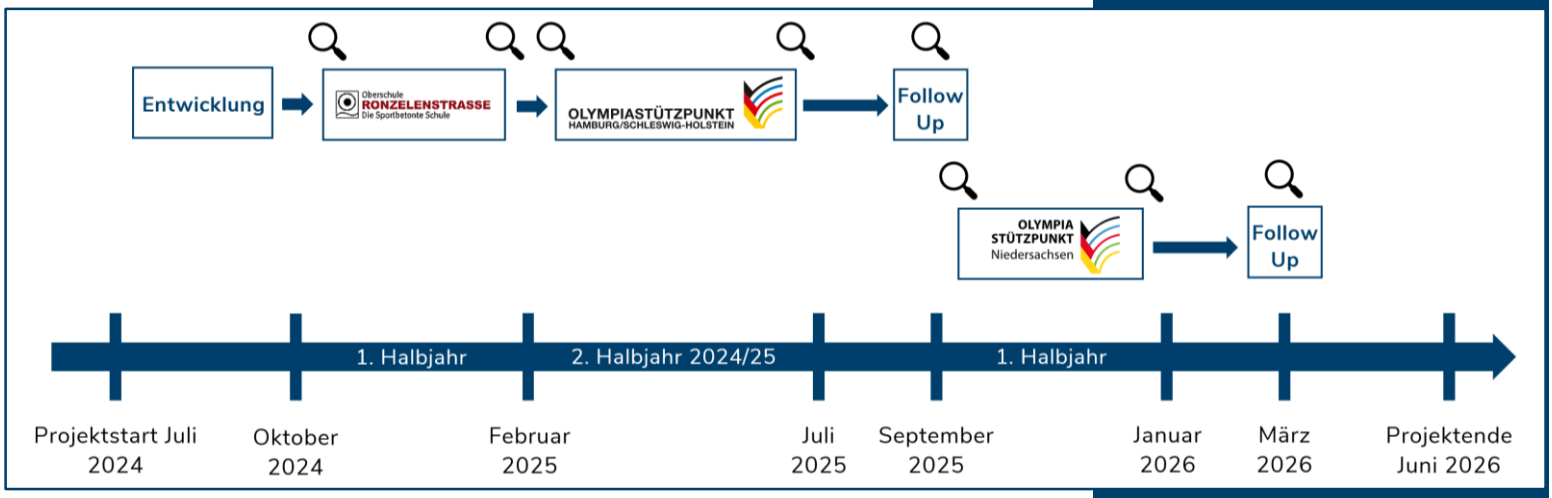
Die Einnahme von Schmerzmitteln stellt vor allem im weiblichen Nachwuchsleistungssport ein potenzielles Risiko dar!

AUSGANGSBASIS

Gesundheit und Leistungssport sollen vereinbar sein.

ZIELE

(1) Reflektiertes Schmerzmittelmanagement
(2) Gesundheitskompetenz stärken



Zeitlicher Gesamtablauf des athletinnenspezifischen Präventionsprogramms

Zielsetzung des Projekts

Durch die Teilnahme am online-basierten Präventionsprogramm sollen die Sportlerinnen reflektierter mit Schmerzmitteln umgehen und über weitere Handlungsalternativen verfügen. Hierbei sind die Faktoren Eigenverantwortlichkeit und gesunder Leistungssport zentral.

Projektdurchführung

Die Sportlerinnen erwartet ein thematisch breit angelegtes Programm inkl. Wahlmöglichkeiten, um den individuellen Mehrwert zu maximieren (siehe vorläufiger Themenplan). Die inhaltliche Planung erfolgt in Abstimmung mit den Eliteschulen des Sports.

Sportlerinnen sollen in einem reflektierten Schmerzmanagement unterstützt werden und eine übermäßige Einnahme vermeiden!

VORLÄUFIGER THEMENPLAN

- Frauenspezifika und Schmerzmittel
- Menstruation und Schmerzmitteleinnahme
- Alternative Methoden der Schmerzbekämpfung

NÄCHSTE SCHRITTE

- Inhaltliche Präventionsabstimmung mit den EdS
- Planung des Zeitumfangs der Prävention

Dr. Katharina Pöppel
katharina.poeppel@uol.de
0441/798-2048

Das Projektteam wird zum 01.07.2024 verstärkt

Prof. Dr. Dirk Büsch
dirk.buesch@uol.de
0441/798-3177

Bundesinstitut für Sportwissenschaft

Dieses Projekt wird mit Forschungsmitteln des Bundesinstituts für Sportwissenschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert (Aktenzeichen 070302/24-26).