

DRV

RUGBYFIT - MEDIZIN

Medizinisches Verbandskonzept: Spieler:Insicherheit im Fokus

Spieler:In - Das Spiel - Analyse

Herausgeber:
Deutscher Rugby-Verband

Version 2021

 **DEUTSCHER**
RUGBY VERBAND

#RUGBYDEUTSCHLAND

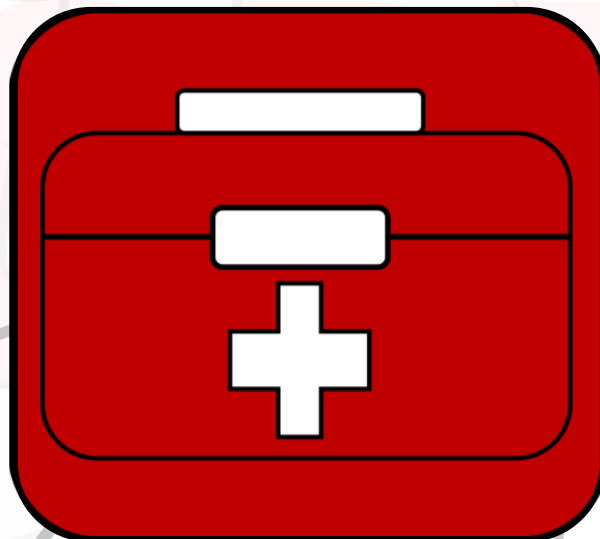
RUGBYFIT

SPIELERSICHERHEIT IM FOKUS



SPIELER:IN

PRÄVENTION & TRAINING



DAS SPIEL

VORBEREITEN & EINGREIFEN



AUSWERTUNG

DATENANALYSE & SPIELOPTIMIERUNG

RugbyFit

(Spieler)Gesundheit im Fokus – Gemeinsam, sicher Sport treiben

RugbyFit ist der Startschuß für eine gemeinsame Entwicklung für alles rund um das Rugbyfeld.

RugbyFit soll Informationen rund um den Sport vermitteln und ein verstärktes Engagement in und um die Sportart begünstigen.

Der **Deutsche Rugby-Verband** informiert seine Mitglieder zu den Themen „Sicherheit rund um das Rugbyspiel“, „langfristige und altersgerechte Leistungsentwicklung“ und „Prävention“.

Natürlich ist das Ziel des **Deutschen Rugby-Verbands** auch, gemeinsam mit den Vereinen und Landesverbänden mittel- bis langfristig mehr Sportler:Innen zu Nationalspieler:Innen zu entwickeln, um sich in der europäischen Spitze zu etablieren und in die Weltspitze vorzustoßen.

Dieses ambitionierte Projekt kann nur mit Planung, Geduld und langfristiger und nachhaltiger Leistungsentwicklung und Spielersicherheit erreicht werden. Daran werden wir gemeinsam mit Euch über die nächsten Jahre arbeiten.

Neben der leistungssportlichen Entwicklung ist der **Deutsche Rugby-Verband** an der Förderung des Breitensports interessiert. Ziel ist es, dass das Erlebnis rund um den Sport von allen Beteiligten mit Freude und Begeisterung erlebt und ein positives Umfeld geschaffen wird. Rugby ist eine Sportart, die alters- und geschlechterübergreifend positive Eigenschaften entwickelt wie Zusammenhalt, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Mut zum Risiko und Kreativität. Aber auch Disziplin und Ehrgeiz können im richtigen Umfeld zu positiven Aspekten des organisierten Sportes gezählt werden.

Der Deutsche Rugby-Verband ist bestrebt sowohl im Breiten- aber auch Leistungssportsegment die Grundlage für ein sicheres Ausüben der Sportart zu legen. Hierbei sind wir auf die Mitarbeit aller Beteiligten angewiesen. Denn es gibt im Rugby-Sport Risiken, die wir ernstnehmen müssen und auf die Anforderungen der Sportart entsprechend reagieren wollen.

Neben der frühen und strukturierten athletischen Entwicklung von Kindern- und Jugendlichen, dem geplanten Athletik- und Präventionstrainings von Erwachsenen, ist vor allem die Weiterentwicklung und Optimierung der medizinischen Versorgung am und um den Trainings- und Spielbetrieb notwendig. Gehirnerschütterungsmanagement, flächendeckende medizinische Ausbildung, Fort- und Weiterbildungen und kontinuierlich ein Höchstmaß an professioneller Unterstützung auf allen Ebenen zu gewährleisten, ist ein ambitioniertes aber erklärtes Ziel.

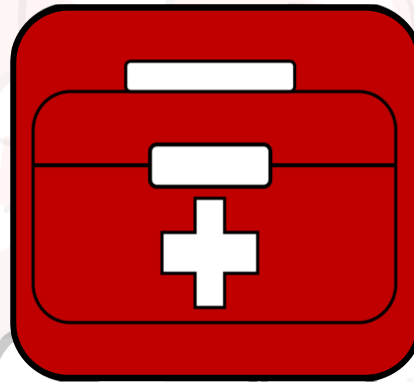
Mit richtiger Planung, Ausbildung, evidenzbasierten Konzepten und Präventionsprogrammen sowie kontinuierlicher Anpassung und Implementierung eines Höchstmaßes an Versorgungs- und Ausbildungsqualität, schaffen wir gemeinsam diese hohen Ansprüche zu gewährleisten und für Sicherheit rund um das Spiel zu sorgen.

Es wurden drei Bereiche identifiziert, in denen wir die Möglichkeit haben, den Herausforderungen des Spiels gerecht zu werden.

Beginnt man im Zentrum unserer Bemühungen, so kann man bei **SPIELER:INNEN** durch gute Prävention, individuelle athletische Entwicklung und Techniks Schulung zur Sicherheit beitragen. **DAS SPIEL** soll durch medizinische Ausbildung, medizinische Notfallpläne und Gehirnerschütterungs-Leitfaden und Wiedereinstiegskonzept sicher medizinisch versorgt sein. Um den dynamischen Entwicklungen des Sports gerecht zu werden, bedarf es Daten zur Spieloptimierung. Hierfür möchten wir gemeinsam mit Euch unser Spiel **AUSWERTEN** und durch jährliche Verletzungsstatistiken, Aussagen über Verletzungstrends und -muster machen. Auf den folgenden Seiten wird im Detail auf jeden der drei Bereiche eingegangen. Zusätzlich stehen Dokumente und Konzepte zum Download bereit, Zu jedem Bereich gibt es eine Zeitachse, in der die Umsetzung des Projektes angestrebt wird.



SPIELER:IN
PRÄVENTION & TRAINING



DAS SPIEL
VORBEREITEN & EINGREIFEN



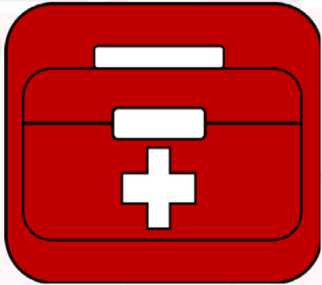
AUSWERTUNG
DATENANALYSE & SPIELOPTIMIERUNG

RugbyFit eröffnet Vereinen, Funktionären, Trainern, Spielern und Eltern die Möglichkeit, sich zu informieren und hat als Ziel, gemeinsam mit allen Mitgliedern dafür Sorge zu tragen, dass der Sport so sicher wie möglich durchgeführt werden kann.



SPIELER:IN
PRÄVENTION & TRAINING

FITNESSCHECK - BEREIT FÜR SPORT
HERZGESUND - KARDIOLOGISCHES SCREENING
WORLD RUGBY ACTIVATE PROGRAMM
WORLD RUGBY TACKLE READY
ATHLETIKKONZEPT: DRVRUGBYFIT



DAS SPIEL
VORBEREITEN & EINGREIFEN

MEDIZINISCHE AUSBILDUNG
"KOPFSACHE" - HANDLUNGSLEITFADEN GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN
RETURN TO TRAIN NACH GEHIRNERSCHÜTTERUNG
GEHIRNERSCHÜTTERUNGS-APP (GET-APP)
NOTFALLPLÄNE UND MEDIZINISCHE GRUNDVERSORGUNG



AUSWERTUNG
DATENANALYSE & SPIELOPTIMIERUNG

VERLETZUNGSSTATISTIK

(GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN UND SCHWERE VERLETZUNGEN)

WISSENSCHAFTLICHE UNTERSTÜTZUNG DURCH DATENANALYSE



SPIELER:IN
PRÄVENTION & TRAINING



Fitness Check
Bereit für Sport



Herzgesund
Kardiologisches Screening



DRV RugbyFit
LTAD & LTPD



World Rugby
Activate Programm (Deutsch)



World Rugby
Tackle Ready

RugbyFit



Fitness Check

Der Deutsche Rugby-Verband empfiehlt es seinen Mitgliedern vor Aufnahme des aktiven Spielbetriebes eine sportärztliche Tauglichkeitsprüfung abzulegen.

Obwohl wir keine Verpflichtung aussprechen können und wollen, sprechen eine klare Empfehlung an die Vereine aus, dies zu veranlassen. Viele sportmedizinischen Institute bieten diese Untersuchungen für Kinder/ Jugendliche an. Diese Empfehlung zielt auf die Feststellung der Sporttauglichkeit (nicht nur in Bezug auf Rugby) ab, um mögliche unbekannte Grunderkrankungen (z.B. kongenitale Herzfehler) frühstmöglich zu erkennen.

Dies gilt nicht dem rechtlichen Schutz der Vereine, sondern soll vielmehr der individuellen Gesundheit der Spieler:innen dienen.

Mit dem Eintritt in die Nationalkader der Nationalmannschaften ist eine sportmedizinische Untersuchung vorgesehen. Diese beinhaltet klassische Stufenbelastungstests mit Laktatmessung, Kraft- und Sprungmessung. Zusätzlich erhalten die Spieler:innen eine sportmedizinische Untersuchung mit ausgiebigen internistischen als auch orthopädischen Untersuchungen.

Dokumente:

[Sportärztliche Tauglichkeitsprüfung \(PDF\)](#)



Herzgesund: Kardiologisches Screening

Der plötzliche Herztod ist mit 1,5/ 100.000 Fällen sehr selten. Es gibt aber eine statistische Häufung des plötzlichen Herztods bei Kindern unter 18 Jahren, weshalb der Deutsche Rugby-Verband ein kardiologisches Screening empfiehlt.

Jeder aktive Spieler im Alter von 14-35 sollte sich alle zwei Jahre einem regelmäßigen Screening unterziehen.

Der **RugbyDeutschland** Spielerbogen erfasst alle gängigen Vorerkrankungen und kann ausgefüllt an die medizinische Abteilung des Vereins übergeben werden. Diese hat natürlich entsprechende Sorgfaltspflicht und Schweigepflicht im Umgang mit den Informationen. Die Dokumentation von Vorerkrankungen soll dem medizinischen Personal im Verein die Möglichkeit geben, die Spieler besser zu kennen und bei möglichen Verletzungen/ Erkrankungen entsprechend reagieren zu können.

Der Fragebogen kann im Falle einer schweren Verletzung dem Rettungsdienst ausgehändigt werden und kann einen Informationsverlust (z.B. Allergien) vermeiden.

Dokumente:

Spielerbogen (deutsch)

World Rugby Cardiology Screening Questionnaire



DRV RugbyFit - Athletikkonzept

Das Athletikkonzept des Deutschen Rugby-Verbands stellt Informationen zur körperlichen Entwicklung von Rugbyspieler:innen vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter bereit. Zusammen mit den digitalen Medien soll die frühzeitige körperliche Entwicklung leistungsfördernd aber vielmehr verletzungspräventiv wirken.

Es hat sich eindeutig gezeigt, dass der langfristig geplante körperliche Aufbau von Kindern und Jugendlichen nicht nur den Leistungszuwachs mit sich bringt. Vielmehr ist wissenschaftlich belegt, dass Krafttraining signifikante, positive Effekte auf die langfristige, körperliche Gesundheit hat

Daher dient das DRV RugbyFit-Konzept nicht nur der langfristigen Leistungsentwicklung sondern soll vielmehr Informationsmaterial für ein gesundes und ausgewogenes Leben darstellen. Die darin enthaltenen Trainingsempfehlungen sind für Einsteiger und Fortgeschrittene gedacht und sollen ambitionierten Trainern das notwendige Wissen vermitteln, die Athlet:innen nicht nur technisch-taktisch entwickeln sondern auch die körperlichen Fähigkeiten positiv beeinflussen zu können.

Dokumente:

DRV RugbyFit (In Fertigstellung)



World Rugby Activate

Das World Rugby Activate Programm ist ein strukturiertes Übungsprogramm zur Reduzierung von Verletzungen für Jugendliche und Erwachsene

BEWEISE FÜR DIE WIRKSAMKEIT:

26-40% weniger Weichteilverletzungen

29-60% weniger Gehirnerschütterungen

Das Programm wurde auf der Grundlage von wissenschaftlichen Erkenntnissen und Expertenmeinungen entwickelt, während das Feedback der aktiven Trainer dazu beitrug, sicherzustellen, dass das Programm für den Einsatz in Rugby-Settings auf Gemeindeebene geeignet ist.

Forschungsstudien, die die Auswirkungen des Einsatzes von Activate untersucht haben, finden Ihr hier ([Jugend/Erwachsene](#)).

Das Programmhandbuch findet Ihr [hier](#).

Activate was developed from a collaboration between researchers at the University of Bath and England Rugby: Dr Grant Trewartha, Professor Keith Stokes, Dr Matthew Attwood, Dr Mike Hislop (all University of Bath), Dr Simon Kemp, and Dr Mike England (both England Rugby). Dr Alasdair Dempsey (Griffith University), Professor Carolyn Emery (University of Calgary), Dr Richard Mack (Bath Rugby), Ms Katie Morris (Rugby Football Union), Mr Des Ryan (Arsenal Football Club), Professor Evert Verhagen (VU University), Dr Matthew Cross, Dr Carly McKay, Dr Simon Roberts, Dr Sean Williams, Mr Vincent Singh, and Dr Shaun Williams (all University of Bath) also contributed to developing and refining the design and content of the programme.



World Rugby Tackle Ready

Der Welt-Rugbyverband will das Tackle-Ready-Programm zur weiteren Verletzungsprävention starten.

Nach dem Start im Laufe des Kalenderjahres 2020 wird Tackle Ready den Trainern auf allen Ebenen einen fünfstufigen Rahmen bieten, um das Tackle zu trainieren, der in folgende Kategorien unterteilt ist:

1. Tracking
2. Vorbereitung (Preparation)
3. Kontakt herstellen (Connection)
4. Beschleunigung (Acceleration)
5. Ende (Finish)

Link:

Tackle Ready

Timeline: Spieler:In

Q4 - 2021

- Veröffentlichung der Dokumente
- Empfehlung zur Nutzung ab Beginn der Saison 2020-21



FITNESS CHECK
Bereit für Sport



HERZGESUND
Kardiologisches Screening

Q1 - 2022

- Athletikkonzept **RugbyFit**
- Rahmentrainingskonzept "Vom Küken zum Adler"



DRV RugbyFit
LTAD & LTPD

Q4 - 2021

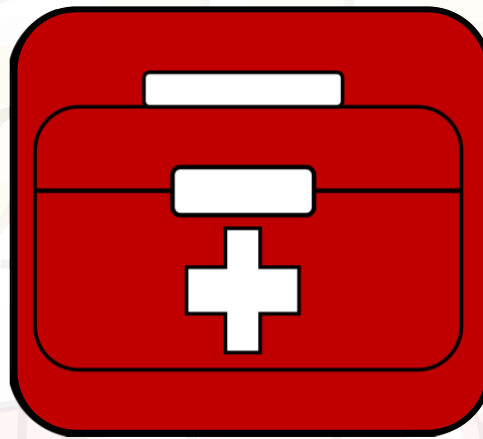
- Präventionskonzept „Activate“ von World Rugby in deutscher Sprache erhältlich
- „Tackle Ready“ als Online-Ressource erhältlich (Q4 – 2020)
- Sicherheit im Tackle und Risikoreduktion von Verletzungen



WORLD RUGBY
Activate Programm (Deutsch)



WORLD RUGBY
Tackle Ready



DAS SPIEL

VORBEREITEN & EINGREIFEN



Medizinische Ausbildung
Vom FAIR zum Ausbilder



Medizinische Grundversorgung
Notfallpläne/ Material/ Personal



Kopfsache
Handlungsleitfaden Gehirnerschütterung



GET-App
Gehirnerschütterungen erkennen



Player Welfare
Putting players first

Von F.A.I.R. zum Ausbilder

Gemeinsam mit World Rugby möchte der Deutsche Rugby-Verband die medizinische Ausbildung in Deutschland weiterentwickeln:

FAIR – FIRST AID IN RUGBY

IMMEDIATE CARE IN RUGBY (ICIR LEVEL II)

ADVANCED IMMEDIATE CARE IN RUGBY (AICIR LEVEL III)

MEDICAL EDUCATOR

WORLD RUGBY MEDICAL TRAINER

Die standardisierten Kurse ermöglichen es Ersthelfern am Platz eine gemeinsame Sprache zu sprechen und bei schweren Verletzungen durch ein einheitliches Versorgungskonzept bis zum Eintreffen von medizinischer Hilfe die Spieler:Innen zu sichern und zu betreuen. In praktischen Kursen werden Teilnehmer:Innen die Fähigkeiten beigebracht, auch in komplexen Situationen, die Ruhe zu bewahren und adäquate, schnelle und vor allem gute Ersthilfe zu leisten.

Der Deutsche Rugby-Verband hat ein ambitioniertes Konzept erstellt, das bis 2022 dazu beitragen möchte, mindestens drei (3) rugbyspezifisch-ausgebildete Ersthelfer bei allen Spielen von Schüler-Turnieren bis Bundesliga-Spielen bereitstellen zu können.

Dokumente:

[Medizinisches Versorgungskonzept 2021](#)



Medizinische Grundversorgung

Notfallpläne/ Material/ Personal

Entsprechend internationaler Best-Practice-Modellen hat der Deutsche Rugby-Verband neben dem „Medizinischen Versorgungskonzept“ auch Notfallpläne (PDF) sowie Empfehlungen zu Material und Personal verfasst.

Die Materialliste entspricht dem Standardmaterial, das während der World Rugby Fortbildungen eingesetzt wird. Natürlich wird es in naher Zukunft nicht vollständig umgesetzt werden können, da hier Material empfohlen wird, das medizinisches Fachpersonal vorbehalten ist.

Nichtsdestotrotz befinden sich hier aber potenziell lebenswichtige Geräte (AED) und Materialien (Tragen, etc.), die im Ernstfall zielgerichtet eingesetzt werden können und potenziell Leben retten können.

Dokumente:

[Medizinischer Notfallplan \(PDF\) \(DEUTSCH/ ENGLISCH\)](#)

[Materialliste \(World Rugby Standard\) – MedBedarf2020](#)

[Material und Medikamente \(Checkliste\)](#)

[Notfallliste für die medizinische Grundversorgung \(PDF\)](#)



Kopfsache

Handlungsleitfaden Gehirnerschütterung

Gehirnerschütterungen sind im Rugby ein wichtiges Thema. Derzeit wird in allen Ligen und Spielklassen mit dem „Erkennen & Entfernen“-Protokoll gespielt (Recognize and Remove). Mit zunehmender Professionalisierung soll auch der HIA (Head Injury Assessment)- Prozess in Deutschland implementiert werden, so dass Spieler noch am Platz geprüft werden können. Bis dahin wird aber verpflichtend mit „Erkennen & Entfernen“ gespielt.

Mit **Kopfsache** präsentiert der Deutsche Rugby-Verband seinen Handlungsleitfaden für den Umgang mit Gehirnerschütterungen. Dieser wurde entsprechend aktueller internationaler wissenschaftlicher Erkenntnisse verfasst und beinhaltet die neueste Studienlage.

Kopfsache wird in regelmäßigen Abständen auf Aktualität geprüft und soll gemeinsam mit der von der Hannelore-Kohl-Stiftung entwickelten GET-App (siehe unten) dazu führen, dass der Umgang mit Gehirnerschütterungen geschulter und sicherer und damit unser Spiel für allen Altersklassen und Geschlechter sicher gehalten wird.

Dokumente:

Kopfsache (PDF) - https://www.s50static.com/cms/uploads/files/1728863a9f2529fb581b4bdc23b7c9bdacbf2_.pdf

<https://playerwelfare.worldrugby.org/concussion>

Graduated Return to Play – Der Wiedereinstieg nach Gehirnerschütterung durch Übungen erleichtern. Ein 6-Stufen-Konzept



Gehirn-Erschütterungs-Test-App (GET)

Gehirn erschüttert? – Am Platz testen und entscheiden!

Die neue Trainerversion der **GET-App** richtet sich gezielt an Trainer:Innen und Betreuer:Innen im Mannschaftssport - auch und gerade im Breiten- und Jugendsport. Die Erweiterung erlaubt es erstmals, Baseline-Werte für ein gesamtes Team zu speichern, um im Notfall sofort darauf zurückgreifen und Veränderungen erkennen zu können (Baseline = Ruhewert, der vor der Saison erhoben wird).

Durch einfach anzuwendende Tests unterstützt diese App Sportler, Trainer, Lehrer, Physiotherapeuten, Betreuer, Lehrer und Eltern bei der Früherkennung von Gehirnerschütterungen im Sport und bietet Informationen rund um die Problematik. Innerhalb von wenigen Minuten kann die Möglichkeit einer [Gehirnerschütterung](#) ermittelt werden mittels

- Symptomerfassung
- Gedächtnistest
- Reaktionstest
- Testung der Augenfunktion
- Gleichgewichtstest.

Durch das Anlegen einer Baseline können für die Testung im Notfall individuelle Vergleichswerte gespeichert werden. Zur Verbesserung dieser Beta-Version können Sie innerhalb dieser App der Übermittlung Ihrer anonymisierten Daten auf einen Server der ZNS - Hannelore Kohl Stiftung einwilligen.



Klicke hier, um zum App Store zu kommen



Klicke hier, um zum Google Store zu kommen

S 2021

- 1 WR F.A.I.R.-Ersthelfer pro Mannschaft bei 1. Bundesliga-Spielen
- Empfehlung zur Bereitstellung 1. Ersthelfers (WR F.A.I.R.) pro Spiel in allen anderen Ligen
- Rettungspläne für jede Spielstätte
- Einführung WR Activate Programm (Deutsch) & WR Tackle Ready
- Einführung in Verletzungserhebung
- **KOPFSACHE – Erkennen und Entfernen als Standard in allen Spielklassen**



S 2023

- Ein Level 2 Immediate Care pro Bundesliga-Spiel (**MDD**) anwesend
- Verpflichtung zur Bereitstellung eines Ersthelfers pro Mannschaften in 1.-2. Bundesliga & 7er Ligen
- Empfehlung zur Bereitstellung einer Level 2-ausgebildeten Person pro Team
- Einheitliche Standards des medizinischen Materials am Spielfeld
- Verpflichtende Meldung Verletzungsstatistik



S 2022

- 1. Ersthelfer mit F.A.I.R.-Ausbildung pro Team (Verpflichtend) in 1. Bundesliga
- Empfehlung zur Bereitstellung eines MDD (Empfehlung)
- 1. Ersthelfer pro Spiel (Verpflichtend) in allen anderen Ligen
- 1. Ersthelfer (F.A.I.R.) pro Team in allen anderen Ligen (Empfehlung)
- Fortsetzung der medizinischen Ausbildungsoffensive durch DRV
- Ausbau der Verletzungsstatistik (Schwere Verletzungen und Gehirnerschütterungen)



Timeline: DAS SPIEL & ANALYSE

S = Saison



AUSWERTUNG

DATENANALYSE & SPIELOPTIMIERUNG



Verletzungsstatistik

Gehirnerschütterungen und schwere Verletzung



Datenanalyse

Wissenschaftliche Unterstützung



ANALYSE

Verletzungstatistik von schweren Verletzungen und Gehirnerschütterungen

Player Welfare ist eine Säule der Anstrengungen des Deutschen Rugby-Verbands. Gute Präventionsarbeit beginnt damit, zu wissen, welchen Herausforderungen wir gegenüberstehen. Die flächendeckende Erhebung der derzeitigen Datenlage ist neben der engen Zusammenarbeit mit den Vereinen und ein funktionierendes Meldesystem essentiell für diesen Prozess.

Die Meldung der Verletzungen erfolgt anonym unter Übermittlung der Spielerpassnummer. Die Erhebung der Verletzungstatistik soll dem Deutschen Rugby-Verband (und Partnern) helfen, sportartspezifische (und vielleicht sogar Deutschland-spezifische) Verletzungstrends zu erkennen. Erst die Analyse und Erkennung dieser Trends wird es ermöglichen, gezielte Präventionsmaßnahmen (sowohl primär als auch sekundär) einzuleiten. Eine **jährliche Verletzungstatistik** soll Aufschluß darüber geben, wie, wo und woran sich Spieler:Innen verletzen

Auch ist die Erhebung des derzeitigen Ist-Zustands der medizinischen Versorgung teils der Offensive, Rugby Deutschland sicher zu machen und dabei zu helfen, medizinisches Wissen in die Vereine zu tragen.

Dokumente:

[DRVSpieleSicherheitFragebogen.pdf](#)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSda7d8IFVvYLUdGwTcG_WOX1LPhmG82Te-QxyPEcVaVdzR1d7Q/viewform

