



# Abgestufte sportärztliche Untersuchung

(Ebene 0 - 03/2002)



DGSP  
Deutsche Gesellschaft  
für Sportsmedizin und  
Prävention - seit 1912  
(Dt. Sportärztebund) e.V.

## Stufe 1: Sportärztliche Vorsorgeuntersuchung

### Zielgruppe

- Reihenuntersuchung aller Sporttreibenden im Kindes- und Jugendalter
- Freizeit-, Breiten- und Volkssportler bis 35 Jahre

### • Vorsorgeuntersuchung

- Anamnesebogen zum Selbstauffüllen
- Standardisierte Anamnese (durch den Arzt)
- Körperliche Untersuchung (internistisch und orthopädisch) gem. einem Erhebungsbogen, ggf. zusätzliche Untersuchungen bei bestimmten Sportarten

Für Anamnese und körperliche Untersuchung sind Anleitungen zur Untersuchung und Dokumentation erstellt.

### • Fakultativ

- EKG in Ruhe, ggf. Laboruntersuchungen (Urinstatus)
- Belastungsuntersuchung (Ergometrie)

### • Beurteilung / Beratung

- Gesund, tauglich für alle Sportarten
- Gesund mit Einschränkung, tauglich für alle Sportarten/Belastungsformen ausser: ...
- Nicht sporttauglich, weitere Abklärung erforderlich
- Empfehlungen: ...

### • Häufigkeit

- Mindestens alle 2 – 4 Jahre, jährlich wünschenswert

## Stufe 2: Sportärztliche Untersuchung

### Zielgruppe

- Alle Sporttreibenden über 35 Jahre, insbesondere solche mit mehr als einem Risikofaktor
- Kinder und Jugendliche mit auffälligen Befunden
- Sportarten mit besonderem Risiko

### • Anamnese und körperliche Untersuchung wie unter Stufe 1

### • Ergänzende Untersuchungen

- Ergometrie (Fahrrad, Laufband) - einschl. EKG- und Blutdruckbeurteilung unter Belastung
- Laboruntersuchungen: Urinstatus, Blutbild, Lipidstatus, Glucose (ggf. weitere je nach Anamnese und klinischem Befund)

### • Beratung zu

- Gesunder Lebensführung (Prävention)
- Risikofaktoren-Profil
- Leistungsfähigkeit
- Trainingsanalyse und Trainingsberatung

### • Beurteilung/Beratung

- Gesund, tauglich für alle Sportarten
- Gesund mit Einschränkung, tauglich für alle Sportarten/Belastungsformen ausser: ...
- Nicht sporttauglich, weitere Abklärung erforderlich
- Empfehlungen zu Prävention, Leistungsfähigkeit, Training

- **Häufigkeit**
  - Mindestens alle 2 – 4 Jahre, möglichst jährlich

### **Stufe 3: Erweiterte Sportärztliche Untersuchung**

#### **Zielgruppe**

- Breitensportler mit zukünftiger Wettkampfteilnahme oder bei Trainingsumfang > 6 Std./Woche
- Breitensportler mit Wunsch einer eingehenden Leistungsdiagnostik zur Optimierung der Trainingsplanung (z. B. im Rahmen eines Fitnessstrainings oder vor Marathonteilnahme)
- Leistungssportler, die keinem der Kader angehören
- Breitensportler (Gesundheitssportler) mit Herz-Kreislauf-Krankheiten

- **Vorsorgeuntersuchung wie unter Stufe 1**

- **Ergänzende Untersuchungen**

- Ergometrie (Fahrrad, Laufband) bzw. Belastungs-EKG
  - ggf. *sportartspezifische Leistungsdiagnostik: Bestimmung von Laktat unter Belastung, ggf. Spiroergometrie und Kraftdiagnostik*
- Labordiagnostik
  - z. B. *Urinstatus, Blutbild, Lipidstatus, Ferritin, Kalium, Magnesium, gGT, Kreatinin, Blutzucker*
- Echokardiographie
- Spezielle orthopädische Untersuchungen
- Trainingsanalyse und Trainingsberatung
- Körperkomposition

- **Beurteilung/Beratung**

- Gesundheitszustand
- Trainingszustand
- Trainingsempfehlung/Beratung

- **Häufigkeit**

- Jährlich, ggf. weitere Untersuchungen nach Bedarf

### **Stufe 4: Kaderuntersuchung**

Untersuchung gem. den Vorgaben des DSB-BL bzw. der jeweiligen LAL. Profisportler sind ebenfalls nach diesem Schema zu untersuchen, falls keine anderweitigen Vorschriften vom nationalen oder internationalen Verband vorliegen.

#### **Zielgruppe**

- D, D/C, C-, B- und A-Kader, Profisportler

- **Untersuchung:** Vordruck der Kaderbögen

- **Beurteilung/Beratung**

- Gesundheitszustand
- Trainingszustand
- Trainingsempfehlung und Trainingsplanung

- **Häufigkeit**

- Ein- bis mehrmals jährlich je nach Trainings- und Wettkampfplanung