

Sport nach der Impfung: Darauf ist zu achten

Immer mehr Menschen haben die Möglichkeit, sich gegen das Coronavirus impfen zu lassen. Das ist gut und wichtig. Unabhängig von möglichen Langzeitfolgen des Coronavirus, können Infektionskrankheiten generell zu langen Trainingsausfällen führen oder sogar die sportliche Karriere gefährden.

Wer Sport treibt sollte rund um die Impfung allerdings einiges beachten. So sollte am Tag vor der Impfung lediglich locker Sport getrieben und zu große Anstrengungen vermieden werden. Am Impftag selbst sowie gegebenenfalls auch am Folgetag sogar ganz auf Sport verzichteten, empfiehlt Dr. Ulrich Schneider, Internist und Leitender Arzt der Sportmedizin in der Sportklinik Hellersen. Die Empfehlung gilt sowohl für Hobby- als auch Leistungssportler. „Es gibt keinen vorgegebenen Standard, lediglich Rahmenbedingungen. In der Praxis hat es sich jedoch bewährt, das Training unmittelbar um den Impfzeitpunkt zu reduzieren, um anschließend schnell wieder normal trainieren zu können“, erklärt Dr. Schneider.

Am Folgetag sollte daher dem Körper auch noch die Zeit gegeben werden, die Impfung zu verarbeiten. Sollten danach keine Nebenwirkungen auftreten, ist ein moderates Training möglich, erklärt Dr. Schneider. Bei Nebenwirkungen rät er dringend zu einer Trainingspause. „Die Gesundheit steht im Vordergrund und übertriebener Ehrgeiz kann sich auch negativ auswirken. Wer sich nicht wohlfühlt, sollte keinen Sport treiben“, rät er. Impfreaktionen treten meistens innerhalb der ersten 14 Tage auf, sodass dieses Zeitintervall vor wichtigen Wettkämpfen mindestens eingehalten werden sollte. Die Empfehlungen beziehen sich dabei nicht nur auf die Corona-Impfung, sondern allgemein auf Impfungen.

Infokasten: Gerade bei Kontakt- und Kampfsportarten ist ein besonderes Augenmerk auf einen vollständigen Impfschutz zu legen, vor allem auch hinsichtlich Hepatitis B. Übertragungen sind beispielsweise durch Wunden möglich und neben dieser direkten Übertragung auch durch die gemeinsame Nutzung von Sportmaterialien. Der Hepatitis B-Virus kann auf solchen Oberflächen bis zu sieben Tagen überleben und infektiös bleiben.

Die Sportklinik Hellersen ist als überregionale Spezialklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie eine der führenden Einrichtungen in der Behandlung von orthopädischen Erkrankungen und Verletzungen. Die Ärzte und Ärztinnen gehören nicht nur zu den führenden Spezialisten in ihren jeweiligen Spezialgebieten, sie haben darüber hinaus eine hohe Sportexpertise, von der auch Nicht-Sportler profitieren. Rund 8.000 Patienten werden pro Jahr stationär und 40.000 ambulant behandelt - davon rund 500 Kreuzband- und 1.000 Schulter-OPs sowie 800 fußchirurgische Eingriffe. Darüber hinaus kommen etwa 2.000 Patienten mit Rückenbeschwerden zu uns und 1.400 Schmerzpatienten. In unserer Endoprothetik werden im Jahr rund 850 Knie- und Hüftgelenk-Operation durchgeführt. Die Sportklinik Hellersen verfügt über 260 Betten und beschäftigt 400 Mitarbeiter. Träger der Klinik ist die Sporthilfe NRW e.V.

Pressekontakt: Sportklinik Hellersen

Marie Schulz, Referentin Marketing und Kommunikation, Marie.Schulz@hellersen.de

Sarah Pawlik, Leitung Marketing und Kommunikation, Sarah.Pawlik@hellersen.de