

# Freiwilliges Fortbildungszertifikat

Auf Basis der gültigen Fortbildungsordnung, die seit 1. Januar 2021 in Kraft ist, und den Details der Fortbildungsrichtlinie vom 12. Februar 2022 ([www.blaek.de](http://www.blaek.de) → Fortbildung) können auch künftig Punkte durch strukturierte interaktive Fortbildung (Kategorie D) erworben werden.

Konkret erhalten Sie für das Durcharbeiten des Fachartikels „Neu in der Sportmedizin“ von Professor Dr. Stefan Brunner et al. mit kompletter Beantwortung der nachfolgenden Lernerfolgskontrolle zwei Punkte, bei sieben oder mehr richtigen Antworten. Es ist nur eine Antwortmöglichkeit pro Frage anzukreuzen.

Ärztinnen und Ärzte in Bayern können auf Antrag das freiwillige Fortbildungszertifikat erhalten, wenn sie bei der BLÄK gemeldet sind und innerhalb von maximal drei Jahren mindestens 150 Fortbildungspunkte erwerben. Die erworbenen Punkte sind auch anrechenbar auf das Pflicht-Fortbildungszertifikat.

Den aktuellen Fragebogen und weitere Informationen finden Sie unter <https://www.bayerisches-aerzteblatt.de/cme>. Alternativ schicken Sie den Fragebogen zusammen mit einem frankierten Rückumschlag an: Bayerische Landesärztekammer, Redaktion *Bayerisches Ärzteblatt*, Mühlbauerstraße 16, 81677 München.

Unleserliche Fragebögen können nicht berücksichtigt werden. Die richtigen Antworten erscheinen in der Januar-/Februar-Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblatts*.

Der aktuelle Punkte-Kontostand und die entsprechenden Punkte-Buchungen können jederzeit online abgefragt werden.

Einsendeschluss ist der 16. Januar 2024.

## 1. Als Kriterium der Ausdauerleistungsfähigkeit gilt:

- VO<sub>2</sub>max
- Laktatspiegel bei maximaler Belastung
- Atemminutenvolumen
- Maximale Wattleistung bei Belastungsabbruch
- maximale Herzfrequenz

## 2. Was ist ein Long-COVID-Syndrom?

- Ein Symptomkomplex, der mindestens eine kardiovaskuläre Komponente (Tachykardie, Palpitationen) enthält.
- Die fortbestehenden Beschwerden müssen bereits während oder kurz nach der Infektion aufgetreten sein.
- Die Symptombdauer muss mindestens vier Wochen seit der Primärinfektion bestehen.
- Der Symptomkomplex des Long-COVID-Syndroms ist divers, bei Auftreten von Fatigue allein kann es sich nicht um ein Long-COVID-Syndrom handeln.
- Ein unauffälliger laborchemischer Befund schließt ein Long-COVID-Syndrom praktisch aus.

## 3. Die Spiroergometrie...

- ist nur sinnvoll bei gesunden Sportlern zur Beurteilung der individuellen Leistungsmaxima.
- macht keine Aussage darüber, ob eine Leistungsminderung kardial oder pulmonal begründet ist.
- kann nur mithilfe eines Fahrradergometers durchgeführt werden.
- aus den Ergebnissen der Spiroergometrie kann abgeleitet werden, in welcher Trainingsintensität ein Patient optimalen Konditionsaufbau betreibt.
- liefert valide Ergebnisse unabhängig vom Untersucher und der Mitarbeit des Patienten.

## 4. Bei Diagnose eines Post-COVID-Syndroms...

- sollte auch bei chronischen Erschöpfungszuständen nicht auf regelmäßige sportliche Betätigung verzichtet werden.
- sollten die Patienten versuchen, durch erhöhte Trainingsfrequenz möglichst schnell ihr altes Leistungsniveau zu erreichen.





- c) sollten immer engmaschige laborchemische Kontrolluntersuchungen erfolgen.
- d) kann bei fehlender Objektivierbarkeit der Beschwerden auf eine therapeutische Behandlung verzichtet werden.
- e) kann nach Ausschluss anderer Differenzialdiagnosen und ab einer Beschwerdepersistenz von einem Monat nach Primärinfektion gestellt werden.

**5. Was versteht man unter dem tibialen Slope?**

- a) Die valgus-Fehlstellung des Beines
- b) Die varus-Fehlstellung des Beines
- c) Dorsaler tibialer Neigungswinkel der Gelenkfläche
- d) Die Schrägheit des vorderen Kreuzbandes im Gelenk
- e) Die Neigung der femoralen Gelenkfläche

**6. Welche Faktoren sind für die Stabilität des Kniegelenkes nicht relevant?**

- a) Kreuzbänder
- b) Seitenbänder
- c) Anterolaterales Ligament
- d) Reibkoeffizient des Knorpels
- e) Menisken

**7. Laterale Meniskuswurzelverletzungen sind häufig assoziiert mit ...**

- a) Ruptur des vorderen Kreuzbandes
- b) Brüchen des Oberschenkels
- c) Brüchen der Unterschenkel
- d) Sprunggelenksdistorsionen
- e) Rheumatoiden Erkrankungen

**8. Mediale Meniskuswurzelverletzungen sind meist bedingt durch ...**

- a) Rheumatoide Arthritis
- b) Hämarthros

- c) Lyme-Borreliose
- d) Degeneration
- e) Gelenkbrüche

**9. Der tibiale Slope wird bestimmt anhand ...**

- a) einer Beinachsenaufnahme
- b) eines Rotations-CTs
- c) eines MRT
- d) einer seitlichen Röntgenaufnahme des Unterschenkels
- e) einer Ultraschalluntersuchung

**10. Die Meniskuswurzelverletzung sollte ...**

- a) geklebt werden
- b) transossär refixiert werden
- c) verschraubt werden
- d) unbehandelt belassen werden
- e) durch eine Menispektomie adressiert werden

**Freiwilliges Fortbildungszertifikat**

**Veranstaltungsnummer: 2760909008933820013**

Es ist nur eine Antwortmöglichkeit pro Frage anzukreuzen.

Online finden Sie den aktuellen Fragebogen unter: <https://www.bayerisches-aerzteblatt.de/cme>

Ich versichere, alle Fragen ohne fremde Hilfe beantwortet zu haben.

Name

Berufsbezeichnung, Titel

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Ort, Datum

Fax

Unterschrift

**Antwortfeld**

1. a b c d e	6. a b c d e
2. a b c d e	7. a b c d e
3. a b c d e	8. a b c d e
4. a b c d e	9. a b c d e
5. a b c d e	10. a b c d e

**Auf das Fortbildungspunktekonto verbucht am:**

Die Richtigkeit von mindestens sieben Antworten auf dem Bogen wird hiermit bescheinigt

Bayerische Landesärztekammer, München

Datum

Unterschrift