

Sportmedizinische Aspekte im Jugendfußball

Liebe Eltern, liebe Spielerinnen,

Status quo

Es existieren in der BRD noch keine verbindlichen Empfehlungen, inwieweit Sportler/innen, insbesondere Kinder- und Jugendliche, medizinisch betreut werden sollen, wenn sie in einem leistungsorientierten Fußballverein/ in einer Verbandsauswahl aktiv sind.

Situation für die Vereine

Betreuer und Trainer übernehmen beim Training und Spiel die Verantwortung für die Gesundheit jedes Einzelnen. Die Sportler werden im Verein altersspezifisch trainiert und schrittweise an ihre Leistungsgrenze herangeführt. Um aber Sport an der Grenze der Belastbarkeit risikoarm betreiben zu können, müssen Körper und Geist gesund sein.



Angeborene oder erworbene Krankheiten, sollten den Betreuern und Trainern bekannt sein, damit das Maß der Belastung individuell angepasst werden kann.

„Gesundheits-Check-Up“ für Jugendliche

Die J1 und J2 Vorsorgeuntersuchungen sind Nachfolger der Kinder U-Untersuchungen und bieten für Eltern die Gelegenheit, den allgemeinen Gesundheits- und Entwicklungsstand ihrer Kinder überprüfen zu lassen. Wir empfehlen unseren Spielerinnen diese Untersuchung durchzuführen, um mögliche Erkrankungen frühzeitig zu erkennen. Inhalt der Untersuchung sind u.a. Gehör und die Sehfähigkeit, Überprüfung des Haltungs- und Bewegungsapparats, da viele Jugendliche aufgrund des schnellen Längenwachstums zu Haltungsschäden neigen, die Untersuchung von Blut und Urin sowie die Kontrolle des Impfstatus.

Weitere Infos dazu bei der kassenärztlichen Vereinigung unter <http://www.kbv.de/html/5527.php>

J1-Untersuchung

Der Zeitraum zur Durchführung der Jugenduntersuchung 1 liegt zwischen dem 12. und 15. Lebensjahr. Diese Untersuchung wird von allen Krankenkassen übernommen.

J2-Untersuchung

Diese Vorsorgeuntersuchung ist die letzte, die von manchen (u.a. AOK, IKK Südwest, Techniker, KKH), aber nicht allen Krankenkassen übernommen wird. Auf jeden Fall bei der eigenen Krankenkasse nachfragen. Der Zeitraum zur Durchführung der Jugenduntersuchung 2 liegt zwischen dem 17. und 18. Lebensjahr.

Wann sollte man auf keinen Fall trainieren/spielen



Eine Sportpause bei Training oder Spiel ist dringend notwendig, bei:

- fieberhaftem Infekt (Körpertemperatur >38,5 °C)
- entzündlicher Magen- Darmerkrankung (Verlust von Mineralien)
- Einnahme von Medikamenten (z. Bsp. Makrolid-Antibiotika)

Ausnahmen sind bei Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich !

Empfohlene Impfungen

Vorrangig sollte auf einen gültigen Impfschutz gegen Tetanus und Diphtherie geachtet werden. Nach einer kompletten Grundimmunisierung, die meist im Kindes- oder Jugendalter vollendet wurde, sollte der Impfschutz alle 10 Jahre durch eine einmalige Impfung aufgefrischt werden. Auch wenn die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurück liegt, reicht in jedem Fall eine einmalige Auffrischung. Eine Wiederholung der Grundimmunisierung ist nur dann notwendig, wenn beispielsweise aufgrund fehlender Impfunterlagen Zweifel an der korrekten Durchführung bestehen.

Da Nebenwirkungen zwar selten aber nicht ausgeschlossen sind, sollten Phasen hoher physischer und psychischer Belastungen zum Impf-Zeitpunkt vermieden werden. Ebenso verbietet es sich im Regelfall, in unmittelbarer Vorbereitung auf die Vor-/Rückrunden oder anderer wichtige Termine Impfungen durchzuführen. Da unerwünschte Reaktionen im Allgemeinen innerhalb von 14 Tagen nach der Impfung auftreten, sollte dieser Abstand mindestens eingehalten werden. Um die unmittelbare Vorbereitung nicht zu gefährden, empfiehlt sich jedoch ein Abstand von mindestens 4 Wochen. Falls die Durchführung indizierter Impfungen längerfristig planbar ist, sollte im Idealfall eine Übergangs-oder Grundlagenphase innerhalb der Trainingsplanung als Impf-Zeitpunkt gewählt werden.



Grundsätzlich sollten Sportler einen Impfstatus entsprechend der aktuellen Empfehlungen der ständigen Impfkommision (STIKO) (1) aufweisen.

Wir freuen uns, wenn Ihr / Sie unserer Empfehlung nachgehen.

Viele Grüße

1. FFC Niederkirchen e.V.