



► **Medizinisches Konzept**

## 1. Einleitung

Das NKL ist eines der anerkannten regionalen Leistungszentren des STV. Die professionell betriebene Nachwuchsförderung gemäss den Vorgaben von STV, von Swiss Olympic und der Leistungssportförderung Baselland verlangt von den Vereinsverantwortlichen ein medizinisches Konzept.

Die Vereinsleitung, die Trainerinnen und Trainer sowie alle anderen Funktionsträgerinnen und -träger des NKL lassen keine illegalen Massnahmen zur Leistungsförderung der Sportlerinnen und Sportler zu und lehnen sämtliche diesbezüglichen Handlungsweisen ab. Ein Verstoss gegen das Dopingstatut oder die Einnahme von illegalen Drogen hat einen Ausschluss aus dem NKL zur Folge.

Für alle Athletinnen und Athleten besteht grundsätzlich die freie Arztwahl, so wie sie unser Gesundheitswesen vorsieht. Im Sinne einer optimalen medizinischen Betreuung hat das NKL mit der Praxisklinik Rennbahn eine Partnerschaft vereinbart, die es ermöglicht, eine auf die Belastungen der Sportarten Kunstturnen und Trampolin ausgerichtete medizinische Betreuung sicher zu stellen.

Der Inhalt dieses Konzeptes ist für alle Sportlerinnen und Sportler, welche einem STV- oder dem NKL-Regionalkader angehören, obligatorisch.

## 2. Ziele

Die Sportlerinnen und Sportler sind den hohen körperlichen Belastungen des Trainings aus medizinischer Sicht grundsätzlich gewachsen. Diese Voraussetzung wird primär bei Eintritt in den Leistungssportbereich durch die für das NKL zuständigen Ärzte der Rennbahnklinik in Muttenz überprüft und anschliessend periodisch überwacht und bestätigt. Im Bereich Frauen findet die erste Grunduntersuchung durch die Rennbahnklinik anlässlich der Vorbereitung auf den ersten Kadertest des STV statt.

Längerfristige gesundheitliche Schäden durch falsches Training werden vermieden. Dem geistigen und körperlichen Vorbereiten von Trainings und Wettkämpfen wird besondere Beachtung geschenkt.



Die Leistungsentwicklung und das körperliche Wohlbefinden der Sportlerinnen und Sportler werden durch sportmedizinische Erkenntnisse gefördert.



Bei gesundheitlichen Problemen, welche in der Regel auf eine Verletzung zurückzuführen sind, erfolgt rasch, in der Regel innerhalb von max. 24 Stunden, eine Konsultation durch das Ärzteteam der Rennbahnklinik in Muttenz. Sollte es sich um gesundheitliche Probleme handeln, welche nicht durch das Ärzteteam der Rennbahnklinik behandelt werden kann, so kann in Absprache mit der Rennbahnklinik eine Ärztin oder ein Arzt nach Wahl aufgesucht werden.



Die Trainerinnen und Trainer haben für sportmedizinische Belange einen Ansprechpartner in der Rennbahnklinik und im Vorstand des NKL. Sie pflegen den direkten Kontakt bei sportmedizinischen Problemen zum Ärzteteam der Rennbahnklinik.



Durch eine optimale Absprache zwischen Trainerinnen und Trainern mit dem Ärzteteam der Rennbahnklinik ist der direkte Transfer der sportmedizinischen Erkenntnisse und ein kontinuierlicher Leistungsaufbau resp. ein regeneratives Training gewährleistet.



Spezielle Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen im Rahmen des Leistungssportes wie Ernährung, Regeneration usw. unterstützen ein gesundes und den Sport förderliches Verhalten und werden in der Jahresplanung des NKL aufgeführt. Gruppen- und Einzelbetreuung auf Wunsch durch das Ärzteteam der Rennbahnklinik ist nach Absprache möglich.

### 3. Konzept

Der Vorstand des NKL hat mit der Praxisklinik Rennbahn in Muttenz eine Vereinbarung abgeschlossen, die die regelmässige Betreuung der Sportlerinnen und Sportler des NKL sicherstellt. Auf den Besuch von anderen Ärzten bei Verletzungen oder Unfällen durch Sportlerinnen und Sportler des NKL soll zu Gunsten einer einheitlichen Betreuung verzichtet werden.

#### 3.1 Routineuntersuchungen

- Bei Aufnahme in ein NKL-Leistungskader erfolgt eine erste sportmedizinische Untersuchung gemäss Vorgaben von Swiss Olympic und dem STV durch das Ärzteteam der Rennbahnklinik in Muttenz. Ab diesem Zeitpunkt wird ein Gesundheitsbuch der Sportlerinnen und Sportler angelegt, in welchem der jährliche Entwicklungsverlauf sowie eventuelle Verletzungen / Überbelastungen dokumentiert werden.

Die Eltern unterzeichnen bei der ersten Sportärztlichen Untersuchung eine Erklärung, in welcher sie ihr Einverständnis bekunden, dass das Ärzteteam der Rennbahnklinik gegenüber den Cheftrainern, dem Physio team train an win sowie dem für die medizinischen Belange zuständigen Mitglied der Geschäftsleitung direkte Auskünfte erteilen darf und von der ärztlichen Schweigepflicht gegenüber diesen Personen entbunden wird.

- Jährlich finden sportärztliche Untersuchungen mit folgenden Schwerpunkten statt:
  - Status des Herz-, Kreislaufsystems, Lungenfunktion
  - Untersuchung sportrelevanter Laborwerte in Blut und Urin
  - Morphologischer Status (Körpergrösse, Körpergewicht, Unterhautfettgehalt, Achsenzentriertheit, Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelstatus)
  - Erhebung von muskulären Dysbalancen durch einen jährlichen Physiocheck
  - Rumpf- und Sprungkrafttest ab dem 10. Lebensjahr und Ausdauerleistungsdiagnostik (nicht obligatorisch)
  - Ernährungsstatus



- In der Regel einmal in der Woche besucht ein Assistenzarzt das Training in der Schau-  
burghalle und der Rosen 1. Dieser Besuch ist keine Sprechstunde für Gespräche zwi-  
schen Eltern und Arzt, sondern dient dem Trainerteam als Unterstützung während einer  
Rehabilitations- oder Aufbauphase und ist eine Triagemöglichkeit, wenn Athletinnen oder  
Athleten auf Schmerzen oder Probleme hinweisen.



#### 3.2 Vorgehen bei Unfällen im Training

**Bei einem Unfall ist sofort abzuschätzen, ob es sich um einen schweren Unfall handelt. In diesem Fall ist der Verunfallte ohne Umlagerung so zu belassen und sofort der Notfalldienst zu avisieren.**



- Bei allen anderen Vorkommnissen stellt die Rennbahnklinik sicher, dass in der Regel innerhalb von max. 24 Stunden eine Konsultation in Muttenz möglich ist. Bei einem Unfall ist somit durch die Sportlerin oder den Sportler oder den Trainer oder die Trainerin in Absprache mit den Eltern umgehend ein entsprechender Termin zu vereinbaren. Wichtig ist, dass er sich am Telefon als Sportlerin resp. Sportler des NKL zu erkennen gibt. Bei der



Triage steht Dany Mäder und sein Team von Physio train and win unterstützend zur Seite.

- Nach der Konsultation informiert die Sportlerin oder der Sportler umgehend die Trainerin oder den Trainer sowie den Athletenbetreuer des NKL über das Ergebnis. Bei sehr jungen Sportlerinnen oder Sportlern übernehmen die Eltern die entsprechende Information. Das Athletenbuch dient hier als direkte Kommunikationsebene.

Bei Überweisung an die Physio informiert das Ärzteteam der Rennbahnklinik das Team von Physio train and win über die Therapieverordnung. Im Anschluss an diese Information vereinbaren Physiotherapeut/in und Trainer gemeinsam mit der Sportlerin resp. dem Sportler und den Eltern das weitere Vorgehen.

- Bei Trainingspausen von mehr als einer Woche wird gestützt auf die Vorgaben des Ärzteteams eine Trainingsplanung zwischen dem Physio- und dem Trainerteam erstellt. Die Anweisungen des Physioteams sind verbindlich und sowohl von den Trainerinnen und Trainern als auch Athletinnen und Athleten zwingend einzuhalten. **Bei Zuwiderhandlung dieser Anweisungen lehnt die Geschäftsleitung des NKL jegliche Verantwortung ab.**
- Erteilt das Ärzteteam der Rennbahnklinik nach erfolgreicher Behandlung die uneingeschränkte Trainingsfreigabe, so erfolgt der Trainingsaufbau unter Anleitung des Physioteams. Die Anweisungen des Physioteams sind verbindlich und sowohl von den Trainerinnen und Trainern als auch Athletinnen und Athleten zwingend einzuhalten. **Bei Zuwiderhandlung dieser Anweisungen lehnt die Geschäftsleitung des NKL jegliche Verantwortung ab.**
- Die für die medizinischen Belange zuständige Person in der Geschäftsleitung ist jeweils vom Trainerteam umgehend nach einem Vorfall zu informieren. Allfällige Massnahmen werden unter der Leitung des zuständigen Geschäftsleitungsmitgliedes koordiniert.
- Sämtliche medizinischen Konsultationen inkl. Physiotherapiemassnahmen sind im medizinischen Gesundheitsbuch des STV festzuhalten, welches die Sportlerin resp. der Sportler immer vorzuweisen hat, insbesondere bei ärztlichen Konsultationen.

### 3.3 Wettkampfbetreuung

- Eine medizinische Betreuung während einem Wettkampf wird in der Regel durch den Veranstalter sichergestellt. Somit erübrigt sich, dass ein Mitglied des Ärzteteams der Rennbahnklinik an einem Wettkampf anwesend ist.
- Bei Notfällen, welche eine Behandlung unmittelbar nach einem Wettkampf in der Rennbahnklinik erfordert, kann via die Bettenstation der Rennbahnklinik (061 465 64 84) Kontakt mit einem Mitglied des Ärzteteams hergestellt und das weitere Vorgehen vereinbart werden.



### 3.4 Dopingstatut der WADA

Seit 2004 ist das Dopingstatut der WADA in Kraft. Die Kaderangehörigen werden jeweils direkt durch den STV über die Konsequenzen und die Rechte und Pflichten informiert.



Junioren- und Nationalkaderangehörige müssen jeweils quartalsweise Meldung an die Dopingfachstelle von Swiss Olympic resp. sofort bei Abweichungen oder Änderungen eine Meldung machen.



Die Sportlerinnen und Sportlern sind eigenverantwortlich dafür besorgt, dass die Meldungen termingerecht gemacht werden.

Die Trainerinnen und Trainer sorgen dafür, dass die Sportlerinnen und Sportler rechtzeitig bei Änderungen des Trainingsprogrammes resp. Wettkampfplanes informiert werden, damit die geforderten Änderungen an die Dopingfachstelle weitergeleitet werden können.

Alle nehmen davon Kenntnis, dass gemäss dem Dopingstatut die Sportlerinnen und Sportler verantwortlich sind, dafür zu sorgen, dass sie keine Mittel einnehmen, die auf der Dopingliste stehen. Damit sie diese Verantwortung auch übernehmen können, sorgen alle Funktionsträgerinnen und -träger dafür, dass die Sportlerinnen und Sportler bei Einnahme von Medikamenten informiert werden, dass sie diese beruhigt und ohne Probleme einnehmen können. Die Homepage von Anti-Doping Schweiz gibt entsprechende Auskünfte ([www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch))

**Bei Verordnungen im Krankheitsfall durch den Hausarzt oder die Hausärztin ist darauf zu achten, dass keine Mittel eingenommen werden, die auf der Dopingliste stehen.**

### 3.5 Massage

Jedem Sportler und jeder Sportlerin welche einem STV-Junioren- oder Nationalkader angehören, steht gemäss Anordnung der Cheftrainer/in bei Bedarf 1 Mal pro Woche eine Massageeinheit zur Verfügung. Die entsprechenden Planungsvorgaben von der Physio Train and Win sind verbindlich.

### 3.6 Physiotherapie

Die Sportlerinnen und Sportler können die von der Rennbahnklinik verordnete Physiotherapie in der Physio Train and Win absolvieren.

Die Mitarbeitenden sorgen für eine optimale Prävention vor Verletzungen und Überbelastungsschäden, indem sie regelmässig zusammen mit Trainerinnen und Trainern resp. Sportlerinnen und Sportlern auf mögliche Verbesserungsmöglichkeiten hinweisen.

In einer wöchentlichen Koordinationssitzung zwischen Cheftrainer/in und Leiter Physio train and win werden die aktuellen Behandlungen besprochen und jeweils das weitere Vorgehen abgestimmt.

### 3.7 Ernährungsunterstützende Massnahmen



Bei medizinischer Indikation (Mineralstoff- bzw. Vitaminmangel) und in Phasen von vermehrtem Wachstum (Pubertät) bzw. in den Regenerationsphasen nach Verletzungen können zur verbesserten Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit ernährungsunterstützende Massnahmen (Supplemente) nach Absprache zwischen Cheftrainer/in und dem Ärzteteam der Rennbahnklinik in Betracht gezogen werden.



## 4. Kosten

Die Kosten für die sportärztlichen Routineuntersuchungen und für weitere Abklärungen müssen von der Sportlerin resp. dem Sportler übernommen werden, sofern sie nicht zu den gedeckten Leistungen der Krankenkasse gehören.



Den Angehörigen der Leistungssportförderung Baselland stehen die jährlichen Beiträge gemäss den Bestimmungen der LSF BL zur Verfügung.



Wir empfehlen, zur obligatorischen Unfall- und Krankenversicherung eine entsprechende Zusatzversicherung (ideal HP) abzuschliessen, damit eine optimale Betreuung durch eine Privatklinik oder einen Spezialarzt auch ausserkantonal möglich ist.

Für die Kosten von Spezialveranstaltungen und der Massage für jene, welche eine solche zu Gut haben, kommt das NKL auf.

#### **5. Kontakt- resp. Koordinationspersonen**

Praxisklinik Rennbahn MuttENZ  
Dr. Hans Joachim Rist

Telefon: 061 465 64 64  
Email: [rist@rennbahnklinik.ch](mailto:rist@rennbahnklinik.ch) / [info@rennbahnklinik.ch](mailto:info@rennbahnklinik.ch)

Praxisklinik Rennbahn MuttENZ  
Notfallnummer

Telefon: 061 465 64 64  
Am Wochenende Bettenstation: 061 465 64 84

Zuständiges Vorstandsmitglied NKL  
Thomas Rutishauser

Telefon: 079 222 41 21 / G: 061 552 62 17  
Email: [thomas.rutishauser@bl.ch](mailto:thomas.rutishauser@bl.ch)

Verteiler:  
Geschäftsleitung NKL  
Trainerinnen und Trainer NKL  
Homepage NKL  
Team der Praxisklinik Rennbahn  
Team Physio Train and Win

Liestal, im Juni 2010/tr

