



Medizinisches Konzept NKL

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. In 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 ist, 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 können, 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 Leiters Abteilung Leistungssportes im 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.

3. Konzept

Die Geschäftsleitung 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 einer guten gegenseitigen Kommunikation, soll dieses Angebot genutzt werden.

3.1 Routineuntersuchungen

- 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
 - Sprungkrafttest
 - Ernährungsstatus

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 der Geschäftsleitung 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.

- In der Regel einmal in der Woche besucht ein Arzt das Training in der Schauenburg-halle und der Rosen 1 und 2. Dieser Besuch ist keine Sprechstunde für Gespräche zwischen Eltern und Arzt, sondern dient dem Trainer- und Physiotherapeuten 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.
- Nach der Konsultation informiert die Sportlerin oder der Sportler umgehend die Trainerin oder den Trainer, den verantwortlichen Physio sowie die Geschäftsleitung des NKL über das Ergebnis. Bei sehr jungen Sportlerinnen oder Sportlern übernehmen die Eltern die entsprechende Information.
- Bei Überweisung an die Physio informiert das Ärzteteam der Rennbahnklinik den verantwortlichen Physiotherapeuten, respektive Emanuel Senn als Leiter der Abteilung Leistungssport im NKL über die Diagnose und das weitere Vorgehen.

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.

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. Die Homepage von SSI Schweiz oder das entsprechende App gibt entsprechende Auskünfte und Medikamente können überprüft werden. (www.sportintegrity.ch/anti-doping)

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



3.6 Sportphysiotherapie

Die Sportlerinnen und Sportler können die verordnete Physiotherapie beim entsprechenden Physio in der Halle oder direkt in der Physio Train and Win in Anspruch nehmen. In der Regel ist der Physio zweimal pro Woche zwischen 1,5 und 2 Stunden in der Halle. Somit erfolgt die physiotherapeutische Betreuung von der Planung der Akutphase bis zur Reintegration in den normalen Trainingsbetrieb aus einer Hand. Es braucht Verständnis, dass Kaderathlet/innen grundsätzlich Priorität bei dieser Betreuungsform geniessen, weil das NKL dies auch in der Vereinbarung mit dem STV so gewährleisten muss. In Koordinationsgesprächen werden die aktuellen Behandlungen besprochen und jeweils das weitere Vorgehen abgestimmt. Ausnahmen bilden die Themen über jene Athlet/innen, welche keine direkte Kommunikation wünschen resp. das Dokument „Entbindung von der Schweigepflicht“ nicht unterzeichnet haben.

3.7 Sporternährung

Um für das tägliche Training und die Wettkampfsituation den erforderlichen Energiebedarf zu decken und die Erholung nach der Belastung zu unterstützen, muss der sportliche Organismus mit ausreichend Energie versorgt werden. Die Energieaufnahme mit dem Essen (und Trinken) ist wie das Benzin für die sportliche Leistung. Es ist offensichtlich, dass Training- und Wettkampftage den Energiebedarf ganz generell erhöhen, abhängig von der Art, Dauer und Intensität der sportlichen Aktivität. Entsprechend soll das Essen und Trinken diesem spezifischen Bedarf angepasst werden. Das NKL pflegt verschiedene Kontakte zu Sporternährungsberater/innen, bei anstehenden Fragen, steht der Leiter Abteilung Leistungssport gerne zur Verfügung.

3.8. Sportpsychologie/Mentales Training

Die Sportpsychologie/das Mentale Training beschäftigt sich mit Themen, welche die Psyche im Zusammenhang mit Sport betreffen. Dazu zählen z. B. der Umgang mit Nervosität, die Steigerung der Konzentration, das Setzen von Zielen, die Stärkung des Selbstvertrauens sowie die Fähigkeit, Stress und Erwartungsdruck in den Griff zu bekommen.

Unter folgendem Link befindet sich eine gute Zusammenfassung zu den Themen Sportpsychologie und Mentales Training: <https://www.sportpsychologie.ch/de-ch/athleten-eltern-trainerinnen-safe-sport.html>

Auf der Webseite der Leistungssportförderung Baselland finden sich Kontakte zu in der Region tätigen Sportpsycholog/innen. Synergien können genutzt werden, wenn eine vorgängige Absprache mit den jeweiligen Cheftrainer/innen erfolgt.

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 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 ausserkantonale möglich ist.



**Nordwestschweizerisches
Kunstturn- und Trampolinzentrum Liestal**

NKL - individuell gefördert zum Ziel

5. Kontakt- resp. Koordinationspersonen

Verantwortlicher Arzt Rennbahnklinik
Jean Daniel Neuhaus

Telefon G: 061 465 64 14
Email: neuhaus@rennbahnklinik.ch

Rennbahnklinik Muttenz
Notfallnummer

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

Geschäftsleiter
Thomas Rutishauser

Telefon G: 061 599 25 67
Email: thomas.rutishauser@nkl-liestal.ch

Leiter Abteilung Leistungssport
Emanuel Senn

Email: emanuel.senn@nkl-liestal.ch

Physio Train & Win
Daniel Mäder und Team

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

Liestal, im Oktober 2024/es

Hauptsponsor

RAIFFEISEN
Raiffeisenbank Liestal-Oberbaselbiet