

# Sport und Verletzungsprävention als Einheit

*Bewegungsförderung ist wichtig und sollte bereits bei Jugendlichen ansetzen. Der Tatsache, dass Sport das Krankheitsrisiko senken kann, steht die hohe Zahl der Sportverletzungen gegenüber. Prävention leistet einen entscheidenden Beitrag zur Senkung der Verletzungsrate.*

76,4 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher erfüllen nicht die seit 2010 existierenden sportmedizinischen Empfehlungen für körperliche Aktivität, wie aus der Gesundheitsbefragung 2019 (ATHIS) hervorgeht. Vor diesem Hintergrund stellen sich Forscherinnen wie Eva Adamer-König von der FH Joanneum die Frage, wie inaktive Erwachsene zum Sport zu animieren wären. Erfolgreiche Interventionen können ihren Ausgang in der Praxis des Hausärztin oder des Hausarztes nehmen, die rund 80 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher einmal im Jahr aufsuchen. Hier könnte man die Zielgruppe identifizieren und im ärztlichen Gespräch Menschen dazu motivieren, an Aktivitätsprogrammen teilzunehmen. Seit 2021 wird ein entsprechendes Projekt unter dem Namen „Bewegung plus“ von der Österreichischen Gesundheitskasse umgesetzt. Körperliche Bewegung ist ein wirksames Therapeutikum und kann das Risiko verschiedener Erkrankungen signifikant reduzieren. Bereits fünf Stunden moderater Sport pro Woche können das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um 20 Prozent senken. Wichtig ist dabei auch die Regelmäßigkeit: So empfiehlt die WHO 150 bis 300 Minuten moderaten beziehungsweise 75 bis 150 Minuten intensiven Sport, verteilt auf drei bis sieben Tage. „Die Entscheidung, keinen

Sport zu treiben, ist kein Kavaliersdelikt“, sagte der Sportmediziner Josef Niebauer von der Paracelsus Privatuniversität Salzburg. Weltweit sterben mehr Menschen an Inaktivität (5,3 Millionen) als am Rauchen (5,1 Millionen).

## VIELE VERLETZUNGEN IM BREITENSPORT

Diese Zahlen werden jedoch in der gesundheitsökonomischen Gesamtbetrachtung durch Sportverletzungen relativiert: 300 Millionen Sportverletzungen pro Jahr kosten im europäischen Kontext rund 78 Milliarden Euro. Das sind 7,8 Prozent des gesamten EU-Gesundheitsbudgets. Die meisten Sportunfälle sind im Breitensport zu beobachten, wo insbesondere Impact-Sportarten wie Fußball und Skifahren und damit einhergehende Verletzungen zu signifikant höheren Fallzahlen von Arthrose führen. Auch die Langzeitfolgen sind auffällig: Die Inzidenz von Kniearthrose ist bei Fußballspielern und Fußballspielern fünf bis zwölf Mal so hoch wie in der Normalbevölkerung.

Um die Häufigkeit und Schwere dieser Verletzungen zu verringern, leisten eine systematische Bewertung sowie Prävention einen entscheidenden Beitrag. Studien belegen, dass Präventionsprogramme die Verletzungsraten und deren sozioökonomische Folgekosten effektiv reduzieren. Dabei



Eva Adamer-König würde Erwachsene gerne zu mehr körperlicher Betätigung motivieren. Bild: PRAEVENIRE

kann eine substanzielle Risikoreduktion von 60 Prozent bei allen Sportverletzungen (30 Prozent

weniger Fußballverletzungen, 48 Prozent weniger Knieverletzungen) erreicht werden.

Sportmedizinische Interventionen im Amateur- und Freizeitsport könnten flächendeckend durch Ärztinnen und Ärzte sowie Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten implementiert werden. Dazu braucht es die Mitarbeit der Sportvereine, der Trainerinnen und Trainer sowie des persönlichen Umfelds. Gefragt sind aber auch gesellschaftliche Unterstützung und Awareness. Ein klarer Fahrplan wurde bereits vorgelegt: Problembewusstsein schaffen, Stakeholder koordinieren, Präventionsprogramme finanzieren und implementieren, Verletzungen systematisch erheben, neue Technologien einsetzen und Präventionsprogramme in Schulen vermitteln. Auch die im Juni stattfindende PRAEVENIRE Summer School greift dieses Thema auf.

Eine wichtige Funktion erfüllt überdies die sportkardiologische Voruntersuchung: Bei 36 von 37 Todesfällen von unter 35-jährigen Sportlerinnen und Sportlern wurden vorab keine sportmedizinischen Untersuchungen durchgeführt. Ein EKG hätte jedoch 66 Prozent dieser Todesfälle verhindern können. Fehlende Finanzierungsmöglichkeiten im Breitensport verhindern eine flächendeckende Standardisierung. Offen bleibt daher auch die Frage, warum sportmedizinische Untersuchungen nicht von der gesetzlichen Vorsorgeuntersuchung gedeckt sind.

## Mehr Bewegung, bessere Ernährung: ÖGK geht auf Risikogruppen zu

Andreas Huss, Vizeobmann der Österreichischen Gesundheitskasse (ÖGK), pocht auf mehr finanzielle Mittel für Gesundheitsförderung.

„Wenn wir den Weg von der Krankenkasse zur Gesundheitskasse konsequent zu Ende gehen wollen, dann müssen wir mehr Geld in die Hand nehmen“, sagte ÖGK-Obmann-Stellvertreter Andreas Huss in seiner Keynote zum Thema Österreichische Gesundheitskasse. Die neun Gebietskrankenkassen wurden mit 1. Jänner 2020 in die ÖGK überführt. Eine inhaltliche Anpassung, die dem Namen der ÖGK gerecht werde, habe jedoch vonseiten des Gesetzgebers kaum stattgefunden, kritisierte der Experte. Derzeit würde die ÖGK lediglich 1,4 Prozent ihrer Mittel in gesundheitsfördernde Maßnahmen investieren. Das sei viel zu wenig, um auch abseits der „Reparaturmedizin“ etwas anbieten zu können, sagte Huss. Eine Forderung der Arbeitnehmerinnen- und Arbeitnehmervertretung sei daher, die Ausgaben massiv anzuheben. Das erklärte Ziel: bis

2030 fünf Prozent der Einnahmen für die Gesundheitsförderung auszugeben, was eine Verdreifachung der bisherigen Mittel bedeuten würde. Darüber hinaus müsse die normale Gesundheitsvorsorge bei Allgemeinmedizinerinnen und Allgemeinmedizinern wieder stärker in den Fokus gerückt werden. Teilweise schaue man hier tatenlos zu, wie Vorstufenerkrankungen zu Erkrankungen würden, so Huss. Der ÖGK-Verwaltungsrat hat 2021 beschlossen, mit Präventionsinitiativen aktiv auf Risikogruppen zuzugehen. Entsprechende Bewegungs- und Ernährungsprogramme werden derzeit ausgearbeitet. Besonders hervorzuheben sind laut Huss die mit einem aktiven Einladungsprogramm verbesserte Brustkrebsvorsorge sowie die Entwicklung von Vorsorgeprogrammen in der Bronchoskopie. Im Sinne des Konzepts „Health in All Policies“ muss eine Gesund-

heitskasse auch andere gesellschaftliche Bereiche wie Wohn- oder Umweltpolitik begleitend unterstützen. Auch die betriebliche Gesundheitsförderung ist als settingorientierte Gesundheitsvorsorge nicht zu unterschätzen: In Österreich sind gegenwärtig 1.007 Betriebe mit einem Siegel für betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet, von der bereits 600.000 Beschäftigte profitieren. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Kindergesundheit: Kinder in prekären Verhältnissen müssen möglichst früh unterstützt werden, um gesund ins Leben starten zu können. In einzelnen Bundesländern läuft derzeit das „Tigerkids“-Programm. „Wir sehen, dass die Kinder hier ihre Eltern bei Themen wie gesunde Ernährung und Bewegung „mitnehmen“, berichtete Huss. Die tägliche Turnstunde sei nach wie vor eine Forderung der ÖGK.

## Eine neue Ära der Pflege

Assistive digitale Systeme erleichtern den Alltag von älteren Menschen und Pflegekräften. Ein „Best-Agers-Bonuspass“ soll zur Mobilität im Alter beitragen.

Wir betreten eine neue Ära der Menschheitsgeschichte: Noch nie standen jungen Menschen so viele alte gegenüber. Rudolf Taschner, Leiter des Wiener Wirtschaftskreises, und Alexander Biach, Direktor-Stv. der WK Wien und Standortantw. für Wien, wiesen bei den PRAEVENIRE Gesundheitstagen auf den Pflegenotstand hin und zeigten Optimierungspotenziale auf.

Denn die Kosten für Pflege steigen aufgrund der demografischen Entwicklung auch in Österreich, wo es derzeit rund 500.000 Pflegefälle gibt. Eine Lösung dürften assistive digitale Systeme darstellen: Diese können schwere Arbeiten übernehmen und Pflegeberufe dadurch attraktiver machen. Praktische Anwendung finden assistive Systeme etwa als Hol- und Tragehilfe, Mobilitätshilfe, Handhabungshilfe, bei Routine-Kontrollgängen sowie als personen-

bezogene Hilfe beispielsweise für Demenzerkrankte. Außerdem könnte hier ein Wirtschaftszweig entstehen, von dem Österreich auch durch Exporte profitieren würde. Einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Altersvorsorge bietet darüber hinaus die Idee des „Best-Agers-Bonuspass“ (BABP), der dabei helfen könnte, älteren Menschen einen selbstbestimmten Lebensstil und soziale Teilhabe bis ins hohe Alter zu ermöglichen. Dabei werden Best-Agers-Bonuspunkte gesammelt, die bei Zielerreichung beispielsweise für Smartwatches, Ermäßigungen bei Sportvereinen oder den Erlass der Handygrundgebühr eingelöst werden könnten.

Wenn Teilnehmende individuelle Ziele nicht erreichen, könnten im ärztlichen Gespräch Probleme geklärt und weitere Maßnahmen eingeleitet werden.