

Sportmedizin - RKB

Impulsanlass LA- Mutschellen

Handout zum Event vom 16.10.2024

Umfrage:



Workshop Fachbereich Medizin

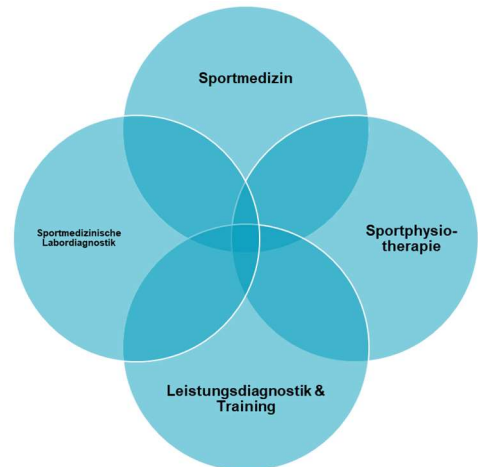
1) Kontakte/Anmeldung/Anfragen

- Schriftliche Anfragen: smr@rehabellikon.ch
- Dringliche Anfragen/Notfälle: immer telefonisch unter +41 56 485 52 60
- Direktkontakt med. Leitung: Dr. med. Marion Grögli unter marion.groegli@rehabellikon.ch

Beachte: Anmeldung für medizinische Sprechstunden (inkl. Notfälle) und für Sportphysiotherapiesitzungen sind auch ohne Überweisung möglich. Bitte beachten Sie allfällige Einschränkungen der Kostenträger (z.B. Hausarztmodell)

2) Interdisziplinäres Team

- 3 Sportärzt:Innen
- 3 Leistungsdiagnostiker:Innen
- 4 Sportphysiotherapeut:Innen
- 3 Medizinische Praxisassistenten:Innen



Label: Medical Base approved by Swiss Olympic

3) Aufgaben der Sportmedizin:

- Sportmedizinische Untersuchung (präventiv, nach den Guidelines von Swiss Olympic)
 - Jährlich empfohlen, sobald Training mehrmals wöchentlich/Teilnahme an Wettkämpfen
 - Inhalt: Fragebogen, Labor, EKG (alle 2 Jahre), Besprechung Fragebogen, körperliche Untersuchung, Beratung
 - Ziel: Beurteilung der Sportfähigkeit, frühzeitige Detektion von wachstumsbedingten/entwicklungsbedingten Problemen und/oder trainingsbedingten Überlastungsanzeichen, Optimierung der "Life-School-Trainings-Balance"
- Notfallversorgung (Diagnostik, Diagnosestellung, Therapieentscheidung)
- Zweitmeinung z.B. bei geplanter Operation, unklarer Diagnose
- Organisation und Begleitung von Rehabilitationsmassnahmen (Ziel: "Return-to-Sport")

4) Unsere Angebote



Sportmedizin und Diagnostik

- Sportärztliche Untersuchungen
- Sportärztliche Notfallsprechstunde
- Zweitmeinungen
- Sportmedizinische Diagnostik (Radiologie, Blutuntersuchungen, EKG, Lungenfunktionstests, Messung Körperzusammensetzung etc.)
- Med. Ernährungscoaching
- Sportosteopathie



Sportphysiotherapie

- Sportphysiotherapie (inkl. Stosswellentherapie, Dry Needling, Taping etc.)
- Wassertherapie
- Personaltrainings
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Funktionstests



Leistungsdiagnostik

- Kraft- und Ausdauerests
- Gang- und Laufanalysen
- Trainingsplanung (online- und 1:1)
- Personaltrainings

Workshop Fachbereich Sportphysiotherapie

1) Erholung und Belastung

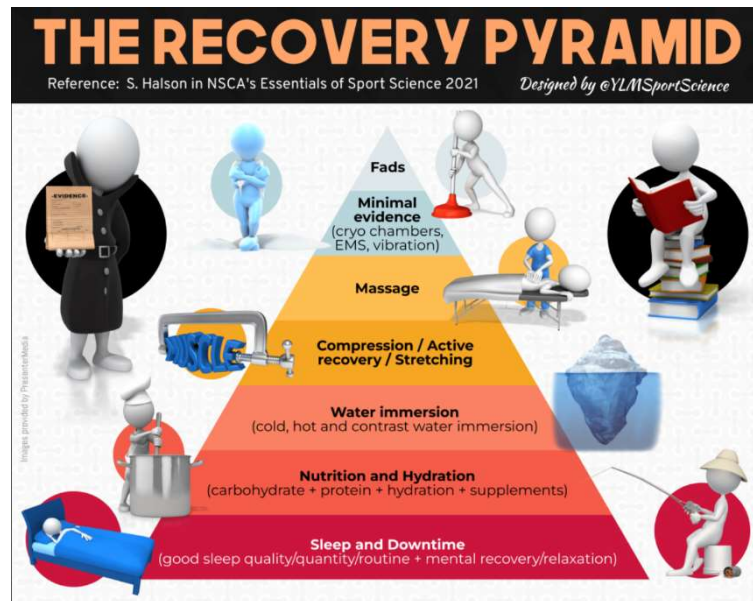


Abbildung 1: "The Recovery Pyramid" - YLM Sport Science

Auf junge Athleten und Athletinnen wirken unterschiedlichste Belastungen ein - beispielsweise das Wachstum, hormonelle Veränderung, mentale Belastungen in der Schule, körperliche Belastungen in Alltag und Sport, emotionale Aspekte, usw.

Um diese Belastungen zu erheben, kann zum Beispiel die [Kurzskala Erholung & Beanspruchung](#) des interdisziplinären Teams des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (DE) verwendet werden. Dieser erfasst die Erholung und Beanspruchung unter anderem in den oben erwähnten Dimensionen. Die Erfassung solcher Daten kann individuell zu verschiedenen Zeitpunkten, in unterschiedlichen Abständen und zu verschiedenen Zwecken durchgeführt werden. Wichtig ist, die Werte entsprechend in die Trainingssteuerung bzw. zur Anpassung der Erholungsmassnahmen miteinzubeziehen.

Aufgrund der oft hohen Trainingsvolumen und -intensitäten sowie weiteren belastenden Faktoren, ist die Erholung von zentraler Bedeutung. Auf körperlicher Ebene beispielsweise passieren Anpassungen wie der Aufbau der Muskulatur fast ausschliesslich in der Erholungsphase. Diese kann je nach Vorlieben vor allem in den oberen Pyramidenbereichen unterschiedlich gestaltet werden. Die Darstellung zeigt die Wichtigkeit von genügend und qualitativ gutem Schlaf mit entsprechender Routine, von generellen Ruhezeiten sowie auch von einer ausgewogenen Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr im Sport auf.

2) Sportphysiotherapie im Setting einer von Swiss Olympic akkreditierten Institution

Eine von Swiss Olympic akkreditierte Institution kann intensive, sportartspezifische Präventions- und Rehabilitationsprogramme ausarbeiten und in einer sportorientierten Physiotherapie umsetzen. Die Sportphysiotherapeut:innen sind durch den schweizerischen Verband für Sportphysiotherapie und [Swiss Olympic](#) akkreditiert.

Je nach Einschränkung (z.B. Akut- und Überbelastungsverletzungen) und Zielsetzung (unterschiedliche Sportarten/Disziplinen) der Patient:innen kann es unterschiedlich lange dauern, bis die Rückführung in den Sport angestrebt werden kann. Lassen Sie sich bezüglich des geplanten Procederes (Inhalte, Meilensteine und Dauer der geplanten Therapie) beraten. Dabei ist es wichtig zu wissen, ob die Erreichung dieser Meilensteine vor der Rückkehr in den Sport auch quantitativ und/oder qualitativ gemessen wird. Ohne Messung der Erfolge, kann eine optimale Rückkehr nicht gleich gut gewährleistet werden.

Workshop Fachbereich Leistungsdiagnostik

1) FTEM und stufengerechte Förderung

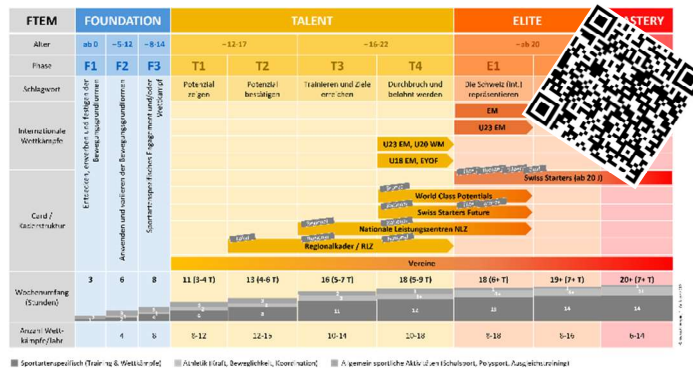


Abbildung 2: Bild aus <https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Broschuere-Athletenweg-Leichtathletik-2024.pdf>

Die vierstufige Förderstruktur FTEM (Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung FTEM Schweiz von Swiss Olympic) teilt sich in vier Schlüsselbereiche: «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse) und bildet damit den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab.

Die Leichtathletik ist eine vielfältige Sportart. Einheitliche, für alle gleich geltende Athleten:Innenwege sind mit diesen Rahmenbedingungen nicht leicht zu definieren. Oft kommt man deshalb in der Leichtathletik nicht um mehrere, nach Disziplin oder Disziplingruppen differenzierte Lösungswege herum.

Eltern/Erziehungsberechtigte sind in der Nachwuchsförderung eine wichtige Stütze, insbesondere im Vorleben und Festigen von Werten. Ein regelmässiger Austausch sowie regelmässige Absprachen mit ihnen sind deshalb zentral. Eltern empfiehlt es sich die sportartspezifischen Aufgaben den Trainer:Innen zu überlassen. Es hilft, wenn sich Trainer:Innen mit Eltern absprechen und die Rollen klären. Eltern sollen in ihrer Rolle ihrem Kind herzliche und körperliche Nähe und Unterstützung entgegenbringen.

2) Leistungsdiagnostik

Die Leistungsdiagnostik spielt eine zentrale Rolle in der optimalen Vorbereitung und Betreuung von Athleten:Innen. Sie ermöglicht es, den aktuellen Leistungsstand präzise zu erfassen, individuelle Stärken und Schwächen zu identifizieren und gezielte Massnahmen zur Leistungssteigerung zu entwickeln. Besonders wichtig sind hierbei die Themen Prävention, Trainingssteuerung und Leistungsüberwachung.

Prävention

- Risiken erkennen und daraus mit gezielten präventiven Massnahmen die Belastbarkeit langfristig schützen und steigern
- Strukturierten Wiedereinstieg nach einer Verletzung begleiten (Return to Sport)

Trainingssteuerung

- Training individueller und effizienter gestalten sowie Übertraining vermeiden
- Unterstützt eine kontinuierliche Leistungssteigerung ohne gesundheitliche Risiken

Leistungsüberwachung

- Langfristige Leistungsentwicklung junger Athleten:Innen begleiten, fördern und diese motivieren
- Ermöglicht Berücksichtigung der individuellen Entwicklung und somit eine nachhaltige Leistungssteigerung
- Mentale Reifung durch Bewusstseinsstärkung der Beziehung zwischen Training und messbaren Verbesserungen