

# Von Tweets bis Likes: Wie Twitter und Co. dir in der Sportmedizin helfen können, auf dem Laufenden zu bleiben. Get in there!

Laupheimer MW<sup>1</sup>, Schneider I<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Dr Markus W Laupheimer, MD, MBA, MSc in SEM, Sports & Muskuloskeletal Consultant Physician (Zürich & London), Senior Lecturer in Sports and Exercise Medicine, Queen Mary University of London

<sup>2</sup> Isabel Schneider, MA Sportwissenschaften, Physio-Motion, Gröbenzell, D

## Abstract

Staying up to date with the latest evidence in Sports and Exercise medicine (SEM) can sometimes be a challenging task. Social media like Twitter and Facebook are able to help you to keep up to date in a variety of subjects and can be a fun thing to do.

Keywords:

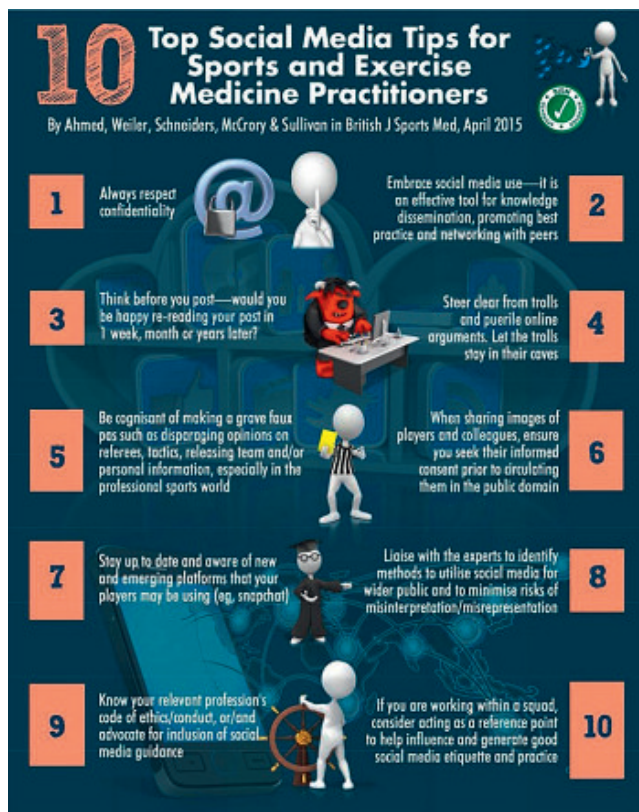
Social media, Twitter, Facebook, Sports Medicine, Exercise Medicine, Evidence

## Zusammenfassung

In der Sportmedizin mit der neuesten Evidenz immer auf dem Laufenden zu bleiben, kann ziemlich anspruchsvoll sein. Soziale Medien wie Twitter und Facebook können helfen, dich selektiv nach deinen Interessen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft zu halten. Und Spass kann es auch noch machen.

Schlüsselwörter:

Soziale Medien, Twitter, Facebook; Sportmedizin, Bewegungsmedizin, Evidenz



Ahmed OH, Weiler R, Schneiders AG, et al.

**Infographic:** top social media tips for sports and exercise medicine practitioners, Br J Sports Med, Published Online First: 22 March 2017

---

## Was sind soziale Medien?

Die Definition des Begriffs «soziale Medien» wird permanent erweitert, aber im Grossen und Ganzen stehen soziale Medien für internetbasierte «Werkzeuge», die es Individuen möglich machen Ideen, Bilder, Nachrichten und Informationen – in der Regel innerhalb entsprechender Interessengruppen – untereinander auszutauschen. Zu den sozialen Medien zählen Blogs, soziale Netzwerke, aber auch Video- und Bilderaustausch [1]. Sie können je nach gedachter Anwendung verschiedene Eigenschaften haben, zum Beispiel:

- Soziale Netzwerke (Facebook, MySpace, Google Plus, Twitter)
- Professionelle Netzwerke (LinkedIn)
- Medienaustausch (Youtube, Flickr, Vimeo)
- Nachrichten und Verbreitung von (Text-)Inhalten (Blogs, Twitter)
- Audioverbreitung / Podcasts (Soundcloud)

## Wieso soll ich soziale Medien in meinem Alltag als Sportmediziner verwenden?

Für viele von uns sind Twitter und Facebook nur eine Erscheinung der heutigen Jugend, was den Anschein erweckt, dass diese Medien keinen Nutzen für unser tägliches Arbeitsleben als Sportmediziner haben. Das ist aber nur der erste Eindruck!

Zeitnahe, erreichbare und glaubwürdige Informationen im Gesundheitswesen haben bessere Ergebnisse bei der Gesundheitsförderung und der Patientenversorgung gezeigt [2]. Sieht man sich die Entwicklung der sozialen Medien im medizinischen Bereich an, dann fällt auf, dass Forscher und Mediziner aus dem englischsprachigen Raum eine fast 70-prozentige Akzeptanz und wöchentliche aktive Verwendung zeigen [3]. In Skandinavien liegt der Anteil bei 22–45%. Im deutschsprachigen Bereich befindet sich die Akzeptanz sozialer Medien unter Gesundheitsarbeitern im niedrigen einstelligen Bereich.

Als ich vor ein paar Jahren zum Senior Lecturer für Sportmedizin an der Queen Mary University of London berufen wurde und gelegentlich einer Sitzung des «British Journal of Sports Medicine» beiwohnen durfte, wurde mir bewusst, was für eine wichtige Rolle soziale Medien in der Weitervermittlung der neuesten Forschungsergebnisse und der neuesten Evidenz an ein breites Kollegium haben. Mir wurde klar, wie wichtig SoM auch für mich in meinem täglichen Leben als Sportmediziner sind, woraufhin ich sofort einen Twitter-Account eröffnet habe!

## Twitter

Twitter ist ein guter Anfang. Hier kann man wählen, wem man folgen will, je nach Interesse. Bestes Beispiel ist natürlich das «British Journal of Sports Medicine», zu finden bei Twitter unter @BMJ\_BJSM, oder die Swiss Sports Medicine Society (@SwissSportsMed). Im Grossen und Ganzen haben mittlerweile alle gängigen Journals und Sportmedizinischen Gesellschaften einen Twitter-Account, der einen immer auf dem Laufenden halten kann.

Zusätzlich ist es möglich, Kollegen zu folgen, welche durch ihre Forschung nahe am Geschehen sind. So lässt sich erkennen, was «bekannte» Therapeuten für ihre Patienten

verwenden und welche wissenschaftliche Evidenz sich durchsetzt. Natürlich ist es auch spannend, sich mit diesen Kollegen auszutauschen, Inhalte weiter zu hinterfragen oder auch mal eigene Beiträge weiterzugeben.

Um zu zeigen, was es alles so gibt, hier eine kleine Zusammenstellung von Themen in der Sportmedizin:

### *Sportmedizinische Journals*

Clinical Journal of Sports Medicine @CJSMonline  
American Journal of Sports Medicine @AJSM\_SportsMed  
Sports Medicine @SportsMedicineJ

### *Für Sehnen und Muskeln*

Jill Cook @ProfJillCook  
Peter Malliaras @DrPeteMalliaras  
Karin Silbernagel @kgSilbernagel  
Achilles Tendons @Seth0Neil

### *Für Sportkardiologie*

Prof. Sanja Sharma @SSharmacardio  
Dr. Michael Papadakis @MichaelPapadak2  
#sportscardiology

### *Für Sport- und Bewegungsmedizin*

Dr. Boris Gojanovic @DrSportSante  
Deutscher Verband für Sporttherapie @DVGS\_eV  
Christina Le @yegphysio  
Phil Glasgow @philglasgow  
Justin Carrard @carrardjustin  
Dr. David Hughes @DrDavid\_Hughes  
@YLMSSportsScience

### *Für Leistschmerzen*

Dr. Adam Weir @AdamweirSports  
Prof. Per Hölmich @PerHolmich  
Kristian Thorborg @Kthomorg  
Rod Whiteley @RodWhiteley

### *Für Schulterschmerzen*

Prof. Lennard Funk @theshoulderdoc  
Prof. Jeremy Lewis @JeremyLewisPT

### *Für Updates und Informationen in der Schweiz*

Swiss Sport Physiotherapy Association @SportfizioSwiss  
Swiss Sports Medicine Society @SwissSportsMed  
& Junior SGSM @Junior\_SGSMSSMS

## Podcasts

Eine weitere gute Möglichkeit, sich neues Wissen anzueignen, sind Podcasts. Auch hier findet sich eine Vielzahl von Anbietern. Das BJSM ist sehr rege und hat neben englischen Podcasts auch ein paar deutsche im Programm. Das «Clinical Journal of Sports Medicine» bietet ebenfalls eine Reihe von Podcasts, die man sich direkt auf sein Smartphone herunterladen kann. Auch hier sind die Möglichkeiten unbegrenzt und man kann seinen Interessen freien Lauf lassen. Dabei gilt wie so oft die Devise «Sei proaktiv».

Die BJSM-Podcasts finden sich unter folgendem Link:  
<https://soundcloud.com/bmjpodcasts/sets/bjasm-1>

## Was ist so gut an Twitter & Co.?

So mancher fragt sich nun natürlich, wieso ist das alles so gut? Das Schöne an Twitter & Co. ist, dass man sich je nach den Vorlieben und Interessen aussuchen kann, wem man folgen mag. Dies schafft einen gewissen Filter. Ebenso von Vorteil ist die Tatsache, dass man somit oft die Möglichkeit hat, zu den «early adoptern» – also «frühen Anwendern» neuer Forschungsergebnisse zu zählen und so die besten Ergebnisse für seine Patienten erhalten kann.

Darüber hinaus macht so eine Aktivität selbstverständlich Spass, wobei man natürlich auch Nichtmediziner folgen kann. Je nach eigenen Interessen (Bergwandern, Skilaufen, NZZ etc.) besteht so die Möglichkeit, den Spass mit dem Nützlichen zu verbinden.

Immer noch nicht überzeugt? Dann einfach mal bei Twitter anmelden und einen Tweet senden oder mit anderen Kollegen interagieren. Um den Start zu erleichtern, dürft ihr mich dabei gerne auch mal in eine Diskussion involvieren. Meinen Twitterfeed findet ihr unter @swissportscare, und ich bin mir sicher, auch @DrSportSante würde sich über entsprechenden Input freuen. Los geht's!

## Facebook

Im deutschsprachigen Raum wesentlich mehr verbreitet ist natürlich Facebook, welches sich aber genauso wie Twitter verwenden lässt. Oft betreiben Journals und bekanntere Forscher Accounts auf beiden Plattformen, um ein breiteres Publikum zu erreichen. Auch hier besteht die Möglichkeit zu interagieren.

## Youtube

Auch bei Youtube kann man seinen Interessen folgen und den eigenen Wissensstand um aktuelle Forschungsergebnisse erweitern.

Ein Beispiel ist selbstverständlich wieder das «British Journal of Sports Medicine»:

<https://www.youtube.com/user/BJSMVideos>

aber auch Aspetar Sports Medicine:

<https://www.youtube.com/user/ASPETARQatar>

oder Konferenzbeiträge wie zum Beispiel vom Sports Kongress Kopenhagen:

<http://bit.ly/2kuLRL7>

und den Sportphysiosymposien des Schweizer Dachverbands:

<http://bit.ly/2xSeEym>

<http://bit.ly/2yj0zgA>

## Interessenkonflikte

No conflict of interest declared other than mentioning my own twitter name

## Korrespondenzadresse

Markus Laupheimer

Medathletics Zürich

Hardgutstrasse 16

8048 Zürich

Tel. +41 44 919 00 00

E-Mail: [markus@swissportscare.com](mailto:markus@swissportscare.com)



## Tipps für Sportmediziner im Umgang mit sozialen Medien [5]

1. Immer Vertraulichkeit berücksichtigen (ärztliche Schweigepflicht bezüglich Patienten).
2. Soziale Medien annehmen – Sie sind ein effektives Werkzeug, um Wissen zu vermitteln, die besten Therapiemöglichkeiten zu fördern und sich mit Gleichgesinnten zu vernetzen.
3. Erst denken, dann posten! Überlege, ob du deinen Beitrag gerne in einer Woche, einem Monat oder auch oder in ein paar Jahren immer noch gerne lesen würdest.
4. Halte dich fern von sogenannten «Trolls» – Online-Kobolden und kindischen Argumenten im Netz. Lass die Trolle in ihren Höhlen.
5. Sei dir bewusst, dass es sich nicht ziemt, abfällig über Schiedsrichter, Taktiken, Team- und/oder personenbezogene Informationen zu sprechen, besonders im professionellen Sport.
6. Falls du Bilder von Kollegen und Spielern/Athleten publik machst, versichere dich, dass du deren Einwilligung hast, bevor du sie an die Öffentlichkeit weitergibst.
7. Halte dich auf dem Laufenden bezüglich neuer Plattformen und Medien, die von deinen Athleten verwendet werden (z.B. Snapchat, Instagram etc.)
8. Wende dich an Experten, um Methoden zu identifizieren, wie du die sozialen Medien ans breite Publikum bringen und das Risiko einer Fehlinterpretation und falschen Verstehens minimieren kannst.
9. Kenne deine berufsrelevanten Verhaltensrichtlinien und sprich dich für einen Leitfaden für soziale Medien aus
10. Falls du in einem Team arbeitest, setze dich dafür ein gute Praktiken und eine entsprechende Etikette für soziale Medien zu promoten.

**Und jetzt heisst es loslegen und ausprobieren!**

## Literaturverzeichnis

1. Ventola C Lee. Social Media and Health Care Professionals: Benefits, Risks and Best Practices. P&T 2014;39(7):491-520
2. McNab, Christine: What Social media offers to health professionals and citizens. Bull World Health Organ. 2009;87:566
3. Moorhead, Anne et al. A New Dimension of Healthcare: Systematic review of the Uses, Benefits and Limitations of Social Media for Health Communication. JMed Internet Res. 2013;15(4):e85
4. Verhagen E, Bower C, Khan KM. How BJSM embraces the power of social media to disseminate research. Br J Sports Med 2014;48:680-1
5. Infographic: top social media tips for sports and exercise medicine practitioners. Br J Sports Med, Published Online First: 22 March 2017