

**Erste Hilfsmaßnahmen bei Verdacht auf WS-Verletzung**

- 1) Vorsichtig vorgehen
- 2) Auch wenn ansprechbar, nicht bewegen
- 3) Fixierte Kopf- und HWS-Fehlstellungen nicht lösen sondern beibehalten
- 4) Kein Abknicken bei Mund-zu-Mund-Beatmung
- 5) Beim Heben und Strecken jede Abknickung vermeiden
- 6) Kopf, Schulter und Becken in einem Stück bewegen
- 7) Kopf und HWS durch Helfer fixieren (Hals-Schienen-Griff) und unter gleichmäßigem Längszug halten
- 8) Lagerung in Rückenlage mit Unterpolsterung der natürlichen WS-Krümmungen
- 9) Rautek-Griff unbedingt unterlassen, eher an Haaren oder Kleidung beim Bergen ziehen

Sensibilitätsausfälle prüfen (Hinweis auf betroffenes Segment)

PRAXIS

sten Stunden nur 15% betroffen sind, sind es nach Stunden 100%. Neuere Studien zeigen, daß ein Großteil der gequetschten Zellen durch Schwellung die übrigen Zellen lähmt: ein Prozeß, in den Cortison eingreifen kann.

Bewährt hat sich eine hochdosierte Kortisongabe in den ersten 24 Stunden (besseres Endergebnis, bessere Funktion).

Obwohl es viele Querschnittszentren in Deutschland gibt, erfolgt nur selten eine Einlieferung innerhalb der ersten 6 (17%) oder 24 Stunden (11%). 28% werden erst nach 1 Monat, 31% sogar erst noch später überwiesen:

U. Künstlinger

**Pferdesport auf neuen Wegen?  
Sportmedizin für Pferd und Reiter!**

C. Heipertz-Hengst

Leistungs- wie Breitensport ist ohne sportmedizinische und sportwissenschaftliche Begleitung nicht mehr zeitgemäß. Welche Fußballmannschaft trainiert heute noch ohne Sportphysiotherapeuten, welcher Ausdauersportler verzichtet auf die Möglichkeiten der Leistungs- und Trainingskontrolle durch die Ermittlung von Pulsfrequenz und Laktatwerten? Die Sportmedizin unterstützt den Sport in vielen Bereichen:

- Vor Beginn erlauben spezielle Untersuchungen die Beurteilung der Leistungsfähigkeit von Herz, Kreislauf, Atmung, Stütz- und Bewegungssystem (Skelett und Muskulatur); dabei deckt die ärztliche Diagnostik auch Schäden und Mangelzustände auf, die durch Sport verschlimmert werden könnten.
- Jede Sportart zeichnet sich durch ein für sie typisches Anforderungsprofil aus, die spezifischen Parameter können untersucht und für Leistungsdiagnostik, ja sogar für Leistungsprognostik analysiert werden.
- Während Trainings- und Wettkampfperioden sind diese Daten auch geeignet, die Belastungsparameter zu dokumentieren für eine individuelle Belastungssteuerung, so kann im Team von Sportler, Trainer und Sportwissenschaftler die Trainingsmethodik unter Einsatz wissenschaftlich fundierter Trainingssteuerung optimiert werden.
- Schließlich ist sportärztliche Behandlung und die gezielte Sportphysiotherapie auch bei Verletzungen und Erkrankungen zur bestmöglichen Wiederherstellung erforderlich, neben speziellen Maßnahmen, die der Regeneration und der Erhaltung oder sogar Steigerung der Leistungsfähigkeit dienen.

**Anders noch immer im Reitsport**

Zwar gibt es die Verpflichtung zur sportmedizinischen Untersuchung für Kaderangehörige, doch ist das häufig nur eine lästige formale Pflicht, die kaum zielgerichtet im eben geschilderten Sinn für die

Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit und zur Verbesserung des Trainingserfolges genutzt wird.

**Wie steht es um das Selbstverständnis des Reiters als Athlet?**

Der Leistungssportler und Profi ist durch seinen Sport teilweise extremen Belastungen ausgesetzt, auf die er nicht erst reagieren sollte, wenn es zu massiven Beschwerden oder gar irreparablen Schäden gekommen ist, und wenn er bereits der Behandlung bedarf. Was hier fehlt, ist eine ständige, auf seine Bedürfnisse abgestimmte sportmedizinische Betreuung.

Bei den mehr als 2 Millionen Breitensportlern hat sich in Fragebogenaktionen und Bedarfsanalysen eine deutliche und dringende Nachfrage nach Konzepten für die präventivmedizinische Gestaltung des Reitsportes gezeigt: Ein Hauptmotiv, Sport zu betreiben, besteht auch bei Reitern in dem Wunsch, damit etwas für die Gesundheit zu tun sowie einen entspannenden Ausgleich zur Alltagsbelastung und zum Streß zu erfahren! Die Arbeitsgruppe „Pferdesport und Fitneß“ entwickelte deshalb mit namhaften Sportmedizinern und Sportwissenschaftlern ein Modell „Reiten als Gesundheitsport“, das mit der Deutschen Reiterlichen Vereinigung abgestimmt und auf der **Equitana 1997 (1.-9. März, Essen)** erstmalig vorgestellt wird. Damit Sie aber gleich mit der praktischen Durchführung beginnen können, bieten wir Ihnen einen Aktionsstand in der Halle 1A an. Dort wird Ihre Fitneß für das Reiten getestet und Ihr persönliches Gesundheits- und Leistungsprofil professionell ermittelt sowie in einer computergestützten Trainingsempfehlung ausgewertet werden.

**Und die Pferde?**

Auch für diese Athleten sieht die Situation nicht viel besser aus. Zwar hat sich in den letzten Jahren in der Veterinärmedizin eine leistungsphysiologische, sport-



medizinische Fachrichtung entwickelt, doch fehlt es noch sehr am Verständnis der Reiter und Trainer, Besitzer und Züchter. Wie schon seit Jahrhunderten wird das Training von Pferden eher als Kunst betrachtet und auf die Unterstützung durch die Wissenschaft verzichtet! Allenfalls die methodischen (Strecke, Tempo, Technik usw.), aber kaum die biologischen Parameter der sportlichen Belastung werden zur Trainingsdokumentation herangezogen. Gerade bei dem vorhandenen hohen Leistungsniveau in allen Disziplinen des Pferdesports sind aber die oben aufgezeigten, sportmedizinischen Maßnahmen zur Flankierung des hippologischen „know how“ wertvoll und hilfreich. Es ist nicht länger zu verantworten, den Tierarzt erst hinzuzuziehen, nachdem sich behandlungsbedürftige Überbelastungen und Fehlbeanspruchungen zeigen, die oft genau dann irreparabel sind. Eine sinnvolle Rehabilitationsphase versuchen sich viele Pferdebesitzer zu „ersparen“, indem sie auf eigene Faust wieder loslegen.

Erkenntnisse der Sportwissenschaften für Trainingsgestaltung und Belastungssteuerung bleiben aus Unwissenheit oder Gleichgültigkeit ungenutzt. Wer achtet schon im Training systematisch auf Puls und Atmung, macht Labor- und Gewichtskontrollen nach individuell ausgearbeiteten Trainingsplänen?

Bislang fehlten allerdings auch handliche apparative Ausstattungen, Testbatterien waren so aufwendig, daß sie nur in einigen Forschungszentren eingesetzt werden konnten. Inzwischen haben wir jedoch praktikable und erschwingliche Lösungen entwickelt, die den großen Vorteil haben, nicht mehr an die Labor- bzw. Prüfandsituation gebunden zu sein. Ihr entscheidender Praxisvorteil besteht darin, daß sog. Feldtestes in natürlicher Umgebung unter den üblichen Reitbedingungen möglich sind.

Modernste Technik erlaubt einfach zu praktizierende Methoden, die dem Reiter - oder über telemetrische (Funk) Über-

dem Laufband und in den Reitbahnen vorgestellt.

Nähere Informationen:  
Dr. Christine Heipertz-Hengst  
Mozartstr. 18  
65779 Kelkheim  
Tel./Fax (061 95) 73967



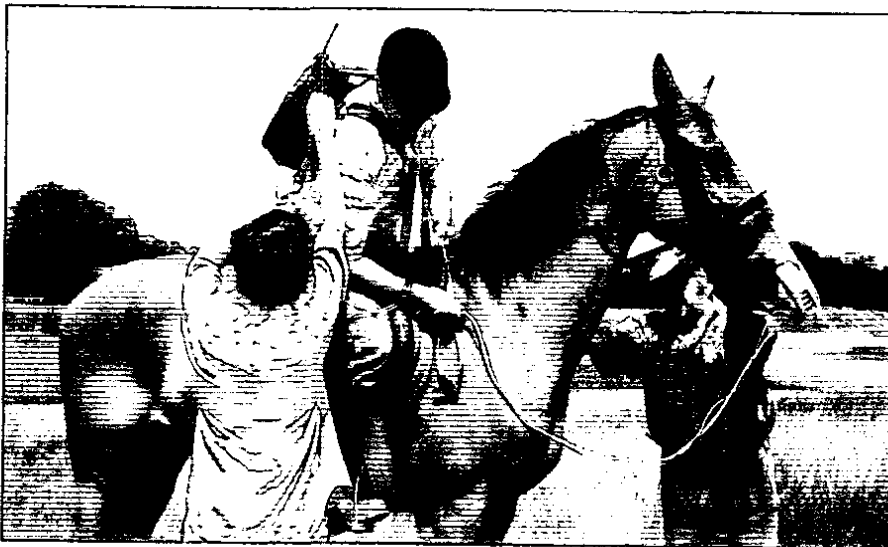
BUCHBESPRECHUNG

*Hans Sarkowicz (Hrsg.): Schneller, höher, weiter.* Nach einer Sendereihe des Hessischen Rundfunks. 496 S., 17 Abb., Insel-Verlag Frankfurt/Main und Leipzig 1996. DM 39,60.

Einem Vorwort des Herausgebers *Sarkowicz* folgen ein historischer Überblick (7 Beiträge), Aspekte einzelner Sportarten (11 Beiträge), Sportlegenden (5 Beiträge) sowie Sport als gesellschaftliches Phänomen (8 Beiträge). Anmerkungen und Literaturhinweise sowie kurze Vorstellungen der Autoren runden das Werk ab.

Der erste Absatz des Umschlagblattes lautet: „Zum 100jährigen Bestehen der modernen Olympischen Spiele erscheint dieses Lese- und Handbuch, das die Geschichte des Sports insgesamt, in seinen wichtigsten Disziplinen, mit seinen medizinischen, gesellschaftlichen und politischen Aspekten darstellt.“ Als Arzt ist man natürlich insbesondere an der zuerst aufgeführten Disziplin, den medizinischen Aspekten, interessiert. Leider handelt es sich hier um eine Irreführung des gutgläubigen Leser aspiranten, denn unter den 31 Autoren befindet sich nicht ein einziger Arzt. Dementsprechend fehlen auch irgendwelche medizinisch-ärztlichen Betrachtungsweisen. Die in Verbindung mit dem Generalthema so interessanten Gesichtspunkte wie „Grenzen der menschlichen Höchstleistungsfähigkeit“ oder „Entwicklung der Trainingsmethoden aus medizinischer Sicht“ wie auch alle damit verbundenen gesundheitlichen Fragen im Zeichen der stetigen Weiterentwicklung körperlicher Höchstleistungsfähigkeit vermißt man sehr. Es verbleibt „eine Geschichte des Sports“, die angesichts einiger hervorragender Spezialisten wie z.B. *Decker, Ueberhorst, Emig, von Krockow, Teichler, Lenk* u.a. dennoch lesenswert ist.

Wildor Hollmann, Köln



tragungen auch dem Trainer - Daten über die aktuelle Befindlichkeit und Auslastung des Pferdes übermitteln, durch transportables Monitoring der Herz- und Atmungsfunktionen, die darüberhinaus auf einem PC on-line aufgezeichnet und später in Verbindung mit Laborwerten weiter analysiert werden können. Damit werden Untersuchungen der konditionellen Leistungsfähigkeit und Beanspruchung ebenso möglich, wie ergänzende biomechanische Analysen des individuellen Bewegungsablaufes durch synchrone Filmaufzeichnungen mit Einspielung weiterer Meßtechniken. So wird die Trainings- und Ausbildungsarbeit für

Pferd und Reiter überschaubar und nachweisbar; sie läßt sich dokumentieren und kontrollieren, was Schaden vermeiden läßt und eine ökonomische Leistungsop-  
timierung garantiert.

Die Arbeitsgruppe „Pferdesport und Fitneß“ forscht in Kooperation mit Wissenschaftlern der Human- und Veterinärmedizin der Universitäten Frankfurt, Gießen, Hannover und der Deutschen Sporthochschule Köln, außerdem in ständigem Erfahrungsaustausch mit internationalen Instituten. Diese Arbeit wird auf der Equitana '97 in einem **Wissenschaftsforum (8.3.)**, aber auch mit ständigen Praxisdemonstrationen auf

