

## **Urologische Probleme im Radsport - Diagnostik, Therapie und Prävention (Staudte St.)**

### **Fragestellung**

Radfahren hat seit dem MTB und der Renaissance des Rennrades deutlich zugenommen. Die Gesundheitsgefährdung durch engagiertes Radfahren ist ein häufiges Thema des Sommers. Wer die verletzbare Anatomie bzw. Physiologie im Sitzbereich kennt und die Publikationen dazu ab 1981 resümiert stellt fest dass Radfahren schädlich sein kann. Die Fragen sind, welche Probleme können auftreten, wer sollte aufpassen und was ist zu tun, bevor das an sich gesunde Radfahren aufgegeben wird.

### **Methodik - Ergebnis**

Radfahren kann erwiesenermaßen diverse Symptome und Funktionsstörungen (Schmerzen, Erosionen, Abszesse, Dys-/Parästhesien, Miktionsstörungen, Erektile Dysfunktion, Makrohämaturie, Entzündungen, PSA-Erhöhung, Krampfadern, Zysten, Verkalkungen) verursachen. Die Frage wer betroffen und was dann außer einer Karenz vom Radfahren empfehlenswert ist lässt sich mit einer Einteilung der Radfahrer in drei Kategorien beantworten:

#### **Radfahrer Kategorie 1 (kann - Empfehlungsgrad 0)**

Radfahrer ohne Beschwerden vom sitzenden Radfahren und ohne wesentliche Vorerkrankung im Dammbereich:

- Ein den Dammbereich schonender, aussparender Sattel ist fakultativ und präventiv
- Eine Analyse und Einstellung (Bike Fitting) ist fakultativ und präventiv

#### **Radfahrer Kategorie 2 (sollte - Empfehlungsgrad B)**

Radfahrer mit vorübergehenden Beschwerden vom sitzenden Radfahren und ohne wesentliche Vorerkrankung im Dammbereich:

- Ein den Dammbereich schonender, aussparender Sattel ist empfehlenswert
- Eine Analyse und Einstellung (Bike Fitting) zur Vermeidung schädlichen Drucks im Dammbereich ist empfehlenswert

#### **Radfahrer Kategorie 3 (soll - Empfehlungsgrad A)**

Radfahrer mit chronischen Beschwerden vom sitzenden Radfahren oder/und einer wesentlichen Vorerkrankung/Op im Dammbereich:

- Ein den Dammbereich schonender, aussparender Sattel ist obligat
- Eine Analyse und Einstellung (Bike Fitting) zur Vermeidung von Folgeschäden im Dammbereich ist obligat

### **Schlussfolgerung**

Therapeutisch stehen eine Karenz vom Radfahren und spezifische urologische Maßnahmen zur Verfügung. Präventiv sollte der Sattel einen flächigen, definierten Druck auf die Areale um die Sitzbeinhöcker mit weitest gehender Aussparung des Dammbereichs und Schambeinbogens gewährleisten. Dazu ist der Sitzhöckerabstand mit der passenden Sattellbreite zu ermitteln. Empfehlenswert sind Sattel mit erhöhter Sitzfläche bzw. tieferer Sattelnase. Zu beachten sind Co-Faktoren wie Sattelmateriale, Fahrzeit, Trainingszustand und Beweglichkeit des Fahrers, Radgeometrie, Sattelleinstellung, die Haltung und das Körpergewicht plus Rucksack. Optimal ist eine computergestützte dynamische Druckflächenanalyse des Sitzbereichs auf dem Rad mit der Wahl des passenden Sattels. Kombiniert mit einer Videoanalyse der Haltung und Bewegung, ggf. mit Korrekturen, bietet ein spezialisiertes Bike Fitting die größtmögliche Sicherheit.

### ***Abstract für Vortrag/Veröffentlichung beim 31. Jahreskongress der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) vom 17.-18.06.2016 in München***

#### **Hinweise zum Autor**

Dr. med. Stefan Staudte  
Facharzt für Urologie  
MVZ im MEDICENTER am OEZ  
für Urologie, Chirurgie, Psychiatrie und Psychotherapie  
Hanauerstr. 65  
80993 München

www.dr-staudte.de  
info@dr-staudte.de