

# HERZANGELEGENHEITEN



## PLÖTZLICHER HERZSTILLSTAND

- Die Spinozerebelläre Ataxie (SCA) ist eine Erkrankung, bei der das Herz unerwartet aufhört zu schlagen und den Blutfluss zum Gehirn und zu lebenswichtigen Organen stoppt.
- SCA wird normalerweise durch eine elektrische Störung im Herzen (z.B. Kammerflimmern) ausgelöst, die das Pumpen unterbricht, während ein Herzinfarkt durch eine Blockade des Blutflusses zum Herzen verursacht wird.
- SCA führt zum Tod, wenn sie nicht innerhalb von Minuten behandelt wird.
- Nach Schätzungen des Center for Disease Control sterben in den USA jährlich 2.000 Patienten unter 25 Jahren an SCA.
- Die Ursache von SCA bei Sportlern ist unbekannt. Junge Sportler mit zugrunde liegenden Herzerkrankungen sind jedoch während intensiver körperlicher Betätigung einem höheren Risiko ausgesetzt.

## HERZERSCHÜTTERUNG

- Commotio Cordis wird durch einen stumpfen, nicht durchdringenden Schlag auf die Brust verursacht. Er verursacht eine ventrikuläre Arrhythmie in einem ansonsten strukturell normalen Herzen.
- Commotio Cordis ist für etwa 20 Prozent der plötzlichen Herztode bei jungen Sportlern verantwortlich.

## VORBEREITUNG FÜR KARDIOLOGISCHE NOTFÄLLE

- Schulen, Vereine und Sportanlagen sollten Krisenpläne haben, die einen Reaktionsplan für SCA-Vorfälle enthalten.
- Alle Einrichtungen, in denen Sport betrieben wird, sollten innerhalb von 1-3 Minuten über automatische externe Defibrillatoren (AEDs) verfügen.
- Schulen, Vereine und Sportanlagen sollten jemanden haben, der in Herzmassage und Mund zu Mund Beatmung geschult ist.
- Wenn eine Herzmassage und Mund zu Mund Beatmung durchgeführt wird und innerhalb der ersten 3 bis 5 Minuten nach einem Kollaps ein elektrischer Schock verabreicht wird, liegen die gemeldeten Überlebensraten nach Herzstillstand bei 74 %.

## UNTERSUCHUNG DER SPORTLER AUF HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

- Sportler sollten sich vor der Teilnahme am Sport einer Herz-Kreislauf-Untersuchung unterziehen.
- Der Mindeststandard eines kardiovaskulären Screenings sollte eine umfassende Anamnese, Familienanamnese und körperliche Untersuchung umfassen.
- Ein Elektrokardiogramm (EKG) kann dabei helfen, zugrunde liegende Herzerkrankungen zu identifizieren, die das Risiko für Sportler erhöhen. Aufgrund der Kosten, der Infrastruktur des Arztes sowie der Bedenken hinsichtlich Sensibilität und Spezifität ist dies derzeit jedoch kein universeller Standard in the USA. No entanto, isso não é um padrão universal no momento devido a custos, infraestrutura médica e considerações de sensibilidade e especificidade.

## ANZEICHEN UND SYMPTOME EINES KREISLAUSTILLSTANDES BEI SPORTLERN

MÄNNLICHE SPORTLER	WEIBLICHE SPORTLER
Brust-, Ohren- oder Nackenschmerzen	Brustschmerzen in der Mitte, die kommen und gehen
Starke Kopfschmerzen	Benommenheit
Starke Atemnot	Kurzatmigkeit mit oder ohne Beschwerden
Unklares Unbehagen	Gefühl von Druck, Einengung, Fülle
Schwindel, Herzklopfen	Übelkeit, Erbrechen
Abnormale Müdigkeit	Kalter Schweiß
Verdauungsstörungen, Sodbrennen	Schmerzen oder Beschwerden in Armen, Rücken, Nacken, Kiefer oder Bauch

**HINWEIS:** Viele junge Opfer eines Herzstillstands haben möglicherweise keine Symptome, bis der Herzstillstand auftritt.

Quellen: NATA, Korey Stringer Institute, American Heart Association  
Infografik der National Athletic Trainers' Association