

Take sleep disorders seriously and treat them

Albrecht Vorster, Michael Schmid, Daniel Erlacher

26 percent of athletes show symptoms of at least one sleep disorder requiring treatment.

Insomnia

More than 3x a week, taking longer than 30 min to fall asleep or lying awake at night for more than 30 min.

What can I do?

- Regular sleeping and waking times
- Only stay in bed for as long as you have slept on average over the past week
- Only go to bed if you are sleepy and not out of a sense of duty; if necessary, write down your thoughts.

Particularly common in:

Artistic composition sports, biathlon, dance, rugby



Restless Legs Syndrom

Evening discomfort with an urge to move the legs or arms, which improves with movement.

What can I do?

- Treat iron deficiency (Ferritin >100 µg/l)
- Cold shower over the feet, massage
- Dopaminergic medication prescribed by a doctor

Particularly common in:

Endurance sports (iron deficiency sports) such as rowing, cross-country skiing, cycling, biathlon



Sleep apnoea

Breathing pauses during sleep, usually accompanied by snoring.

What can I do?

- Sleep on your side
- Improve nasal breathing
- Avoid alcohol and sleeping pills
- Breathing mask (CPAP), mandibular splint
- Throat muscle training

Particularly common in:

Athletes with a high body weight and strong neck muscles, as in strength sports, motor sports, curling



Nightmares

Recurrent distressing dreams; vividly remembered and usually about life or safety threats.

What can I do?

- Regular sleeping and waking times
- Write down the dream in detail and rewrite it in a positive way
- Imagery Rehearsal Therapy with a psychotherapist

Particularly common in:

Artistic composition sports, snowboarding, sailing, fencing, volleyball, freestyle skiing



Parasomnias

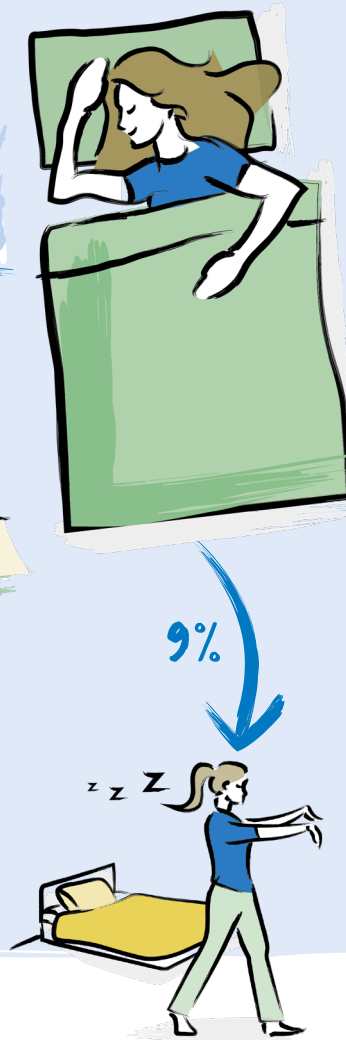
Sleepwalking, screaming in sleep (night terrors), and acting out dreams (e.g., hitting and kicking while dreaming).

What can I do?

- Regular sleeping and waking times, and sufficient sleep
- Avoid alcohol and some medications
- Autosuggestion and relaxation exercises before going to sleep

Particularly common in:

Young athletes, artistic composition sports, equestrian sports, snowboarding, sailing/windsurfing, freestyle skiing



Schlafstörungen ernst nehmen und behandeln

Albrecht Vorster, Michael Schmid, Daniel Erlacher

26 Prozent der Athlet*innen zeigen Symptome mindestens einer behandlungsbedürftigen Schlafkrankung.

Insomnien

Mehr als 3x pro Woche länger als 30 min zum Einschlafen oder nachts länger als 30 min wach liegen.

Was kann ich tun?

- Regelmässig ins Bett gehen und morgens immer zur selben Zeit aufstehen
- Nur so lange im Bett liegen, wie man in der letzten Woche im Durchschnitt geschlafen hat
- Nur schläfrig und nicht aus Vernunft ins Bett gehen, ggf. Gedanken aufschreiben

Besonders häufig bei:

Künstlerisch-kompositorischen Sportarten, Biathlon, Tanzsport, Rugby

Schlafapnoe

Atemaussetzer im Schlaf meist in Verbindung mit Schnarchen.

Was kann ich tun?

- In Seitenlage schlafen
- Nasenatmung verbessern
- Alkohol und Schlafmittel meiden
- Atemmaske (CPAP), Kieferschiene
- Rachenmuskeltraining

Besonders häufig bei:

Athlet*innen mit hohem Körpergewicht, starker Nackenmuskulatur wie in Kraftsportarten, Motorsport, Curling

Restless Legs Syndrom

Abendliche Missempfindungen mit Bewegungsdrang in Beinen/Armen, die sich bei Bewegung bessern.

Was kann ich tun?

- Eisenmangel beheben (Ferritin >100 µg/l)
- Kalte Güsse über Füsse, Massage
- Dopaminerge Medikamente beim Arzt

Besonders häufig bei:

Ausdauersportarten (Eisenmangelsportarten) wie Rudern, Langlauf, Radsport, Biathlon

Albträume

Wiederkehrende belastende Träume; meist erkennbar und mit bedrohlichen Inhalten.

Was kann ich tun?

- Regelmässig ins Bett gehen und aufstehen
- Traum detailliert aufschreiben und positiv umschreiben
- Imagery Rehearsal Therapy bei Psychotherapeut*innen

Besonders häufig bei:

Künstlerisch-kompositorischen Sportarten, Snowboard, Segeln, Fechten, Volleyball, Freeski

Parasomnien

Schlafwandeln, Schreien im Schlaf (Nachtschreck), Ausagieren von Träumen (bspw. Schlagen und Treten im Traum).

Was kann ich tun?

- Regelmässig ins Bett gehen und aufstehen, ausreichend Schlafen
- Alkohol meiden, einige Medikamente meiden
- Autosuggestion und Entspannungsübungen vor dem Einschlafen

Besonders häufig bei:

Jungen Athlet*innen, künstlerisch-kompositorischen Sportarten, Pferdesport, Snowboarden, Segeln/Windsurfen, Freeski

Prendre au sérieux et traiter les troubles du sommeil

Albrecht Vorster, Michael Schmid, Daniel Erlacher

26% des athlètes présentent des symptômes d'au moins un trouble du sommeil nécessitant un traitement.

Insomnie

Avoir besoin de plus de 30 min pour s'endormir ou rester éveillé plus de 30 min la nuit, plus de 3 fois par semaine.

Que faire ?

- Se coucher et se lever tous les jours à la même heure
- Ne rester au lit que pendant la durée moyenne de sommeil de la semaine précédente
- Aller se coucher parce qu'on est fatigué et non parce que c'est l'heure, éventuellement noter ses pensées

Athlètes particulièrement touchés :

Sports de composition artistiques, biathlon, danse, rugby

Apnées du sommeil

Arrêts respiratoires survenant durant le sommeil, généralement accompagnés de ronflements.

Que faire ?

- Dormir sur le côté
- Améliorer la respiration nasale
- Eviter l'alcool et les somnifères
- Porter un masque (CPAP) ou une gouttière (orthèse d'avancée mandibulaire)
- Renforcer les muscles du pharynx

Athlètes particulièrement touchés :

Athlètes dont le poids est élevé, avec une musculature du cou développée, comme dans les sports de force, sports mécaniques, curling

Syndrome des jambes sans repos

Troubles de la sensibilité nocturnes avec besoin impérieux de bouger les membres, qui s'estompent lorsque l'on bouge.

Que faire ?

- Traiter une carence en fer (ferritine >100 µg/l)
- Passer les pieds sous l'eau froide, se masser
- Médicaments dopaminergiques prescrits par un médecin

Athlètes particulièrement touchés :

Sports d'endurance (générateurs de carence en fer) comme l'aviron, le ski de fond, le cyclisme, biathlon

Cauchemars

Rêves récurrents pénibles; généralement mémorisés et menaçant la vie ou la sécurité.

Que faire ?

- Se coucher et se lever tous les jours à la même heure
- Ecrire son rêve avec tous les détails et le reformuler de façon positive
- Suivre une psychothérapie par répétition d'imagerie mentale (Imagery Rehearsal Therapy)

Athlètes particulièrement touchés :

Sports de composition artistiques, snowboard, voile, escrime, volley-ball, ski freestyle

Parasomnies

Somnambulisme, cris pendant le sommeil (terreurs nocturnes), extériorisation des rêves (p. ex. frapper et marcher dans le rêve).

Que faire ?

- Se coucher et se lever tous les jours à la même heure, dormir suffisamment
- Eviter l'alcool et certains médicaments
- Pratiquer l'autosuggestion et des exercices de relaxation avant de s'endormir

Athlètes particulièrement touchés :

Jeunes athlètes, sports de composition artistiques, sports équestres, snowboard, voile/planche à voile, ski freestyle