

Allgemeine Informationen

(F1) Alter: _____

(F2) Geschlecht: männlich O weiblich O

(F3) Nation: _____

(F4) Anthropometrische Daten:

(F3.1) Größe: _____ cm / _____ inch

(F3.2) Gewicht: _____ kg / _____ lbs

(F5) Performance level (bisherige Bestzeit bei Langdistanztriathlonveranstaltungen - Ironman):

_____ hh:mm (z.B.: 10:05) (drop down-Button mit Anzahl)

(F5.1) Beste Schwimmzeit bei Ironmanveranstaltungen:

_____ hh:mm (z.B.: 01:15; 00:55) (drop down-Button mit Anzahl)

(F5.2) Beste Radzeit bei Ironmanveranstaltungen:

_____ hh:mm (z.B.: 05:15) (drop down-Button mit Anzahl)

(F5.3) Beste Laufzeit bei Ironmanveranstaltungen:

_____ hh:mm (z.B.: 03:55) (drop down-Button mit Anzahl)

(F6) Bisherige Ironmanteilnahmen insgesamt:

_____ (drop down-Button mit Anzahl)

(F7) Aktive Zeit als Triathlet (regelmäßiges Training; Teilnahme an Wettkämpfen) in Jahren?

_____ (drop down-Button mit Anzahl)

Anatomische Auffälligkeiten

(F8) Haben Sie Achsenabweichungen in Hüft- bzw. Kniegelenken (O-Beine; X-Beine)? (Abb.1)

Ja O Nein O

(F9) Haben Sie Beinlängendifferenzen?

Ja O Nein O

(F10) Haben Sie einen pronierten Fuß (Knick nach Innen)? (Abb.3)

Ja O Nein O

(F11) Haben Sie einen supinierten Fuß (Knick nach Aussen)? (Abb.4)

Ja O Nein O

(F12) Haben Sie Haltungsschäden im Bereich der Wirbelsäule? (Abb.5)

Hohlrücken O Rundrücken O Skoliose (Seitkrümmung der Wirbelsäule) (Abb. 10) O

Andere: _____ Keine O

Verletzungen

(F13) Hatten Sie bereits Verletzungen an nachstehenden Körperbereichen, bevor Sie mit dem Triathlonsport begannen?

<u>Kopf</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Halswirbelsäule</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Lendenwirbelsäule</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Schulter</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Luxation des Schultergelenks</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Schlüsselbein</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Oberarm</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Unterarm</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Ellbogen(gelenk)</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Hand/Finger</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Handgelenk</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Brustkorb</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Hüfte</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Leiste</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Knie</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Oberschenkel</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Unterschenkel</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Achillessehne</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Knöchel/Sprunggelenk</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Fuß</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Zehen</u>	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Andere</u> _____	<u>einmal</u> O	<u>öfter</u> O
<u>Keine</u>		

Extrinsische Faktoren:

(F14) Wie oft nehmen Sie pro Jahr durchschnittlich an Ironmanveranstaltungen teil?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

Trainingsgewohnheiten:

Alle Angaben zu den Trainingsgewohnheiten beziehen sich auf die Durchschnittswerte des letzten Trainingsjahres oder - bei untypischen Verlauf eines Trainingsjahres (lange Verletzung) sowie bei Beendigung der Triathlonkarriere – ein repräsentatives Trainingsjahr.

(F15) Auf wieviele gesamte Trainingsstunden (inklusive Krafttraining; Aufwärmen; Stretchen.....) kommen Sie durchschnittlich pro Woche?

<5 0 5-10 0 11-15 0 16-20 0 21-25 0 26-30 0 > 30 0

(F16) Wie oft führen Sie ein Koppeltraining (Laufeinheit direkt an Radeinheit) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F17) Wie oft führen Sie ein Dehn-/Stretch-Programm pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F18.1) Wie oft führen Sie ein Krafttraining für den Oberkörper (Schulter, Arme,...) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F18.2) Wie oft führen Sie ein Kraft-/Stabilisationstraining für den Rumpf (Bauch, Rücken,...) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F18.3) Wie oft führen Sie ein Krafttraining für den Unterkörper (Beine, ...) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F19) Wie oft führen Sie ein Stabilisations-/Ausgleichskrafttraining im präventiven Sinn (ohne Hilfsmittel, mit Hilfsmittel wie MFT-Platte, Theraband,...) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F20) Wie oft führen Sie einen Ausgleichssport (Langlaufen, Tennis, Wandern, Yoga,...) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F21) Wie oft führen Sie Regenerationsmaßnahmen (Massage; Elektrostimulation; Sauna, etc.) pro Woche durch?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F21.1) Welche Regenerationsmaßnahmen führen Sie wie oft pro Woche durch?

<u>Massage</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Elektrostimulation</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Sauna</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Wechselbäder</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Dehnen/Stretchen</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Yoga</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Meditation</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Autogenes Training</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0
<u>Andere _____</u>	<u>0</u> 0	<u>1</u> 0	<u>2</u> 0	<u>3</u> 0	<u>4</u> 0	<u>5</u> 0	<u>6</u> 0	<u>7</u> 0	<u>>7</u> 0

(F22) Ist das Ausmaß an Pausen zwischen den einzelnen Trainingseinheiten für Sie individuell angemessen/angepasst und auch subjektiv ausreichend?

Individuell angemessen/angepasst: Ja 0 Nein 0
 Subjektiv ausreichend: Ja 0 Nein 0

(F23) Wie oft pro Jahr besuchen Sie einen Sportmediziner ohne an einer Verletzung zu leiden (Trainingsplanung; Leistungsdiagnostik; Beratung,...)?

0 0 1 0 2 0 3 0 4 0 5 0 6 0 7 0 >7 0

(F24) Werden Sie von einem ausgebildeten Trainer für nachstehende Bereiche betreut?

Von einem Trainer für

O Schwimmen

O Radfahren

O Laufen

O alle drei Disziplinen

O Kraft- und Stabilisationstraining

O das gesamte Training (Schwimmen, Radfahren, Laufen, Krafttraining, etc.)

(F25) Wie ist ihre „Trainingseinstellung“?

O Sie trainieren stets nach vorgegebenem Trainingsplan und halten die täglichen Inhalte strikt ein.

O Sie hören auf Ihr Gefühl und ändern Trainingsplan und –Inhalte bei Bedarf ab.

(F26) Woher holen Sie sich triathlonspezifische Informationen sowie (Trainings)Tipps?

O Trainer

O Sportmediziner

O Sport-/Triathlonkollegen

O Literatur/Fachzeitschriften/Internet

Schwimmspezifisches Training

Alle Angaben zum schwimmspezifischen Training beziehen sich auf die Durchschnittswerte des letzten Trainingsjahres oder - bei untypischen Verlauf eines Trainingsjahres (lange Verletzung) sowie bei Beendigung der Triathlonkarriere – ein repräsentatives Trainingsjahr.

- (F27) Auf wieviele Schwimmstunden pro Woche kommen Sie?
 0 1-2 3-4 5-7 8-10 >10
- (F28) Auf wieviele Schwimmeinheiten pro Woche kommen Sie?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F29) Auf wieviele intensive Schwimmeinheiten (>85% der max. Leistung) pro Woche kommen Sie?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F30) Auf wieviele Schwimmkilometer pro Woche kommen Sie?
 <6 6-10 11-15 16-20 21-30 >30
- (F31) Beanspruchen/beanspruchten Sie Schwimmtechniktraining mit einem ausgebildeten Schwimmtrainer?
 regelmäßig (z.B.: 1 x pro Woche) Blocktraining (z.B.: Schwimmkurs) Nein
- (F32) Wie oft führen Sie spezielle Dehnungs-/Beweglichkeitsübungen für die Schulter pro Woche durch?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F33) Wie oft führen Sie spezielle Kräftigungs-/Ausgleichsübungen für die Schulter (Schulterblattrotatoren und -fixatoren, Rotatorenmanschette) pro Woche durch?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F34) Wie hoch ist der Schwimmpaddels-Anteil Ihres Schwimmtrainings?
 0% 1-10% 11-20% 21-30% 31-40% 41-50% 51-60% 61-70% >70%
- (F35) Wie hoch ist der Anteil des Widerstandstrainings (Widerstandshose, Bleigurt- und Gummiseilschwimmen, Nachziehen von Widerstandskörpern, etc.) Ihres Schwimmtrainings?
 0% 1-10% 11-20% 21-30% 31-40% 41-50% 51-60% 61-70% >70%
- (F36) Wie hoch ist der Pull-Boy-Anteil Ihres Schwimmtrainings?
 0% 1-10% 11-20% 21-30% 31-40% 41-50% 51-60% 61-70% >70%
- (F37) Wie hoch ist der Schwimmpaddels- mit gleichzeitigem Pull-Boy-Anteil Ihres Schwimmtrainings?
 0% 1-10% 11-20% 21-30% 31-40% 41-50% 51-60% 61-70% >70%

Radspezifisches Training

Alle Angaben zum radspezifischen Training beziehen sich auf die Durchschnittswerte des letzten Trainingsjahres oder - bei untypischen Verlauf eines Trainingsjahres (lange Verletzung) sowie bei Beendigung der Triathlonkarriere – ein repräsentatives Trainingsjahr.

- (F38) Auf wieviele Radstunden pro Woche kommen Sie?
 <5 6-8 9-12 13-15 16-20 21-25 >25
- (F39) Auf wieviele Radeinheiten pro Woche kommen Sie?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F40) Auf wieviele intensive Rad-Trainingseinheiten pro Woche (>85% der max. Leistung) kommen Sie?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F41) Auf wieviele Radkilometer pro Woche kommen Sie?
 <40 41-150 151-300 301-500 501-700 >700
- (F42) Ist ihr Rennrad optimal an Ihre Körperproportionen angepasst (Sitzposition, Rahmengrösse, ...)?
 Ja Nein
- (F43) Wie hoch ist der Anteil ihres Trainings pro Woche, bei dem Sie in Aero-Position (mit Tribar) trainieren?
 0% 1-10% 11-20% 21-30% 31-40% 41-50% 51-60% 61-70% >70%
- (F44) Beanspruchen/beanspruchten Sie Radtechniktraining (runder Tritt, gerade Beinachse, etc.) mit einem ausgebildeten Radtrainer?
 regelmäßig (z.B.: 1 x pro Woche) Blocktraining (z.B.: Radkurs) Nein
- (F45) Wie oft führen Sie spezielle Dehnungs-/Beweglichkeitsübungen für das Radfahren pro Woche durch?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7
- (F46) Wie oft führen Sie ein spezielles Stabilisations-/Ausgleichskrafttraining für das Radfahren z.B.: Beinachsentraining (ohne Hilfsmittel, mit Hilfsmittel wie MFT-Platte, Theraband, ...) pro Woche durch?
 0 1 2 3 4 5 6 7 >7

Laufspezifisches Training

Alle Angaben zum laufspezifischen Training beziehen sich auf die Durchschnittswerte des letzten Trainingsjahres oder - bei untypischen Verlauf eines Trainingsjahres (lange Verletzung) sowie bei Beendigung der Triathlonkarriere – ein repräsentatives Trainingsjahr.

- (F47) Auf wieviele Laufstunden pro Woche kommen Sie?
<5 O 6-8 O 9-11 O 12-15 O >15 O
- (F48) Auf wieviele Lafeinheiten pro Woche kommen Sie?
0 O 1 O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 O >7 O
- (F49) Auf wieviele intensive Lauf-Trainingseinheiten pro Woche (>85% der max. Leistung) kommen Sie?
0 O 1 O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 O >7 O
- (F50) Auf wieviele Laufkilometer pro Woche kommen Sie?
<10 O 11-30 O 31-50 O 51-70 O 71-90 O >90 O
- (F51) Auf welchem Laufbelag trainieren Sie hauptsächlich?
Asphalt O weicher Untergrund O Laufbahn O
- (F52) Verwenden Sie einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil...)?
Ja O Nein O
- (F53) Beanspruchen/beanspruchten Sie Lauftechniktraining mit einem ausgebildeten Lauftrainer?
regelmäßig (z.B.: 1 x pro Woche) O Blocktraining (z.B.: Laufkurs) O Nein O
- (F54) Wie oft führen Sie spezielle Dehnungs-/Beweglichkeitsübungen für das Laufen pro Woche durch?
0 O 1 O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 O >7 O
- (F55) Wie oft führen Sie ein spezielles Stabilisations-/Ausgleichskrafttraining für das Laufen z.B.: Beinachsentraining (ohne Hilfsmittel, mit Hilfsmittel wie MFT-Platte, Theraband, ...) pro Woche durch?
0 O 1 O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 O >7 O
- (F56) Welche Art des Fußaufsatzes trifft auf Sie zu?
O Ballenlauf (nur Vorderfuß)
O Ganzer (voller) Fuß
O Ferse mit anschließendem Abrollen über den ganzen Fuß
- (F57) Wie hoch ist der Anteil an hügeligen Kilometern Ihres Lauftrainings?
0% O 1-10% O 11-20% O 21-30% O 31-40% O 41-50% O 51-60% O 61-70% O >70% O

Nahrungsergänzungsmittel:

- p.o. = per os/ oral (schlucken)
TD = Tagesdosis
g/d = Gramm pro Tag
mg/d = Milligramm pro Tag
mcg/d = Mikrogramm pro Tag
g/kg = Gramm pro Kilogramm Körpergewicht
I.E./d = Internationale Einheiten pro Tag

(F58) Nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel (NEM) und/oder Mikronährstoffe (MN) ein?

Regelmäßig O vor Wettkämpfen O kurmässig O nie O

(F59) Welche Mikronährstoffe nehmen Sie ein? In welcher Dosierung (p.o.)?
(Mehrfachnennungen möglich)

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| O <u>BCAAs</u> | O <4g/d | O 4-10g/d | O >10g/d |
| O <u>Essentielle Aminosäuren</u> | O <1,4 g/kg | O 1,4-3 g/kg | O >3 g/kg |
| O <u>Creatin</u> | O <2g/d | O 2-5g/d | O >5g/d |
| O <u>L- Glutamin</u> | O <10g/d | O 10-20g/d | O >20g/d |
| O <u>Taurin</u> | O <1000mg/d | O 1000-5000 mg/d | O >5000 mg/d |
| O <u>L-Carnitin</u> | O <1000 mg/d | O 1000-2000 mg/d | O >2000 mg/d |
| O <u>Calcium</u> | O <2500 mg/d | O 2500mg/d | O >2500 mg/d |
| O <u>Magnesium</u> | O <250 mg/d | O 250 mg/d | O >250 mg/d |
| O <u>Zink</u> | O <30mg/d | O 30mg/d | O >30mg/d |
| O <u>Selen</u> | O <850 mcg/d | O 850 mcg/d | O >850mcg/d |
| O <u>B- Vitamine</u> | O <25mg/d | O 25-100 mg/d | O >100 mg/d |
| O <u>Vitamin C</u> | O <1000 mg/d | O 1000 mg/d | O >1000 mg/d |
| O <u>Vitamin E</u> | O <400 I.E./d
(268mg/d) | O 400-1000 I.E./d
(268- 671 mg/d) | O >1000 I.E./d
(671 mg/d) |
| O <u>Coenzym Q10</u> | O <100 mg/d | O 100-300 mg/d | O >300 mg/d |
| O <u>Colostrum</u> | O <1800 mg/d | O 1800 mg/d | O >1800 mg/d |
| O <u>Elektrolyte</u> | O <empfohlene TD | O empfohlene TD | O >empfohlene TD |
| O <u>Basenpulver</u> | O <empfohlene TD | O empfohlene TD | O >empfohlene TD |
| O <u>Andere</u> | O <empfohlene TD | O empfohlene TD | O >empfohlene TD |

(F60) Aus welchen Beweggründen nehmen Sie NEM/MN ein?

- O Zur Steigerung bzw. Verbesserung der
O Ausdauer
O Kraft
O Regeneration
O Verletzungsprophylaxe
O Krankheitsresistenz (Immunsystem)
O Andere _____

(F61) Von wem wurde Ihnen Ihre Mikronährstofftherapie empfohlen?

- Arzt
- Apotheker
- Trainer
- Eigeninitiative
- Physiotherapeut
- Literatur
- Andere _____

(F62) Erfolgt die Einnahme unter der Betreuung eines Arztes?

Ja Nein

(F63) Bemerken Sie eine Leistungssteigerung durch die Einnahme von Mikronährstoffen?

Ja Nein

Verletzungen:

(F64) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen seit dem Start mit regelmäßigem triathlon-assoziierten Training (regelmäßigem Schwimmen, Radfahren, Laufen)?

- | | | |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> <u>Kopf</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Halswirbelsäule</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Lendenwirbelsäule</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Schulter</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Luxation des Schultergelenks</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Schlüsselbein</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Oberarm</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Unterarm</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Ellbogen(gelenk)</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Hand/Finger</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Handgelenk</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Brustkorb</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Hüfte</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Leiste</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Knie</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Oberschenkel</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Unterschenkel</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Achillessehne</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Knöchel/Sprunggelenk</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Fuß</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Zehen</u> | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Andere</u> _____ | <u>einmal</u> <input type="radio"/> | <u>öfter</u> <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> <u>Keine</u> | | |

Schwimmen

(F65) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche durch das Schwimmen verursacht wurden bzw. erstmals beim Schwimmen auftraten?

- Kopf
- Gesicht/Augen (Orbital- und Lidverletzungen)
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere
- Keine

(F65.1) Was war/ist die Ursache der Verletzung?

- Trauma (Sturz, Zusammenstoß, Umknöcheln, etc.) außerhalb des Beckens, Sees, etc.
- Trauma (Schlag, Tritt, Zusammenstoss, etc.) im Becken, See, etc.
- Überbelastung/Überbeanspruchung

(F65.2) Welche Struktur war/ist bei der Verletzung betroffen?

- Knochen
- Knorpel
- Schleimbeutel
- Sehnenscheide
- Muskel
- Sehne
- Band
- Gelenkkapsel
- Andere _____

(F65.3) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

- im Training im Wettkampf

(F65.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere
- Keine Behandlung

(F65.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F66) Hatten/haben Sie nachstehende Beschwerden/Krankheiten, welche durch das Schwimmen verursacht wurden bzw. erstmals beim Schwimmen auftraten?

- Chronischen Schnupfen
- Asthma
- Chlor Allergie
- Ohrenbeschwerden (z.B.: Mittelohrentzündung)
- Herpes
- Fußpilz
- Hautausschlag
- Augenentzündung
- Nebenhöhlen/Stirnhöhlen
- Andere _____
- Keine

(F66.1) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

Radfahren

(F67) Hatten Sie ein Sturzgeschehen bzw. einen Zusammenstoß, bei dem Sie sich einen Knochenbruch an den nachstehenden Körperbereichen zuzogen?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F67.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

- im Training im Wettkampf

(F67.2) Wie wurde die Verletzung (Knochenbruch) behandelt?

- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F67.3) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F68) Zogen Sie sich bei einem Sturzgeschehen bzw. einem Zusammenstoß eine Prellung/Verstauchung oder Bandverletzung an den nachstehenden Körperbereichen zu?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F68.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training im Wettkampf

(F68.2) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F68.3) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O
3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F69) Zogen Sie sich bei einem Sturzgeschehen/Zusammenstoß oder einer unglücklichen Bewegung eine muskuläre Verletzung an den nachstehenden Körperbereichen zu (Muskelfaserriss)?

- O Schulter
- O Oberarm
- O Unterarm
- O Hand/Finger
- O Handgelenk
- O Hüfte
- O Leiste
- O Knie
- O Oberschenkel
- O Unterschenkel
- O Achillessehne
- O KnöchelSprunggelenk
- O Fuß
- O Andere
- O Keine

(F69.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?
im Training O im Wettkampf O

(F69.2) Hatten Sie damals ein Rennrad, das optimal an Ihre Körperproportionen angepasst war (Sitzposition, Rahmengröße, ...)?

Ja O Nein O

(F69.3) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- O Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- O Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, ...)
- O Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- O Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- O Alternative (medizinische) Behandlung
- O Andere _____
- O Keine Behandlung

(F69.4) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O
3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F70) Hatten/haben Sie während des Radfahrens Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule / LWS? (Abb.)

Ja O Nein O

(F70.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F70.2) Hatten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, ein Rennrad, das optimal an Ihre Körperproportionen angepasst war (Sitzposition, Rahmengrösse, ...)?

Ja O Nein O

(F70.3) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F70.4) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O
3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F71) Hatten/haben Sie während des Radfahrens Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule/HWS? (Abb.)

Ja O Nein O

(F71.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F71.2) Hatten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, ein Rennrad, das optimal an Ihre Körperproportionen angepasst war (Sitzposition, Rahmengröße, ...)?

Ja O Nein O

(F71.3) Wie wurde die Verletzung behandelt?

O Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...)

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage

O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch

O Massage ohne vorherigen Arztbesuch

O Alternative (medizinische) Behandlung

O Andere _____

O Keine Behandlung

(F71.4) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O

3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F72) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche durch das Radfahren verursacht wurden bzw. erstmals beim Radfahren auftraten und in den obigen radspezifischen Fragen nicht erwähnt wurden?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F72.1) Welche Struktur war/ist bei der Verletzung betroffen?

- Knochen
- Knorpel
- Schleimbeutel
- Sehnenscheide
- Muskel
- Sehne
- Band
- Gelenkkapsel
- Andere _____

(F72.2) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training im Wettkampf

(F72.3) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja Nein

(F72.4) Hatten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, ein Rennrad, das optimal an Ihre Körperproportionen angepasst war (Sitzposition, Rahmengröße, ...)?

Ja Nein

(F72.5) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (z.B. Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F72.6) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F73) Hatten/haben Sie nachstehende Beschwerden/Störungen, welche durch das Radfahren verursacht wurden bzw. erstmals beim Radfahren auftraten?

- Probleme im Genitalbereich
- Erektionsstörungen/Impotenz
- Hämorrhoiden
- Andere
- Keine

(F73.1) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

Laufen

(F74) Hatten/haben Sie Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule/LWS, welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten? (Abb.)

Ja O Nein O

(F74.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F74.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja O Nein O

(F74.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja O Nein O

(F74.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

O Ärztlich – Cortisoninfiltration mit anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Ärztlich – Cortisoninfiltration ohne anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Einlagenversorgung mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Einlagenversorgung ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Operativ (zB Umstellungsoperation; Bandscheibenoperation) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Operativ (zB Umstellungsoperation; Bandscheibenoperation) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...)

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage

O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch

O Massage ohne vorherigen Arztbesuch

O Alternative (medizinische) Behandlung

O Andere _____

O Keine Behandlung

(F74.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O

3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F75) Hatten/haben Sie Schmerzen hinter der Kniescheibe (zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen, Runner's knee), welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten? (Abb.)

Ja O Nein O

(F75.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F75.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja O Nein O

(F75.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja O Nein O

(F75.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- O Ärztlich – operativ (zB Arthroskopie , Umstellungsoperation....) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Ärztlich – operativ (zB Arthroskopie , Umstellungsoperation....) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- O Ärztlich – Cortisoninfiltration mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Ärztlich – Cortisoninfiltration ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente,...)
- O Konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- O Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- O Alternative (medizinische) Behandlung
- O Andere _____
- O Keine Behandlung

(F75.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O
3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F76) Hatten/haben Sie belastungsabhängige Schmerzen am äußeren Knierand (speziell beim Bergauflaufen; Treppensteigen - IlioTibialesBandSyndrom), welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten? (Abb.; Abb.)

Ja O Nein O

(F76.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F76.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja O Nein O

(F76.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja O Nein O

(F76.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- O Ärztlich – operativ (zB Arthroskopie , Umstellungsoperation....) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Ärztlich – operativ (zB Arthroskopie , Umstellungsoperation....) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- O Ärztlich – Cortisoninfiltration mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Ärztlich – Cortisoninfiltration ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente,...)
- O Konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- O Konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- O Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- O Alternative (medizinische) Behandlung
- O Andere _____
- O Keine Behandlung

(F76.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O
3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F77) Hatten/haben Sie Schmerzen im Bereich der Achillessehne oder im Fersenbereich (Achillodynie; retrocalcaneare Bursitis), welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten? (Abb.)

Ja O Nein O

(F77.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?
im Training O im Wettkampf O

(F77.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja O Nein O

(F77.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja O Nein O

(F77.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

O Ärztlich – Cortisoninfiltration mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Ärztlich – Cortisoninfiltration ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Einlagenversorgung (Fersenkeil) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Einlagenversorgung (Fersenkeil) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, Gips, ...)

O Konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Konservative Ärztliche Behandlung (Orthese, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage

O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch

O Massage ohne vorherigen Arztbesuch

O Alternative (medizinische) Behandlung

O Andere _____

O Keine Behandlung

(F77.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O

3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F78) Hatten/haben Sie scharf stechende Schmerzen im Bereich vor der Ferse an der Fußsohle (Fasciitis plantaris), welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten? (Abb.)

Ja O Nein O

(F78.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F78.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja O Nein O

(F78.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja O Nein O

(F78.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

O Ärztlich – Cortisoninfiltration mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Ärztlich – Cortisoninfiltration ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Einlagenversorgung (Fersenkeil) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Einlagenversorgung (Fersenkeil) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente,...)

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage

O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch

O Massage ohne vorherigen Arztbesuch

O Alternative (medizinische) Behandlung

O Andere _____

O Keine Behandlung

(F78.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O

3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F79) Hatten/haben Sie Schmerzen im Bereich der Innenseite des Schienbeins (typischerweise morgens, Schmerzbesserung unter Belastung - Shin splints), welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten? (Abb.; Abb.)

Ja O Nein O

(F79.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training O im Wettkampf O

(F79.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja O Nein O

(F79.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja O Nein O

(F79.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

O Ärztlich – Cortisoninfiltration mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Ärztlich – Cortisoninfiltration ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung

O Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente,...)

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung

O Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage

O Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch

O Massage ohne vorherigen Arztbesuch

O Alternative (medizinische) Behandlung

O Andere _____

O Keine Behandlung

(F79.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O

3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

(F80) Hatten/haben Sie Schmerzen an nachstehenden Körperbereichen, an denen eine Ermüdungsfraktur/Marschfraktur aufgrund des Laufens diagnostiziert wurde?

- Hüfte
- Oberschenkel
- Schambein
- Wadenbein
- Schienbein
- Fersenbein
- Mittelfußknochen
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F80.1) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training im Wettkampf

(F80.2) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja Nein

(F80.3) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja Nein

(F80.4) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F80.5) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

<3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F81) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche durch das Laufen verursacht wurden bzw. erstmals beim Laufen auftraten und in den obigen laufspezifischen Fragen nicht erwähnt wurden?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F81.1) Welche Struktur war/ist bei der Verletzung betroffen?

- Knochen
- Knorpel
- Schleimbeutel
- Sehnenscheide
- Muskel
- Sehne
- Band
- Gelenkkapsel
- Andere _____

(F81.2) Wann bemerkten Sie die Verletzung bzw. wann trat die Verletzung das erste Mal auf?

im Training im Wettkampf

(F81.3) Stand/steht diese Verletzung mit einem Trauma (Sturz/Zusammenstoß/Umkippen) im Zusammenhang?

Ja Nein

(F81.4) Verwendeten Sie damals, als die Schmerzen auftraten, einen speziell an den Fuß angepassten Laufschuh (z.B.: Einlagen; Fersenkeil....)?

Ja Nein

(F81.5) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Ärztlich-operativ (z.B. Arthroskopie, Umstellungsoperation, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Ärztlich-operativ (z.B. Arthroskopie, Umstellungsoperation, ...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F81.6) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

Krafttraining

(F82) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche durch das Krafttraining im Zuge des Triathlontrainings verursacht wurden bzw. erstmals beim Krafttraining auftraten?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F82.1) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

Cross-Training

(F83) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche durch Cross-Training (Langlaufen, Skitourengehen, Inlineskaten, Surfen, Skiroller, ...) im Zuge des Triathlontrainings verursacht wurden bzw. erstmals beim Krafttraining auftraten?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F83.1) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage O 4-7 Tage O 8-14 Tage O 2-4 Wochen O 1-2 Monate O
3-4 Monate O 4-6 Monate O >6 Monate O

Wettkampfsituationen

(F84) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche während des Schwimmausstieges verursacht wurden bzw. erstmals während des Schwimmausstieges auftraten?

- Kopf
- Gesicht/Augen (Orbital- und Lidverletzungen)
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F84.1) Welche Struktur war/ist bei der Verletzung betroffen?

- Knochen
- Knorpel
- Schleimbeutel
- Sehnenscheide
- Muskel
- Sehne
- Band
- Gelenkkapsel
- Andere _____

(F84.2) Wie wurde die Verletzung verursacht?

- Ohne Fremdeinwirkung (z.B.: Umknöcheln aufgrund Übermüdung)
- Durch Fremdeinwirkung (z.B.: Zusammenstoß mit einem anderen Teilnehmer)

(F84.3) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F84.4) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F85) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche in der Phase direkt nach dem Schwimmausstieg und Beginn des Radfahrens (Wechselphase/-zone 1) verursacht wurden bzw. erstmals auftraten?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F85.1) Welche Struktur war/ist bei der Verletzung betroffen?

- Knochen
- Knorpel
- Schleimbeutel
- Sehnenscheide
- Muskel
- Sehne
- Band
- Gelenkscapsel
- Andere _____

(F85.2) Wie wurde die Verletzung verursacht?

- Ohne Fremdeinwirkung (z.B.: Umknöcheln aufgrund Übermüdung)
- Durch Fremdeinwirkung (z.B.: Zusammenstoß mit einem anderen Teilnehmer)

(F85.3) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F85.4) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
- 3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F86) Hatten/haben Sie an nachstehenden Körperbereichen Verletzungen, welche in der Phase des Radabstieges und Beginn der Laufdistanz (Wechselphase/-zone 2) verursacht wurden bzw. erstmals auftraten?

- Kopf
- Halswirbelsäule
- Lendenwirbelsäule
- Schulter
- Luxation des Schultergelenks
- Schlüsselbein
- Oberarm
- Unterarm
- Ellbogen(gelenk)
- Hand/Finger
- Handgelenk
- Brustkorb
- Hüfte
- Leiste
- Knie
- Oberschenkel
- Unterschenkel
- Achillessehne
- Knöchel/Sprunggelenk
- Fuß
- Zehen
- Andere _____
- Keine

(F86.1) Welche Struktur war/ist bei der Verletzung betroffen?

- Knochen
- Knorpel
- Schleimbeutel
- Sehnenscheide
- Muskel
- Sehne
- Band
- Gelenkkapsel
- Andere _____

(F86.2) Wie wurde die Verletzung verursacht?

- Ohne Fremdeinwirkung (z.B.: Umknöcheln aufgrund Übermüdung)
- Durch Fremdeinwirkung (z.B.: Zusammenstoß mit einem anderen Teilnehmer)

(F86.3) Wie wurde die Verletzung behandelt?

- Operativer Eingriff (Arthroskopie...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Operativer Eingriff (Arthroskopie...) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Infiltration (Cortison) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Infiltration (Cortison) ohne anschließende physiotherapeutische Behandlung
- Ausschließliche konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...)
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender physiotherapeutischer Behandlung
- Konservative Ärztliche Behandlung (Verband, Medikamente, Gips, ...) mit anschließender Behandlung durch Massage
- Physiotherapie ohne vorherigen Arztbesuch
- Massage ohne vorherigen Arztbesuch
- Alternative (medizinische) Behandlung
- Andere _____
- Keine Behandlung

(F86.4) Wie lange war/ist voraussichtlich die zeitliche Dauer bis zur Wiederaufnahme des normalen Trainingsbetriebes?

- <3 Tage 4-7 Tage 8-14 Tage 2-4 Wochen 1-2 Monate
3-4 Monate 4-6 Monate >6 Monate

(F87) Welche nachstehenden Faktoren zwangen Sie jemals zur Aufgabe eines Ironmanbewerbs?

- | | |
|---|-----------------------------|
| <input type="radio"/> <u>Dehydration</u> | drop down-Button mit Anzahl |
| <input type="radio"/> <u>Übelkeit/Magenbeschwerden/Magenkrämpfe</u> | drop down-Button mit Anzahl |
| <input type="radio"/> <u>Durchfall</u> | drop down-Button mit Anzahl |
| <input type="radio"/> <u>Muskelkrämpfe</u> | drop down-Button mit Anzahl |
| <input type="radio"/> <u>Verletzung</u> | drop down-Button mit Anzahl |
| <input type="radio"/> <u>Andere</u> | drop down-Button mit Anzahl |