Rauf aufs Laufband: Greif-Spieler im Check

Eine leistungsdiagnostische Untersuchung hilft, sportlich motivierte Ziele auf dem Fußballplatz besser zu erreichen.

Carsten Breß steht neben dem Laufband und beobachtet. Die Oberligaspieler des Torgelower FC Greif sind zu Gast im Ueckermünder AMEOS Klinikum. Ein Besuch, bei dem der Chefarzt und sein Team die Fußballer bei einem leistungsdiagnostischen Check so richtig ins Schwitzen bringen. Der Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie nimmt seine sportlichen Patienten genau unter die Lupe. Denn zu seinen Behandlungsschwerpunkten gehört unter anderem die Sportmedizin. Als Mannschaftsarzt ist er seit nunmehr 15 Jahren mit den Greifen unterwegs. Erst kürzlich hat er sich zum Fachexperten für sportmedizinische Leistungsdiagnostik weiterbilden lassen, wie er erzählt. Diese Untersuchung ist nicht neu im Klinikum, sie soll jedoch weiter vorangetrieben werden. Im Blick hat Carsten Breß in einem ersten Schritt vor allem die Vereinssportler.

Chefarzt Dr. Carsten Breß
Foto: AMEOS

Eine Leistungsdiagnostik ist kein Privileg für Profisportler. „Denn egal, ob Leistungs- oder Freizeitsportler, Einsteiger oder erfahrener Sportler, die Trainingspläne sollten immer individuell angepasst werden", erklärt Carsten Breß. So ist Prävention oder Gesundheitsmedizin inzwischen in aller Munde. Kann sie doch dafür sorgen, dass das Training effizienter gestaltet werden kann. „Bei der Leistungsdiagnostik wird der Ist-Zustand der Leistungsfähigkeit festgestellt - und zwar mittels Belastungstest auf dem Laufband. Der Test ist verbunden mit einer Laktatmessung", erklärt der Chefarzt. Soll heißen, dass das Tempo schrittweise erhöht wird. Bei jeder Intensitätsstufe werden die Herzfrequenz und der Blutdruck überwacht und dabei das Stoffwechselprodukt Laktat gemessen. Ein Pieks ins Ohr ist dafür notwendig. Daraus ergibt sich schließlich die sogenannte Laktatleistungskurve, so der Experte. Je extremer die körperliche Belastung, desto höher ist auch die Laktatkonzentration im Blut. Dieses Stoffwechselprodukt kann bei sportlicher Betätigung zwar nicht verhindert, aber der Laktatüberschuss, also die Übersäuerung der Muskeln, vermieden werden. Die Auswertung der Laktatkurve hilft schließlich dabei, sportlich motivierte Ziele, beispielsweise auf dem Fußballplatz, oder gesundheitlich motivierte Ziele unter anderem bei chronisch kranken Patienten besser zu erreichen, indem sie einen individuellen Trainingsplan an die Hand bekommen.

Zur Leistungsdiagnostik gehören vorab außerdem eine Anamnese, ein EKG und eine Blutuntersuchung des Patienten.

Bei den Fußballern von Greif Torgelow wurden die Ergebnisse des Leistungschecks natürlich auch mit dem Trainer besprochen. Schließlich muss er sie letztlich ins Training einbauen. Kommt es doch beim Fußball nicht ausschließlich auf ein effizientes Ausdauertraining, sondern auch auf Schnelligkeit an, so der Chefarzt.

Die Auswertung der Greifen stimmte Carsten Breß übrigens sehr positiv. Sie wiesen eine hohe Leistungsfähigkeit beim Test auf, was ihn zu der Annahme führt, dass auch in Corona-Zeiten kräftig die Ausdauer der Spieler trainiert wurde.

Von Uta Bilaczewski

Dr. Carsten Breß beobachtet den Spieler des Torgelower FC Greif. Er unterzieht sich einer sportmedizinischen Leistungsdiagnostik.
Fotos: U. Bilaczewski

Aus dem Ohr wird Blut abgezapft.

Vitamine nach dem Leistungstest.

Die Vorbereitung auf den Check

Ein paar Aufwärmübungen, bevor es aufs Laufband geht.

AMEOS

AMEOS Klinikum Ueckermünde
Klinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin
Ravensteinstraße 23 • D-17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 41-204 • Fax: 039771 41-209 • Mail: sekr.chir@ueckermuende.ameos.de

ANZEIGE