



Spezialsprechstunde

Gynäkologie und Sport

www.gynaekologie-und-sport.de

Für wen ist die Sprechstunde geeignet ?

- Kaderathletinnen mit gynäkologischen Fragestellungen
- Leistungs- und Freizeitsportlerinnen aller Leistungslevel mit gynäkologischen Fragestellungen
- Gynäkologische Patientinnen mit Fragen oder Beratungswunsch zum Thema Sport und Sportmedizin

Wann / bei welchen Fragestellungen ?

- Verhütung für Sportlerinnen
- Zusätzliche Therapiemöglichkeiten bei Regelschmerzen, Praemenstruellem Syndrom, „Gewichtsproblemen“
- Hinzuziehen der gynäkologischen Diagnostik bei orthopädischen Auffälligkeiten oder Beschwerden
- Trainingsberatung hinsichtlich hormoneller Einflüsse
- Sport vor, während und nach einer Schwangerschaft:
 - ⇒ Schwangerschaft 9 Monate mit Spaß, Kraft und Ausdauer
 - ⇒ Energiebereitstellung unter der Geburt
- Sport in der Phase der Hormonumstellung vor, während und nach den Wechseljahren
- Sport vor und nach gynäkologischen Operationen
- Sport im Zusammenhang mit Krebserkrankungen
 - ⇒ Mit Kraft, Zuversicht und Ausdauer die neue Situation meistern

Was wird gemacht / Was kann gemacht werden ?

- Im Zentrum steht das Beratungsgespräch, auf Wunsch gerne auch unter Einbeziehung des Trainers/der Trainerin oder des Partners/der Partnerin.
- Bei der Erstvorstellung wird immer eine ausführliche kombinierte sportmedizinisch-gynäkologische Anamnese erhoben.
- Im Vorfeld wird in der Regel ein spezieller Fragebogen zugesendet.
- Je nach Fragestellung, Konstellation oder auch auf Wunsch Ergänzung des Gespräches um gynäkologische (Vorsorge-)Untersuchung, Ultraschalluntersuchungen, Analyse des Hormonstatus, Schwangerschaftsbetreuung usw.
- Es kann das gesamte Spektrum der Frauenheilkunde in Anspruch genommen werden.
- Zusätzlich ist auch eine Impf- und Reisemedizinische Beratung und ggf. Impfung möglich.
- Bei bestimmten Beschwerden biete ich eine Therapie mit Kinesiotape an z.B. Regelschmerzen, Rückenschmerzen in der Schwangerschaft, verschiedene Schmerz- und Verspannungszustände.

Warum diese Sprechstunde ?

Allgemeine Überlegungen für Sportlerinnen

- Werden Besonderheiten weiblicher Athleten bei der Betreuung in Individual- und Mannschaftssportarten berücksichtigt?
- An wen können sich Athletinnen mit spezifischen Fragen wenden?
- Wer berät die Trainer, wer die betreuenden Ärzte?
- Braucht die Athletin eine/n Sportgynäkologen/in?

Das Ideal einer gynäkologisch sportmedizinischen Sprechstunde

Gynäkologische Probleme und Fragestellungen der betreuten Athletinnen können direkt besprochen werden, da das Wissen und die Erfahrung aus „beiden Welten“ vorhanden sind. Fragestellungen aus dem Überschneidungsbereich der Fächer werden individuell mit der Athletin bearbeitet, ggf. unter Hinzuziehung des Trainers/der Trainerin. Untersuchungen können unmittelbar durchgeführt und falls erforderlich, durch weitere Diagnostik ergänzt werden. Therapien können schnell eingeleitet oder umgestellt werden - je nach Situation auch in Absprache mit den vor- und mitbehandelnden Gynäkologen sowie anderen Ärzten und Betreuern und unter Berücksichtigung der individuellen Saison- und Wettkampfplanung.

Allgemeine Überlegungen für Patientinnen

Bewegung hat einen positiven Effekt auf unseren allgemeinen körperlichen und seelischen Zustand, auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Selbstvertrauen. Egal in welcher Lebenssituation wir uns befinden, egal wie gut oder schlecht es uns gerade geht und ob wir gesund oder krank sind.

Es gibt besondere Situationen, in denen man sich nicht recht traut, Sport zu treiben. Aus Angst, man könnte eine bestehende Situation verschlechtern oder einfach aus Unsicherheit, weil man sich über die möglichen Folgen sportlicher Aktivitäten nicht im Klaren ist. Dies gilt insbesondere für Frauen im Zusammenhang mit Schwangerschaften, mit Krebserkrankungen oder gynäkologischen Operationen.

Sportliche Betätigung hat nicht nur vielfältige positive Effekte auf den Schwangerschaftsverlauf, sondern auch auf den Verlauf einer Krebserkrankung oder das Gesunden nach einer Operation. Es gilt, das richtige Maß zu finden. Ziel ist es, Geschmeidigkeit, Ausdauer und Kraft zu gewinnen, zu erhalten oder auszubauen.

Es hat sich gezeigt, dass ein medizinisch kompetent angeleitetes, kontrolliertes Training positive Auswirkungen auf den Schwangerschaftsverlauf hat und das Risiko für die Entstehung und die Schwere der Ausprägung bestimmter schwangerschaftsassoziierter Erkrankungen reduzieren kann.

Im Zusammenhang mit Krebserkrankungen bietet es die Möglichkeit, der umfassenden Erschöpfung entgegenzuwirken und neues Vertrauen in den Körper zu entwickeln. Insbesondere aerobes Ausdauertraining und gezieltes Krafttraining haben

vielfältige positive Effekte auf Blut- und Atmungssystem, Herz und Gefäße, Knochen und Knorpel, Sehnen und Bänder, Skelettmuskulatur und auf die Psyche. Außerdem hat sich gezeigt, dass dadurch kein zusätzliches Risiko hinsichtlich des Krankheitsverlaufes entsteht. Im Gegenteil ist für bestimmte Konstellationen bei Brustkrebserkrankungen in Studien inzwischen belegt, dass sich auf diese Weise das Entstehungsrisiko und das Rezidivrisiko erheblich senken lassen.

Nach einer Operation trägt ein entsprechendes Training dazu bei, die Erholungszeit zur Stabilisierung zu nutzen und ein positives Körpergefühl zu erhalten, zu entwickeln oder zurückzuerobern. Bei vielen Operationen ist ein gezieltes Training auch vor der Operation von Vorteil.

In der Phase der Hormonumstellung in den „Wechseljahren“ hilft sportliche Betätigung, die Symptome zu lindern. Außerdem ist es dadurch möglich, der Veränderung der Körperzusammensetzung hin zu weniger Muskel- und mehr Fettgewebe effektiv entgegenzuwirken.

Weitere ausführliche Informationen zur Sprechstunde und den unterschiedlichen Fragestellungen finden Sie unter www.gynaekologie-und-sport.de

Wann und wo findet die Sprechstunde statt ?

Dienstag oder Mittwoch nachmittags ab 14 Uhr im Ärztehaus "DOK-TOR", Römerstraße 2, 69198 Schriesheim, Praxis Frau Dr. S. Hoppe und Kollegen

Nur wenige Minuten von der Autobahnausfahrt (A5) Ladenburg an der B3 und in unmittelbarer Nähe öffentlicher Verkehrsmittel (Bahnhof Schriesheim)

Anfragen bitte direkt an mich per email (info@gynaekologie-und-sport.de), oder telefonisch (06221-4309507)

Hinweis: Diese Spezialsprechstunde ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Es wird eine Rechnung nach GOÄ gestellt.