



## **ISERLOHN KANGAROOS** - Nachwuchsprogramm -



### **Verletzungsprävention-/Management und Return-to-Sports**

*für Spieler der Mannschaften: H1, NBBL, JBBL, TAG, TFG*

Liebe Eltern,  
liebe Erziehungsberechtigte,  
liebe Spieler,  
liebe Trainerinnen und Trainer,

Im Zuge unserer Neustrukturierung im Nachwuchsprogramm konnten wir schon viele neue Trainingsangebote entwickeln. Die dadurch resultierende erhöhte Trainingsbelastung unserer Spieler erfordert von uns als Trainer eine erhöhte Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit der Spieler. Wir möchten dies zum Anlass nehmen, einmal unser Verfahren zur Verletzungsprävention darzulegen und im Falle einer Verletzung im Rahmen des Trainings- oder Spielbetriebs das entsprechende Prozedere zu erklären.

Darum bitten wir die folgenden Informationen aufmerksam durchzulesen und die enthaltenen Hinweise, die wir in Abstimmung mit den Cheftrainern und der Abteilungsleitung erarbeitet haben, dringend zu beachten.

*Vorsorglich weisen wir darauf hin, dass es sich bei allen Hinweisen in diesem Schreiben inklusive der Anlagen, insbesondere Anlage 1, es sich lediglich um Empfehlungen basierend auf der Erfahrung des Vereins und der Trainer handelt. Sie ersetzen keinen ärztlichen Rat und sind nicht abschließend. Vielmehr sollen sie auf bestimmte Themen aufmerksam machen und ggf. Anstoß geben, einen Arzt aufzusuchen oder weiterführenden Rat einzuholen.*

#### **I. Verletzungsprävention-/Management**

##### 1. Trainings- und Belastungssteuerung

Eine angemessene Belastungssteuerung über alle Trainingseinheiten hinweg ist das wichtigste Werkzeug in der Verletzungsprävention, denn die meisten Verletzungen passieren bei einer Trainingsüberlast oder -unterlast. Um unsere Sportler optimal auszulasten, nutzen wir die Methodik der „Acute:Chronic-Workload Ratio“ (ACWR), welche die Subjektive Trainingsbelastung des Sportlers nutzt um ein Über- oder Untertraining zu vermeiden.

##### 2. Athletik und Mobilität

Eine gute Grundathletik und Beweglichkeit der Athleten tragen dazu bei, dass Sportler möglichst verletzungsfrei bleiben. Neben den Ergänzenden Krafttrainingseinheiten beinhalten die regulären Team-/Individualtrainingseinheiten entsprechende Inhalte, um Athletik und Mobilität der Spieler zu erhalten. Bei Bedarf erhalten unsere Sportler auch zusätzliche Einheiten unter Physiotherapeutischer Aufsicht zur Sicherstellung der Mobilität.



## **ISERLOHN KANGAROOS** - Nachwuchsprogramm -



### **II. Ablauf im Fall einer Sportverletzung**

#### **Vorgehen bei einer Sportverletzung im Rahmen des Trainings- oder Spielbetriebs:**

##### 1. Prozess bzgl. von Verletzungen von Spielern im Rahmen des erweiterten Förderprogramms

Sollte eine Verletzung im Rahmen des Trainings- oder Spielbetrieb entstanden sein, welche medizinische Behandlung Bedarf so sollte zeitnah der Haus- oder Kinderarzt aufgesucht werden. In diesem Fall erfolgt eine Information von den Trainern z.K. an den Jugendkoordinator.

Die eigene Krankenkasse kommt in der Regel für diese Unfälle/Verletzungen auf.

*Das weitere Vorgehen in diesem Fall wird unter V. Versicherungstechnisches beschrieben.*

##### 2. Prozess bzgl. Verletzungen von Spielern der Herren 1

#### **NACH ANFRAGE - / Kein Haus- oder Kinderarzt verfügbar**

Bei Verletzungen im Spiel oder Training erfolgt zunächst eine direkte telefonische Kontaktaufnahme nur durch den/die Trainer der JBBL/NBBL oder H1 mit unseren ärztlichen Hauptansprechpartnern, die unsere Mannschaften teilweise auch in der Halle/auf der Bank bei den Spielen betreuen.

Die Hauptansprechpartner werden auch in Vertretungsfällen von den Trainern zeitnah informiert. Anhand der Fallschilderung kann einer der Ärzte den Spieler oder soweit erforderlich dessen Eltern direkt kontaktieren und mit ihnen einen Untersuchungstermin vereinbaren.

Spieler, die vertraglich dem Kader der Bundesligamannschaft angehören, werden über die Trainer immer direkt den Ärzten und Physiotherapeuten der Bundesligamannschaft zugeführt.

### **III. Weiterführende Behandlungen**

Für die Inanspruchnahme einer Behandlung wird ein entsprechendes Rezept von einem Arzt benötigt (z.B. Kinderarzt, Orthopäde, Allgemeinmediziner).

Rezepte, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden, müssen vom Patienten selbst bezahlt werden.



## **ISERLOHN KANGAROOS**

- Nachwuchsprogramm -



### **Physiotherapie**

#### a. Therapeutische Versorgung

Für Spieler der JBBL/NBBL/H1/TFG/TAG konnten wir mit Edmund Buschbach einen hervorragend qualifizierten Physiotherapeuten gewinnen, welcher sich um die Belange unserer Nachwuchsspieler kümmert.

Um eine schnelle therapeutische Versorgung zu gewährleisten, bietet Edmund Buschbach schnellstmöglich einen Termin für den verletzten Sportler an.

Den Termin vereinbaren die Eltern des verletzten Spielers nach Rücksprache mit Jan-Eric Keyzers (Jugendkoordinator) telefonisch unter: 02371 351 29 66 unter den Verweis „Iserlohn Kangaroos“.

Physiotherapie & Training Vyntra  
Refflingser Str. 6  
58640 Iserlohn

#### b. Finanzierung

Die Leistungen in den Therapiepraxen werden bei Rezeptvorlage zunächst mit den Kassen verrechnet. Darüber hinaus gehende Leistungen müssen von jedem Patienten selbst finanziert werden.

Aufgrund der immer strenger werdenden Regelungen bei der Verordnung von Physiotherapie, manueller Therapie und Trainingstherapie auf Kassenrezept, werden gesetzlich Krankenversicherte zukünftig verstärkt mit privatärztlichen Rezepten und privater Zahlung rechnen müssen. So werden in erster Linie "Frischverletzte" eine Verordnung erhalten. Sinnvolle präventive Behandlungen und/oder Folgebehandlungen werden ggf. privat finanziert werden müssen.

### **IV. Zahnverletzungen**

#### 1. Mundschutz

In den letzten Jahren gab es immer wieder Zahnverletzungen in Spiel und Training. Um solchen Verletzungen wirksam vorzubeugen, empfehlen wir das Tragen eines Mundschutzes. Ein Standard-Mundschutz kann schon für 10-30 € im Handel erworben werden. Ein guter Tragekomfort erfordert jedoch eine individuelle Gebissabnahme und passgenaue Erstellung durch einen Zahnarzt. Ein solcher Mundschutz wird ebenfalls nicht von der Krankenkasse übernommen und kostet ca. 150 €.

Wichtig: Es ist darauf zu achten nur farbloses/transparentes Material zu verwenden, da nur solches durch die Spielordnung gestattet wird.



## **ISERLOHN KANGAROOS**

- Nachwuchsprogramm -



### 2. Zahnrettung

Sollte es dennoch zu einer Zahnverletzung/einem Zahnverlust kommen, ist es wichtig ausgeschlagene/herausgefallene Zähne schnellstmöglich in eine Zahnrettungsbox einzulagern und zeitnah eine zahnärztliche Notfallversorgung zu ersuchen. Der unmittelbare Einsatz der Box ermöglicht in einigen Fällen die Rettung des Zahnes, soweit innerhalb 2 Stunden nach dem Unfall eine fachärztliche Weiterversorgung stattfindet.

Solche Boxen befinden sich oftmals in den Medizinkoffern in unseren Trainings- und Spielhallen. Zahnrettungsboxen sollten individuell auch selbst erworben werden; im Internet kosten solche Boxen zwischen 20-30 Euro.

### **V. Versicherungstechnisches**

Versicherungsschutz durch die ARAG-Sport über den LSB NRW besteht nur für aktive Mitglieder des TuS Iserlohn von 1846 e.V. und setzt eine zeitnahe Unfall-/Schadensmeldung voraus.

Allerdings leistet diese z.B. bei Zahnschäden nur Ersatz bis zu 40% des Rechnungsbetrags, höchstens aber 4.000 € und greift grundsätzlich nur nach Vorleistung anderer Leistungsträger. Um hohe Kosten für Zahn- und Folgebehandlungen zu vermeiden, empfehlen wir deshalb den Abschluss einer privaten Zahnzusatzversicherung.

Im Bereich der Unfallversicherung sollte neben der über die ARAG-Sport bestehenden Basis-Unfallversicherung über eine private Unfallversicherung mit Progressionstarif nachgedacht werden.

Unfallmeldungen an die ARAG-Sport erfolgen durch den Geschädigten über den Jugendkoordinator Jan-Eric Keysers. Alle Infos zur ARAG-Sport des LSB NRW sind auf deren Internetauftritt zu finden:

<https://www.arag.de/vereinsversicherung/sportversicherung/nrw/>

### **VI. Entbindung von der Schweigepflicht**

Um eine reibungslose und schnelle Kommunikation zwischen Ärzten, Therapeuten und Trainern und der Iserlohn Kangaroos zu gewährleisten, benötigen wir eine Entbindungserklärung von der Schweigepflicht durch die Spieler bzw. bei Minderjährigen durch deren Eltern.

Alle Verletzungen, Diagnosen und Behandlungen werden von den Ärzten in einer eigens dafür vorgesehenen, internen Datenbank gespeichert, auf die ausschließlich Ärzte und berechnigte Mitarbeiter zugreifen können.



## ISERLOHN KANGAROOS - Nachwuchsprogramm -



### VII. Sportmedizinisches Untersuchungskonzept

Um den hohen Ansprüchen des Leistungssports gerecht zu werden und eine risikofreie Belastungsverträglichkeit sicherzustellen, empfehlen wir allen Nachwuchsspielern sich einmal jährlich sportmedizinisch, internistisch und orthopädisch untersuchen zu lassen.

Standardisierte Untersuchungen beim Kinderarzt sind nach unserer Einschätzung nicht ausreichend für den Leistungssport.

- [Formblatt für Spieler der TFG und TAG \(U12 und aufwärts\)](#)
- [Untersuchungsbogen für Spieler JBBL/NBBL/Bundesliga](#)

Auch in diesem Fall benötigen die untersuchenden Ärzte eine Entbindung von der Schweigepflicht, damit die Erkenntnisse den Trainern, Physiotherapeuten und berechtigten Mitarbeitern der Iserlohn Kangaroos vollständig zur Kenntnis gelangen und der Einsatz bei Training und Spiel gewährleistet werden kann.

*Bei Minderjährigen liegt die finale Entscheidung für die tatsächliche Untersuchung bei den Eltern. Wir bitten jedoch dringlich unserer Empfehlung zu folgen.*

**Wichtig:** Für Spieler der ProB, NBBL und JBBL sind die jährlichen Untersuchungen von Verbandseite verpflichtend. Spieler ohne Untersuchung können nicht im Trainings- und Spielbetrieb eingesetzt werden.

### VIII. Doping, Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel

Spieler von Auswahlkadern und spätestens ab JBBL unterzeichnen eine Anti-Doping- Erklärung und unterwerfen sich damit den gültigen Richtlinien und Regeln des Verbandes.

Da Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel jeglicher Art bei gesunder Ernährung grundsätzlich nicht erforderlich sind, raten wir eine Einnahme ausschließlich nach vorheriger Absprache mit einem Arzt vorzunehmen.

Unsere Trainer und Ärzte verfügen über Listen für einsetzbare Medikamente. Sofern eine Einnahme aus medizinischer Sicht erforderlich ist, dürfen nur Medikamente eingenommen werden, welche nicht auf der Doping-Liste des DOSB stehen.

[Verbotsliste NADA](#)

#### **WICHTIGER HINWEIS**

*Bei allen Hinweisen in diesem Schreiben inklusive der Anlagen, insbesondere Anlage 1, handelt es sich lediglich um Empfehlungen basierend auf der Erfahrung des Vereins und der Trainer. Sie ersetzen keinen ärztlichen Rat und sind nicht abschließend. Vielmehr sollen sie auf bestimmte Themen aufmerksam machen und ggf. Anstoß geben, einen Arzt aufzusuchen.*



## **ISERLOHN KANGAROOS** - Nachwuchsprogramm -



### **Tipps zum Verhalten bei Verletzungen**

#### 1. - 3. Stunde: (Schmerz, Schwellung, Wärme, Rötung)

- Entlastung
- Kompression der verletzten Struktur mittels einer kalt-feuchten Kurzzugbinde im 20- minütigen Rhythmus lösen der Kompression für 2 - 3 Minuten
- Kühlung über der feuchten Kompression mittels Coolpack
- Hochlagerung
- Selbstmedikation
- Bei stark ansteigenden Schmerzen ARZT, alternativ Physiotherapeut aufsuchen
- Diagnostik ARZT, alternativ Physiotherapeut aufsuchen

#### 3. - 24. Stunde: (keine Zunahme von Schmerz, Schwellung, Wärme, Rötung)

- Entlastung
- Kompression je nach Schwellung mit Salbenverband (siehe mögliche Selbstmedikation)
- Kühlung
- Hochlagerung
- Physiotherapie - Manuelle Lymphdrainage
- Diagnostik ARZT, alternativ Physiotherapeut aufsuchen

#### 2. - 4. Tag: (Rückgang der Symptome)

- Physiotherapie
- Entlastung wird je nach Diagnose aufgehoben
- Alkoholische Getränke, Zucker, Backwaren, Weißmehlprodukte, Kaffee, Limonade VERMEIDEN!

Mögliche Selbstmedikation, *nur nach Absprache mit einem ARZT und NICHT bei Magen- und/oder Nierenbeschwerden, sowie bei bekanntem Asthma bronchiale*

Einnahme von:

- 1. Reparil (3\*2 Drg/Tag) und Wobenzym (3\*3/Tag) oder Traumeel (3\*1 Tbl/Tag)
- 2. Arnica D6 (3\*5 Globuli/Tag)
- 3. Ibuprofen 400 oder Voltaren Resinat gegen Schmerz, Schwellung und Entzündung 1-0-1

Kompression mit Salbenverbänden ohne Hautverletzungen:

- antiphlogistische Salbenpräparate (z.B.: Enelbin mit Profelan, Traumel S Salbe)
- bei Hautverletzungen: Wundspray zur Desinfektion (z.B.: Octanisept, Elyth Fluid S) oder Spülen mit Leitungswasser, steriles Abdecken der Wunde vor Kompression.