

Schmerzmittel im Sport – bei Missbrauch wird's gefährlich / GOTS warnt vor Risiken bei Selbstmedikation

Immer häufiger greifen Sportler zu schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten. Ob Muskeln oder Gelenke - [NSAR](#) (z.B. [Ibuprofen](#)) sind dabei die am häufigsten eingesetzte Wirkstoffgruppe. Profi- und Freizeitsportler erhoffen sich davon, Beschwerden oder Schmerzen zu lindern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen. Doch gerade der „prophylaktische“ Gebrauch ist gefährlich, seine Verbreitung unter Nachwuchsathleten inzwischen besorgniserregend, warnt die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin.

Während Erwachsene und Senioren oft wegen Beschwerden des muskuloskelettalen Apparates [NSAR](#) einnehmen, ist die Motivation im Nachwuchssport die verbreitete Annahme, mit Schmerzmitteln einen unspezifischen „Belastungsschmerz“ in Wettkampfsituationen lindern bzw. vorbeugen zu können.

In einer aktuellen, sportartenübergreifenden Studie unter Einbezug von 313 Nachwuchsathleten (NCAA College; Alter ca. 18-20 Jahre) gab jede vierte weibliche Athletin und jeder fünfte männliche Athlet an, zum Stichtag der Umfrage NSAR einzunehmen. Bei Umfragen auf Marathon-Veranstaltungen gab sogar die Hälfte der Freizeitsportler an, Schmerzmittel einzunehmen.

Problematisch ist, dass viele Präparate zum Teil rezeptfrei im Handel erhältlich sind und durch die Einnahme mehrerer Tabletten eine rezeptpflichtige und damit wesentlich höhere Dosis erreicht werden kann.

Durch falsche Vorbildfunktion, fehlende Aufklärung und Gewohnheit kann eine gefährliche Selbstmedikation entstehen – und das in Unkenntnis über das erhebliche Nebenwirkungspotential!

Die erwünschten Wirkungen der NSAR beruhen auf der verminderten Synthese von Prostaglandinen. Je nach Stoffgruppe und Dosis werden den NSAR somit analgetische (schmerzhemmende), antipyretische (fiebersenkende) und antiphlogistische (entzündungshemmende) Eigenschaften zugesprochen.

NSAR greifen aufgrund der vielfältigen Funktionen der [Prostaglandine](#) in relevante Stoffwechsel-Prozesse des gesamten Organismus ein.

Unter sportlicher Belastung (erhöhte Herz-Kreislaufbelastung, Umverteilung des Blutvolumens zugunsten der Skelettmuskulatur) können die Auswirkungen sogar noch verstärkt werden. Bei intensiver körperlicher Belastung (z.B. Flüssigkeitsverlust mit Dehydrierung, Elektrolytverschiebungen) drohen bei NSAR-Gebrauch erhebliche gesundheitliche Risiken.

Zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden bis hin zur [Ulkus](#)-Entstehung mit gastro-intestinaler Blutung, Erhöhung des Risikos arterieller thrombotischer Ereignisse (z.B. akuter [Myokardinfarkt](#)), Minderung der Nierenperfusion, Verschlechterung der Nierenfunktion bis hin zum akuten Nierenversagen. Weiterhinkönnen mit der Einnahme eine negative Beeinflussung des Knochenstoffwechsels mit der Gefahr von Stressfrakturen, oder eine schlechtere Sehnen- und Knochenheilung nach Überlastungen einhergehen.

Aufklärung unzureichend

Eine wichtige Rolle für die Aufklärungsarbeit spielt das direkte Betreuungsumfeld der Sportler. Die begleitende Aufklärung des Trainerteams zu Schmerzmitteln/NSAR ist absolut wichtig.

In der Praxis des Leistungssports hat es sich bewährt, vor der Einnahme jeglicher pharmakologischen Substanzen, Rücksprache mit dem betreuenden Sportarzt zu halten. Im Breitensport fehlen solche Ansprechpartner häufig ganz.

Fest steht: „Beschwerden und Schmerzen während des Sports müssen professionell von medizinischer Seite abgeklärt und keinesfalls mit Medikamenten in Eigenregie therapiert werden. NSAR-Präparate weisen ein erhebliches Nebenwirkungs- und Gefahrenpotential auf“, warnt PD Dr. Thilo Hotfiel, Orthopäde, Unfallchirurg und Vorstandsmitglied der GOTS.

Grundsätzlich bekämpft der Einsatz von Schmerzmitteln nicht die Ursachen der akuten oder überlastungsbedingten Beschwerden im Sport. Insbesondere die, je nach Sportart und Anforderungsprofil, überlastungsbedingten Verletzungen entstehen oftmals durch ein Missverhältnis zwischen Belastung und der individuellen Belastungsfähigkeit. Die Anpassung und Steuerung der Trainingsbelastung und die individuelle Erfassung von Risikofaktoren sind die wichtigsten Eckpfeiler in der [Prävention](#) und Therapie.

Sind Medikamente während des Sports medizinisch notwendig, so sollten sie unter strenger Indikationsstellung, Abklärung des individuellen Risikoprofils und möglichst nur kurzfristig eingesetzt werden!

Weitere Informationen:

<https://www.gots.org/blog/2020/09/30/schmerzmitteleinnahme-nsar-im-sport-im-span...>