



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 Rennbahnklinik in Muttenz 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, verbindlich.

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 allen drei Leistungsbereichen 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 eine Ärztin oder ein Arzt nach Wahl aufgesucht werden. In einem solchen Fall ist darauf zu achten, dass die Rennbahnklinik die entsprechenden Arztberichte erhält.

Die Trainerinnen und Trainer haben für sportmedizinische Belange einen Ansprechpartner in der Rennbahnklinik und in der Person des Geschäftsleiters 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 sportmedi-



zinnischen 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.

3. Konzept

Der Vorstand des NKL hat mit der Rennbahnklinik in Muttenz eine Vereinbarung abgeschlossen, die die regelmässige Betreuung der Sportlerinnen und Sportler des NKL sicherstellt. Im Sinne einer einheitlichen Betreuung und guten gegenseitigen Kommunikation soll dieses Angebot genutzt 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 eine Erklärung, in welcher sie ihr Einverständnis bekunden, dass das Ärzteteam der Rennbahnklinik gegenüber den Cheftrainern, dem behandelnden Physiotherapeuten, dem Osteopathen sowie dem Geschäftsleiter direkte Auskünfte erteilen darf und von der ärztlichen Schweigepflicht gegenüber diesen Personen entbunden wird. Jene Eltern, welche keine direkte Kommunikation zwischen den medizinischen und sportlichen Fachleuten wünschen, bestätigen diese Haltung ebenfalls mittels einer separaten Vereinbarung.

- 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, Achsenzentrirtheit, Wirbelsäulen-, Gelenk- und Muskelstatus)
 - Erhebung von muskulären Dysbalancen
 - Sprungkrafttest ab dem 10. Lebensjahr und Ausdauerleistungsdiagnostik (nicht obligatorisch) und nur für die beiden Kunstturnbereiche, sofern nicht am Kadertest durch den STV überprüft.
 - Ernährungsstatus
- In der Regel einmal in der Woche besucht ein Arzt das Training in der Schauburggalerie und der Rosen 1 und 2. Dieser Besuch ist keine Sprechstunde für Gespräche zwischen 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. Die Erkenntnisse werden aber trotzdem in der Patientenakte der Rennbahnklinik festgehalten. Von diesem Angebot können nur Athletinnen und Athleten profitieren, von welchen das Formular „Entbindung der Schweigepflicht“ vorliegt.



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 & Win unterstützend zur Seite.
- Nach der Konsultation informiert die Sportlerin oder der Sportler umgehend die Trainerin oder den Trainer sowie den Geschäftsleiter 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 den Rehatrainer des NKL. Dieser prüft ggf. in Absprache mit dem behandelnden Arzt, ob eine Einzelbehandlung in der Physio angezeigt ist, oder die physiotherapeutischen Massnahmen im Rahmen des vom NKL organisierten Rehatrainings stattfinden können. Wenn eine Einzelbehandlung notwendig ist, steht das Team der Physio Train & Win zur Verfügung. Ist eine Behandlung im Rehatraining des NKL möglich und die Eltern sind mit dieser Therapieform einverstanden, stehen die für diese Situation definierten Zeitgefässe zur Verfügung. Während dieser Zeit finden die Trainings in den Hallen nur in reduzierter Form statt. Die Rehabehandlung im NKL-Rehatraining wird über die normale Physioverordnung abgerechnet.
- Bei Trainingspausen von mehr als einer Woche wird gestützt auf die Vorgaben des Ärzteteams eine Trainingsplanung zwischen dem Rehatrainer, ggf. Physio Train & Win und dem Trainerteam erstellt. Die Anweisungen des Rehatrainers sind verbindlich und sowohl von den Trainerinnen und Trainern als auch Athletinnen und Athleten zwingend einzuhalten. Bei Zuwiderhandlung dieser Anweisungen lehnt der Vorstand des NKL jegliche Verantwortung ab.
- Erteilt das Ärzteteam der Rennbahnklinik nach erfolgreicher Behandlung die teilweise oder gänzliche Trainingsfreigabe, so erfolgt der Trainingsaufbau unter Anleitung des Rehatrainers. Die Anweisungen des Rehatrainers sind verbindlich und sowohl von den Trainerinnen und Trainern als auch Athletinnen und Athleten zwingend einzuhalten. Bei Zuwiderhandlung dieser Anweisungen lehnt der Vorstand des NKL und die medizinische Crew jegliche Verantwortung ab.
- Der Geschäftsleiter ist jeweils vom Trainerteam umgehend nach einem Vorfall zu informieren. Allfällige Massnahmen werden unter der Leitung des Geschäftsleiters koordiniert.
- Sämtliche medizinischen Konsultationen sind im medizinischen Gesundheitsbuch des STV festzuhalten, welches die Sportlerin resp. der Sportler immer vorzuweisen hat.



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 oder das entsprechende App gibt entsprechende Auskünfte und Medikamente können überprüft werden. (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 Massagereinheit zur Verfügung. Die entsprechenden Planungsvorgaben von der Physio Train & Win sind verbindlich.

3.6 Physiotherapie

Die Sportlerinnen und Sportler können die von der Rennbahnklinik verordnete Physiotherapie bei Einzelbehandlungen in der Physio Train & Win oder beim Rehatrainer des NKL absolvieren. Der Rehatrainer sorgt für eine optimale Prävention vor Verletzungen und Überbelastungsschäden, indem sie regelmässig zusammen mit Trainerinnen und Trainern resp. Sportlerinnen und Sportlern auf mögliche Verbesserungs-



möglichkeiten hinweisen.

In Koordinationsgesprächen werden die aktuellen Behandlungen besprochen und jeweils das weitere Vorgehen abgestimmt. Ausnahme bilden die Themen über jene Athlet/innen, welche keine direkte Kommunikation wünschen resp. das Dokument „Entbindung von der Schweigepflicht“ nicht unterzeichnet haben.

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 Untersuchungen 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 Basel-Stadt 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 ausserkantonale möglich ist.

5. Kontakt- resp. Koordinationspersonen

Rennbahnklinik Muttenz
Dr. Hans Joachim Rist

Telefon: 061 465 64 64
Email: rist@rennbahnklinik.ch
Email: info@rennbahnklinik.ch

Rennbahnklinik Muttenz
Notfallnummer

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

Geschäftsleiter
Thomas Rutishauser

Telefon: G:061 599 25 67
Telefon: N 079 222 41 21
Email: thomas.rutishauser@nkl-liestal.ch

Rehatrainer
Emanuel Senn

Telefon: N 079 774 28 04
Email: emanuel.senn@nkl-liestal.ch

Physio Train & Win
Daniel Mäder und Team

Telefon: 061 599 65 65
Email: physio@trainandwin.ch