



Sportmedizinische Betreuung RLZ Bern

Aerzte-Team RLZ Bern

Jon Buchli, Chiropraktor SCG, Hauptverantwortlicher
 jon.buchli@bluewin.ch
 German E. Clénin, FMH Innere Medizin/Sportmedizin
 Corinne Spahr, dipl. Ernährungsberaterin HF
 André Schuster, FMH Orthopädische Chirurgie

Mit dem Eintritt in das RLZ Bern beginnt für den Turner und die Turnerin eine Laufbahn im Spitzensport. Die körperliche Belastung ist im Kunstturnen besonders hoch. Da die Turner und Turnerinnen einer erheblichen Doppelbelastung mit Schule und Training ausgesetzt sind, bleibt oft zu wenig Zeit für ausreichende Erholung. Die Kombination von sehr hoher Belastung und sehr kurzer Erholungszeit kann zu vorübergehenden und selten auch zu bleibenden gesundheitlichen Problemen führen. Das sportmedizinische Betreuungsteam des RLZ Bern setzt alles daran, diese früh zu erkennen und entsprechende Empfehlungen an die Trainer und Trainerinnen abzugeben.

Im sportmedizinischen Konzept des RLZ Bern spielt die Vorbeugung von gesundheitlichen Problemen, also präventive Massnahmen eine grosse Rolle. Es ist das Bestreben der sportmedizinischen Betreuungspersonen zumindest die bekannten, für das Kunstturnen typischen, gesundheitlichen Probleme und deren begünstigende Faktoren früh zu erkennen und gezielt zu vermeiden. Zu diesem Zwecke haben wir im Team ein Betreuungskonzept erstellt, bei welchem regelmässige Untersuchungen, auch in Abwesenheit von akuten gesundheitlichen Problemen, im Zentrum stehen (Vorbeugen ist oft einfacher und kostengünstiger als heilen). Wir sind überzeugt, damit einen wichtigen Beitrag für eine langfristig erfolgreiche sportliche Karriere zu leisten.

Das sportmedizinische Konzept des RLZ Bern

(bitte Blatt 2 beachten für Verantwortliche Personen und Kontaktinformationen)

Die nachfolgende Tabelle gibt einen Überblick über die Untersuchungen, welche unabhängig von Problemen durchgeführt werden. Bei Erkennung von Problemen werden die nötigen Massnahmen eingeleitet. Diese sind hier nicht aufgelistet.

Die jährliche Untersuchung des Bewegungsapparates wird auch vom STV für die Zulassung an den eidgenössischen Test verlangt und orientiert sich an den Richtlinien des STV. Sie kostet zwischen 50.- und 100.- Franken (Untersuchung, Trainingsempfehlungen zur Vorbeugung von Problemen, allfällige Behandlung)

Die sportmedizinische Untersuchung findet alle drei Jahre statt, erstmals im Alter von 10 Jahren. Diese Untersuchung orientiert sich an den offiziellen Empfehlungen von Swiss Olympic. Diese Untersuchungen kosten total 450.- (Untersuchung 200.-, Labor 200.-, EKG 50.-)

Zeitpunkt	Alter	Untersuchung	Verantwortlicher	Nutzen
Im Herbst	6 – 9 Jahre	Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates	Dr. Jon Buchli Chiropraktor SCG	Frühzeitige Erkennung von Problemen des Bewegungsapparates
Im Frühling	10 Jahre	Gründliche sportmedizinische Untersuchung aller Organsysteme, inklusive EKG und Laboranalysen	Dr. med. German Clénin FMH Innere Medizin, Sportarzt	Frühzeitige Erkennung von Problemen des ganzen Organismus, inklusive Mangelsituationen
Im Herbst	11 & 12 Jahre	Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates	Dr. Jon Buchli Chiropraktor SCG	
Im Frühling	13 Jahre	Gründliche sportmedizinische Untersuchung aller Organsysteme, inklusive EKG und Laboranalysen	Dr. med. German Clénin FMH Innere Medizin, Sportarzt	
Im Herbst	14 & 15 Jahre	Gründliche Untersuchung des Bewegungsapparates	Dr. Jon Buchli Chiropraktor SCG	
Im Frühling	16 Jahre	Gründliche sportmedizinische Untersuchung aller Organsysteme, inklusive EKG und Laboranalysen	Dr. med. German Clénin FMH Innere Medizin, Sportarzt	