

## **Die TG Biberach empfiehlt eine Sportmedizinische**

### **Untersuchung vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität**

Vor Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit ist es sinnvoll sich gründlich medizinisch untersuchen zu lassen. Eine solche Untersuchung ermöglicht den aktuellen Gesundheitszustand und die Sporttauglichkeit festzustellen und je nach dem eine Empfehlung für eine bestimmte Sportart oder ein bestimmtes Trainingsprogramm geben zu können. Hinweise auf eine Erkrankung müssen nicht vorhanden sein. Dies gilt sowohl für Kinder und Jugendliche als auch für Erwachsene.

Sport im Kindes- und Jugendalter stellt vorwiegend eine Belastung des Bewegungsapparates dar. Daher muss bei der Untersuchung sporttreibender Kinder und Jugendlicher besonderer Wert auf die orthopädische Untersuchung gelegt werden, um Sportschäden durch vorbestehende Anomalien zu vermeiden.

Durch den derzeitigen „Fitnessboom“ kommen Menschen zum Sport, die aus familiären oder beruflichen Gründen seit der Jugend nicht mehr sportlich aktiv waren und im mittleren oder höheren Lebensalter wieder beginnen möchten.

Die langfristigen gesundheitlich positiven Effekte von moderater sportlicher Aktivität sind unbestritten.

Jede Form von körperlicher Belastung kann eine bestehende – insbesondere unbekannte- Grunderkrankung (z.B. Erkrankung der Herzkranzgefäße (z.B. Verkalkung) koronare Herzkrankheit, Herzleistungsschwäche) akut in teilweise dramatischer Weise verschlimmern.

Chronische Schädigungen treten in der Regel im Verlauf einer längeren Trainingsperiode auf und sind fast immer das Resultat einer falsch gewählten Belastungsintensität über einen längeren Zeitraum.

Im Verlaufe der sportlichen Tätigkeit sind medizinische Untersuchungen wichtig um Funktionsstörungen, Erkrankungen und Sportschäden frühzeitig festzustellen und/oder zu vermeiden.

**In jungen Jahren läuft der Mensch mit seiner Gesundheit dem Geld hinterher, im späteren Leben läuft er oft mit seinem Geld der Gesundheit hinterher. (chinesisches Sprichwort)**

Damit Sie ihren Sport über viele Jahre genießen und ausüben können, lassen Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner sportmedizinisch untersuchen!