

## SONDERVERÖFFENTLICHUNG – VERBANDSKOFFER

## Rezeptfrei heißt nicht harmlos

Schmerzmittel nur kurzfristig und in begrenzten Mengen einnehmen

**MÜNSTER.** Rückenschmerzen sind nicht nur ein Problem für Büroangestellte und hauptamtliche Umzugshelfer – auch Sportler haben's immer mal wieder im Kreuz. Und das, obwohl eine aktive Lebensführung mit viel Bewegung doch eigentlich als Garant dafür gilt, ohne krummen Rücken und damit aufrecht durchs Leben zu spazieren.

Wenn das Kreuz trotzdem schmerzt, greifen viele kurzerhand zur Schmerztablette. „Viele bedenken dabei nicht, dass die Rückenschmerzen auch ein Zeichen von Überlastung sein können“, betont Apothekerin Angelika Plassmann, Sprecherin der Münsteraner. „Das kann passieren, wenn mit zu großer Belastung oder zu einseitig trainiert wird.“ Daher empfiehlt Plassmann, sich zu schonen und gegebenenfalls einen Arzt aufzusuchen, anstatt direkt zum Schmerzmittel zu greifen.

Bei akuten Rückenproble-



men sollten rezeptfreie Schmerzmittel generell nur kurzfristig und in begrenzten Mengen eingenommen werden.

„Grundsätzlich sollten Patienten Schmerzmittel ohne Rücksprache mit dem Arzt nicht länger als drei Tage hintereinander und nicht häufiger als an zehn Tagen pro Monat anwenden“, rät

Apothekerin Plassmann und warnt davor, leichtfertig rezeptfreie Medikamente „einzuwerfen“, denn: „Rezeptfrei heißt nicht harmlos. Besonders Schmerzmittel werden in der Werbung häufig verharmlost, führen aber oft zu arzneimittelbezogenen Problemen.“ Daher sollten Patienten Wert auf eine ausführliche Beratung in der

Apotheke vor Ort legen: „Patienten sollten gezielt nachfragen, welches Medikament für einen persönlich die beste Wahl ist. Damit lassen sich Wechselwirkungen vermeiden. Oder der Apotheker empfiehlt einen Arztbesuch, um andere Erkrankungen abzuklären.“

Das Problem: „Gerade unter Schmerzen nehmen

Patienten nicht selten irgendwelche Schmerztabletten wild durcheinander – Hauptsache der Schmerz gibt möglichst schnell Ruhe.“ Dabei unterscheiden sich die verschiedenen Wirkstoffe sehr stark voneinander. Schon leichte Überdosierungen können im Körper bleibende Schäden hinterlassen, wie Angelika Plassmann erklärt. „Wenn beispielsweise Paracetamol ein einziges Mal überdosiert wird, kann dies die Leber dauerhaft schädigen und sogar tödlich sein.“ Daher empfiehlt Plassmann: „Wenn man schon Schmerzmittel nimmt, sollte man vorher vom Beratungsangebot in seiner Apotheke vor Ort Gebrauch machen.“ Schmerzmittel können je nach Stärke der Beschwerden entweder lokal (Creme/Salbe/Gel) oder systemisch (Tabletten) angewendet werden. Eine weitere Option ist das Lösen der Schmerzen auslösenden Verspannung durch Wärmeanwendungen.

## SONDERVERÖFFENTLICHUNG – DIE FITMACHER

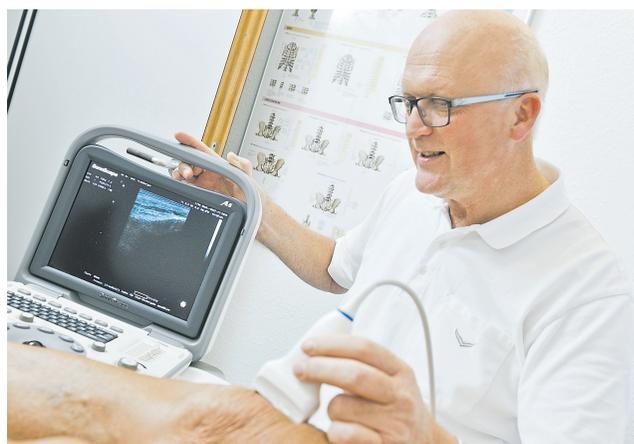
## Mehr als nur der Mannschaftsarzt

SC Münster 08 und der Münsteraner Mediziner Dr. Ulrich Frohberger gehen neue Wege

**MÜNSTER.** Man stelle sich folgendes vor: Du bist Fußballer bei SC Münster 08, fühlst dich quicklebendig und der Mannschaftsarzt checkt dich durch, als ob du alle Bänder gleichzeitig gerissen hättest.

Dieses etwas kurios anmutende Szenario ist beim Landesligisten jetzt Realität geworden. Seit Sommer 2016 ist Dr. Ulrich Frohberger, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin aus Münster, dort Mannschaftsarzt. Mit einem besonderen Konzept, welches er bei der langjährigen Betreuung von Nationalmannschaften der Sportarten Moderner Fünfkampf, Basketball und nicht zuletzt Volleyball mit den Bundestrainern entwickelt hat.

„Das Sitzen am Spielfeldrand ist nur die kleinste Aufgabe“, so der Mediziner. „Wir werden es zur Pflicht machen, dass Spieler vor Beginn der Saisonvorbereitung eine ma-



Dr. Ulrich Frohberger und der SC Münster 08 legen den Fokus der Zusammenarbeit vermehrt auf Vorsorge. Foto: privat

nuelle Ganzkörper-Check-Up-Untersuchung erhalten.“ Ein Drittel aller Verletzungen im Fußball sind Muskel-Verletzungen! Ein Team von 25 Spielern muss von circa zehn Muskel-Verletzungen mit mehrwöchigem Ausfall pro Saison ausgehen. Dies gilt es, zu verhindern! Bei der

Untersuchung nachgewiesene Defizite werden durch funktionelle apparative Untersuchungen – eventuell auch mit Bildgebung – exakt dokumentiert.

Aus der Gesamtheit dieser Befunde wird ein individuelles Trainingskonzept für den Athletik-Trainer, die Physiother-

apeutin sowie die Fußballtrainer schriftlich festgelegt und im weiteren Verlauf variiert. Im Falle behandlungspflichtiger Befunde erfolgt eine entsprechende, gezielte Therapie.

„Oft erleiden Sportler im Spielbetrieb oder beim Training eine Verletzung, die man hätte verhindern können mit einer geeigneten Therapie“, spricht der Arzt den Kern der Kooperation an.

Der erfahrene Sport-Orthopäde ist positiv überrascht, dass Trainer, Abteilungsleitung Fußball und der Vorstand von Münster 08 die Umsetzung genau dieses Konzeptes erbeten haben und sagte daher gerne zu.

Bis hinein in den Jugendbereich soll sich das Konzept nun herumsprechen, schließlich ist es wichtiger, eine Verletzung zu verhindern, als eine Verletzung zu behandeln!

Mit TOP-Sportmedizin zum TOP-ERGEBNIS!

Dr. med. Ulrich  
**Frohberger.de**  
Orthopädie, Sportmedizin, Osteologie

**Sportorthopädische Diagnostik- und Therapie-Konzepte**

- präventiv
- therapeutisch
- leistungssteigernd
- perpektivisch

Lingener Straße 12  
48155 Münster  
Telefon: 0251 / 603-23  
Web: www.frohberger.de