



Frank Schmelcher

Praxis für Physiotherapie

Die Infoseite



Schmerzmedikamente im Sport

Mehr als 60 Prozent der Marathonläufer beim Start des Bonn-Marathons bekannten, schon vor dem Start zur Schmerztablette gegriffen zu haben. Ein meist sinnloses, aber potenziell gefährliches Vorgehen.

Urinproben von Teilnehmern des Jungfrau-Marathons (1998) ergaben, dass circa ein Drittel der Teilnehmer bereits vor dem Start Schmerzmittel eingenommen hatten. Anlässlich des Boston-Marathons 2002 gaben 50 Prozent der männlichen und 60 Prozent der weiblichen Teilnehmer an, vor dem Start zum Schmerzmittel gegriffen zu haben .

Systematische Untersuchungen zeigen, dass ein Marathonlauf bei zahlreichen Läufern zu einer Erhöhung der Blutmenge im Stuhl führt (14). Schmerzmittel steigern diesen Effekt zusätzlich.

- Schmerzmittel, deren Wirkstoffe lange im Körper verweilen, sind ungeeignet, da sie zum Beispiel die Nierenfunktion, die Blutgerinnung und Darmtätigkeit auch noch am Tag nach der Einnahme beeinträchtigen können. Meloxicam, Naproxen, Piroxicam und Tenoxicam sind solche Schmerzmittel mit Langzeitwirkung.
- ASS hat keinen Platz als Schmerzmittel bei aktiven Sportlern. Zusätzlich zu Magen-Darm und Nierenschäden kann dieser Wirkstoff die Blutungsneigung über Tage verstärken und dadurch kurzfristig nötige ärztliche Eingriffe (zum Beispiel Operationen nach Stürzen) verhindern. Das gilt auch dann, wenn der Wirkstoff ASS in einem Kombinationsschmerzmittel, wie zum Beispiel Thomapyrin, eingenommen wird. Schließlich provoziert ASS Asthmareaktionen besonders bei Sportlern mit vorgeschädigten Atemwegen.
- Paracetamol wirkt bei Muskel- und Gelenkschmerzen nur schlecht. Oft wird die erlaubte Tagesmenge überschritten. Wird die erlaubte Tagesdosis von vier Gramm überschritten, nimmt die Leber Schaden, schlimmstenfalls kommt es zum tödlichen Leberversagen (Dosen von mehr als acht Gramm).

- Auch die bekannten und beliebten Zykllooxygenasehemmer, wie Diclofenac und Ibuprofen, sind natürlich nicht harmlos. Sie wirken während der Anstrengung nur mäßig und verhindern, vor dem Start eingenommen, nicht zuverlässig die Muskel- und Gelenkschmerzen nach der Anstrengung. Während der sportlichen Belastung schädigen sie Niere und Magen- Darm-Trakt. Diese Schmerzmittel sollten daher nur nach der sportlichen Betätigung und nur nach ausreichender Flüssigkeits- und Salzzufuhr eingenommen werden. Manche Autoren berichten von einem prophylaktischen und therapeutischen Effekt von Ibuprofen oder Naproxen (19, 20). Hier wurden höhere Einzeldosen von Ibuprofen oder Naproxen gegeben oder noch kurz vor dem Ende der Belastung eingenommen. Ihre Wirkung reichte also bis in die Zeit nach der Belastung hinein. Die Muskelschäden wurden jedoch nicht vermindert.