

## Editorial

### Sport und Gesundheit

Hans Howald

1976 – ein Olympiajahr! Mit enormem technischem Aufwand der Massenmedien wurde die Bevölkerung über die Ereignisse in Innsbruck und Montreal informiert, und das Phänomen "Sport" trat damit wenigstens für kurze Zeit einmal mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Wie immer im Zusammenhang mit dem olympischen Höchstleistungssport kamen auch diesmal Fragen auf wie: *"Ist Sport in dieser Form medizinisch überhaupt noch vertretbar?"* und *"Wird die sportliche Aktivität der breiten Masse und damit die Volksgesundheit durch Olympische Spiele positiv beeinflusst?"* Mit diesen Fragen sind ganz klar zwei Aspekte des Begriffspaars "Sport" und "Gesundheit" angesprochen, nämlich die Bedeutung des Sportes für die Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit einerseits und das Problem des Sportes als Gesundheitsrisiko andererseits. Beide Aspekte sollen in diesem Heft diskutiert werden, wobei wir uns jedoch von den spezifisch olympischen Problemen bewusst lösen und viel mehr die präventivmedizinisch interessierenden Fragen in den Vordergrund stellen wollen.

Das Spektrum der wechselseitigen Beziehungen zwischen Medizin und Sport ist sehr breit. Es reicht vom gezielten Einsatz des sportlichen Trainings zur Prophylaxe oder Behandlung von Herz-Kreislaufkrankheiten, Haltungsanomalien oder Unfallfolgen über die diagnostische Anwendung körperlicher Belastung bis hin zur Therapie von typischen Sportverletzungen und Sportschäden. Dementsprechend breit sollte auch der Arzt ausgebildet sein, wenn er sich des Mittels Sport in seinen Massnahmen bedienen möchte oder wenn er seine sporttreibenden Patienten zu beraten hat.

Sport zur Bekämpfung des Bewegungsmangels in unserer modernen Gesellschaft und damit zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankheiten ist zwar sowohl von medizinischer wie neuerdings offenbar auch von soziologischer Seite immer noch umstritten. Dem Mediziner fehlt der durch eine prospektive Vergleichsstudie erbrachte Beweis, wonach der Bewegungsmangel die Entwicklung einer coronaren Herzkrankheit begünstigt, während gewisse Soziologen das zweckfreie Erlebnis Sport nicht gerne für präventivmedizinische Ziele "missbraucht" sehen. Sind aber solche akademische Streitigkeiten nicht überflüssig, solange niemand bewiesen hat, dass massvoll ausgeübter Sport schädlich sei und solange auch ein prophylaktischen Zwecken dienendes Fitness-training so gestaltet wird, dass es Spass macht? Müssen wir unsere Mitmenschen wirklich mit unserem Hang zum wissenschaftlichen Perfektionismus dauernd verunsichern und damit ausserdem ihrem natürlichen Drang zur Bequemlichkeit entgegenkommen? Wäre es nicht vielmehr für Mediziner, Psychologen und Soziologen eine lohnende gemeinsame Aufgabe, Mittel und Wege zu finden, wie ein möglichst grosser Anteil der Bevölkerung zu regelmässiger und "gesunder" sportlicher Aktivität zu motivieren wäre? Sowohl bei der schulentlassenen Jugend wie bei den Erwachsenen ist nämlich die Zahl der Sporttreibenden auch in unserem Lande noch viel zu klein, und – das geht aus verschiedenen unabhängigen Studien eindeutig hervor – olympische Spiele vermögen jedenfalls die Passiven nicht aus ihrer Reserve hervorzulocken. Dabei hat der Staat die Notwendigkeit einer gezielten Sportförderung durchaus eingesehen und gibt für diesen Zweck beträchtliche finanzielle Mittel aus, wenn sich letztere auch im Vergleich zu den für Genussmittel aufgewendeten Summen äusserst bescheiden ausnehmen.

Sportverletzungen als "Kehrseite der Medaille" belasten zwar unsere Volkswirtschaft in ganz erheblichem Masse, doch wäre es sicher verfehlt, nun aufgrund einer (technisch kaum realisierbaren) Kosten-Nutzen-Analyse gewisse sportliche Betätigungen möglicherweise verbieten zu wollen. Viel wichtiger ist es, die Bevölkerung auf die mit dem Sport verbundenen gesundheitlichen Risiken aufmerksam zu machen und sie zu einer massvollen Sportausübung zu erziehen. Aus neueren Statistiken geht eindeutig hervor, dass prophylaktische Massnahmen in relativ "gefährlichen" Sportarten durchaus die gewünschten Auswirkungen zeitigen können.

Der von den Olympiaathleten praktizierte Sport ist sicher nicht immer gesund, doch nehmen die meisten von ihnen dieses Risiko in der Hoffnung auf andere positive Aspekte bewusst in Kauf. Der Arzt braucht auch zum modernen Höchstleistungssport mit seiner ganzen Problematik durchaus nicht ja zu sagen. Dafür sollte er aber den "gesunden" Sport mit voller Überzeugung und mit seiner ganzen Kompetenz unterstützen und sich dessen vielfältige Möglichkeiten in Prävention, Diagnostik und Rehabilitation zunutze machen.

**Adresse des Autors**

Dr. med. H. Howald, Leiter des Forschungsinstitutes der Eidgenössischen Turn- und Sportschule, 2532 Magglingen

## Editorial

### Sport et santé

Hans Howald

1976 — une année olympique! Les déploiements techniques des mass-média qui contribuèrent à mettre la population au courant des événements d'Innsbruck et de Montréal, ne furent pas négligeables, et le phénomène «sport» fut, une fois de plus, placé bien au centre de l'intérêt. Comme il est coutume lors de manifestations de ce genre, des questions apparaissent, telles que «*la médecine peut-elle encore dire oui au sport pratiqué sous cette forme?*» et «*l'activité sportive de la grande masse sera-t-elle influencée positivement par les Jeux Olympiques?*». Elles touchent très clairement deux aspects de l'ensemble que forment les deux termes «sport» et «santé», soit la signification du sport pour la conservation ou le rétablissement de la santé d'une part, et le problème du sport en tant que risque pour la santé d'autre part. Ces deux aspects seront discutés dans ce numéro. Toutefois, nous allons sciemment nous éloigner des problèmes spécifiquement olympiques pour mettre bien en évidence les questions intéressant la médecine préventive.

Le spectre des relations réciproques entre la médecine et le sport est très vaste. Il touche aussi bien l'entraînement physique appliqué à la prophylaxie ou au traitement d'affections cardio-vasculaires, d'anomalies de la statique ou de conséquences d'accidents, que l'application diagnostique d'efforts physiques et, enfin, que la thérapie de blessures et de dommages causés par le sport. La formation du médecin devrait être telle qu'elle lui permette de se servir du sport en tant que remède ou de conseiller ses patients qui pratiquent le sport.

Cependant, la question de savoir si le sport est suffisamment efficace pour lutter contre le manque d'exercice dans notre société moderne et, par conséquent, pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, est toujours fort controversée, et ceci aussi bien de la part des médecins eux-mêmes que, récemment également, par les sociologues. Aucune étude prospective ne fournit la preuve au médecin que le manque d'exercice physique favorise le développement d'une affection coronarienne, alors que certains sociologues n'aiment pas voir que la médecine préventive «abuse» du sport et l'utilise à ses fins, alors que le sport devrait conserver un caractère purement désintéressé. Pourtant, de telles controverses académiques sont-elles vraiment nécessaires aussi longtemps que personne n'apporte la preuve que le sport pratiqué raisonnablement est néfaste, et aussi longtemps qu'un entraînement physique servant à des fins prophylactiques fait en même temps plaisir? Devons-nous réellement par notre tendance au perfectionisme scientifique, semer le doute parmi nos semblables et, de plus, favoriser leur penchant à la paresse? Ne serait-ce pas une tâche satisfaisante pour nous les médecins, les psychologues et les sociologues de trouver en commun les voies et les moyens d'amener une partie aussi grande que possible de notre population à une activité sportive saine et régulière? Le nombre des adolescents sortant de l'école et celui des adultes pratiquant un sport régulier ne sont ni l'un ni l'autre très élevés dans notre pays. En outre, différentes études faites indépendamment les unes des autres prouvent que les personnes sédentaires ne se laissent en tout cas pas tirer de leur passivité par des événements tels que les Jeux Olympiques. L'État a très bien compris la nécessité d'une promotion sportive efficace et il a budgeté à cette fin des sommes considérables, même si ces dernières ne constituent qu'une petite partie comparée à celles dépensées pour les produits stimulants.

Les blessures causées par le sport forment le «revers de la médaille» et représentent une importante charge pour notre économie politique. Cependant, il serait sans aucun doute faux, sur la base d'une analyse frais-bénéfices (techniquement presque pas réalisable), de vouloir défendre certaines activités sportives. Il est bien plus important de rendre la population attentive aux risques que le sport peut faire encourir à la santé, et de l'éduquer à le pratiquer raisonnablement. Des statistiques relativement récentes prouvent clairement que des mesures prophylactiques, prises dans les sports relativement «dangereux», atteignent tout-à-fait le but souhaité.

Le sport pratiqué par les athlètes olympiques est loin d'être toujours très sain. Pourtant, la plupart des sportifs acceptent volontairement et en pleine conscience de cause ce risque dans l'espoir de le compenser par d'autres aspects positifs. Il n'appartient pas au médecin de toujours dire oui au sport d'élite moderne et à l'ensemble de ses problèmes. Par contre, il ne devrait pas hésiter à soutenir de tout son pouvoir le sport sain et à tirer profit de ses nombreuses possibilités dans la prévention aussi bien que dans le diagnostic et la réhabilitation.

**Adresse de l'auteur**

Dr méd. *H. Howald*, Directeur de l'Institut de Recherches de l'École Fédérale de Gymnastique et de Sport, 2532 Macolin