

Sportmedizinisches Konzept des Leistungszentrums Volleyball Zürich (LzVZ)

Umfasst Prävention, Notfälle, Rehabilitation, Leistungsdiagnostik

Inhalt:

1. Ausgangslage
2. Zielsetzungen
3. Partner
4. Umsetzung
5. Vorgehen bei Verletzungen und Notfall
6. Trainingsausfall bei Krankheit und Verletzung, Ansetzung von Terminen
7. Kommunikation zwischen den Fachpersonen und der sportlichen Leitung RTZ
8. Versicherungen und Kosten
9. Einverständniserklärung

1. Ausgangslage

Das LzVZ führt im Auftrag der Swiss Volley Region Zürich (SVRZ) das Regionale Trainingszentrum Zürich (RTZ Zürich). Um die ganzheitliche Betreuung der Athletinnen in den Bereichen Sportmedizin, Leistungsdiagnostik, Sporternährung und Sportpsychologische Beratung sicherzustellen, hat das LzVZ mit seinen Partnern ein sportmedizinisches Konzept erstellt, welches für die Athletinnen eine dem Leistungssport und der Nachwuchsförderung gerecht werdende Grundversorgung gewährleistet. Das Konzept ist verbindlich für die Athletinnen und deren Eltern, die Trainerinnen und Trainer und die beteiligten Partner.

Integrierende Bestandteile dieses Konzeptes bilden:

- die Ethik-Charta – Neun Prinzipien für den Schweizer Sport von Swiss Olympic¹
- das Präventionsprogramm «cool and clean» von Swiss Olympic²
- die Anti-Doping-Bestimmungen von antidoping.ch³

2. Zielsetzungen

Mit der Umsetzung des Konzepts werden folgende Ziele angestrebt:

- Die Gesundheit der Athletinnen soll erhalten bleiben.
- Die Athletinnen werden vor Folgeschäden in ihrer sportlichen Entwicklung geschützt.
- Ausgewiesene Sportärzte und Fachpersonen im Bereich Sporternährung und Sportpsychologie beurteilen und betreuen die Athletinnen.
- Ein hochwertiges, sportmedizinisches Betreuungsangebot soll für die Athletinnen während dem ganzen Jahr zur Verfügung stehen.
- Für die Betreuung der Athletinnen steht in allen Fachbereichen eine einzelne Ansprechperson zur Verfügung, welche die Koordination der sich ergebenden Schnittstellen und Synergien zwischen den verschiedensten Spezialgebieten sicherstellt.
- Der sportmedizinisch relevante Austausch zwischen den Fachpersonen und den Trainerinnen und Trainern des RTZ soll gewährleistet sein.
- Die Athletinnen und deren Eltern und alle betreuenden Trainerinnen und Trainer kennen die korrekte Vorgehensweise bei Verletzungen, wissen, wohin sie sich im Notfall zu wenden haben und setzen dieses Konzept um.
- Die Athletinnen sind für alle Belange der sportmedizinischen Betreuung ausreichend versichert.

¹ https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:836de380-4bdf-44be-b536-6132637f1235/2015_Ethik_Charta_A4_fbg_DE.pdf

² <https://www.coolandclean.ch/ueber-uns.html>

³ <https://www.antidoping.ch/>

3. Partner

Sportmedizin, Sportphysiotherapie, Leistungsdiagnostik

Der Medical Partner des LzVZ ist die Schulthess Klinik in Zürich mit den Fachbereichen Sportmedizin, Sportphysiotherapie und Leistungsdiagnostik. Im Swiss Olympic Medical Center werden den Athletinnen auf ihre spezifischen Bedürfnisse zugeschnittene sportmedizinische Leistungen angeboten.

Schulthess Klinik
Lengghalde 2
8008 Zürich
Sportmedizin
+41 44 385 74 53
sportmedizin@kws.ch
www.schulthess-klinik.ch

Sportpsychologie

Im Bereich Sportpsychologie/Mentaltraining arbeitet das LzVZ mit Dr. Katharina Albertin, Psychologin FSP Sport und Leistungspsychologie zusammen.

SPEAK Albertin
Katharina Albertin
Schönenbergstrasse 12
und Eintrachtstrasse 11
8820 Wädenswil/ZH
+41 43 477 84 02
info@speakalbertin.ch
www.speakalbertin.ch

Sporternährung

Im Bereich Sporternährung arbeitet das LzVZ mit Eva Fischer, BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE zusammen.

Eva Fischer
Gugelrebenstrasse 18g
8912 Obfelden
Tel. 079 785 63 00
info@evano.ch
www.evano.ch

4. Umsetzung

Sportmedizin und Sportphysiotherapie

Die Abklärung und Behandlung von Sportverletzungen und Krankheiten, welche die Sporttätigkeit beeinflussen oder einschränken, werden grundsätzlich für alle Athletinnen durch die sportmedizinische Abteilung der Schulthess-Klinik durchgeführt. Der durch das LzVZ mit der Klinik abgeschlossene Partnervertrag ermöglicht den Athletinnen eine umfassende sportmedizinische Betreuung an einem Ort und sichert ihnen den schnellen Zugang zu allen Sportmedizinischen Abteilungen. Die zentrale Versorgung gewährleistet die Koordination der sich ergebenden Schnittstellen und Synergien zwischen den verschiedensten Spezialgebieten und erleichtert die Kommunikation zwischen den Fachbereichen und zu den Trainerinnen und Trainern des LzVZ. Die Athletinnen verpflichten sich, die medizinischen Empfehlungen und Vorschriften der Schulthess-Klinik zu befolgen. Falls die Eltern der Spielerin die Diagnose der Schulthess-Klinik anzweifeln, haben sie das Recht die Zweitmeinung eines Facharztes einzuholen.

Als Eintrittstest und als jährliche Kontrolle absolvieren die Athletinnen die nach den Richtlinien von Swiss Olympic durchgeführte sportärztliche Untersuchung (SPU). Diese wird zur Überprüfung der Sportgesundheit aus medizinischer Sicht durchgeführt, damit Störungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugend erkannt werden können. Im Rahmen dieser Untersuchung wird auch die BIA-Messung gemacht, eine anerkannte Methode zur Ermittlung der Körperzusammensetzung in Bezug auf Körperfettanteil, Muskelmasse und Körperwasser, die Hinweise auf allfällige Ernährungsfehler liefert. Mit diesen präventiven sportmedizinischen Massnahmen können gesundheitliche Probleme frühzeitig erkannt und entsprechende Trainingsempfehlungen gegeben werden.

Leistungsdiagnostik

Die Athletinnen werden jährlich mindestens einmal durch die Verantwortlichen der Leistungsdiagnostik der Schulthess-Klinik bezüglich Sprung- und Rumpfkraft getestet.

Die Sprungkraftmessung ermöglicht durch das Aufzeichnen von Bodenkontaktzeiten beim Abspringen die Ermittlung der individuellen Explosivkraft, was für Volleyballspielerinnen von besonderer Bedeutung ist. Mit Hilfe dieser Messungen lassen sich wichtige Informationen für eine optimale Steuerung des Trainings im Bereich des Schnell- und Sprungkrafttrainings sowie des Maximalkrafttrainings gewinnen. Aber auch in der Rehabilitation stellen die Leistungstests ein bewährtes Beurteilungsinstrumentarium zur Bewertung des Genesungsprozesses nach Verletzungen und Operationen dar.

Durch den Grundkrafttest der Rumpfmuskulatur wird das Kraftniveau der vorderen, seitlichen und rückwärtigen Rumpfmuskelketten überprüft. Die Ergebnisse geben Aufschluss darüber, ob die gesamte Rumpfmuskulatur bezüglich der alltäglichen und sportlichen Belastung der getesteten Person ausreichend ausgebildet ist. Eine derartige Überprüfung ist aus präventiver Sicht unverzichtbar, da nur durch eine systematisch trainierte und allseitig gekräftigte Rücken- und Bauchmuskulatur Überlastungsbeschwerden des gesamten Körpers verhindert werden können.

Sportpsychologie und Sporternährung

Den Athletinnen wird durch ein Basisangebot der Zugang zu den Bereichen Sportpsychologie/Mentaltraining und zur Sporternährung vermittelt. Mittels Impulsreferaten und Workshops vermitteln ihnen die Fachpersonen das Basiswissen zu den Themen «Essen und Trinken im Sport» und «Jugend und Leistungssport». Folgeleistungen wie Einzelberatung und individuelle Betreuung werden im Bedarfsfall durch die Partner angeboten.

5. Vorgehen bei medizinischen Problemen, Verletzungen und Notfällen

Bei medizinischen Problemen, welche die Sporttätigkeit beeinflussen oder einschränken, informieren die Athletinnen oder deren Eltern den Headcoach des RTZ. Dieser beurteilt die Situation und setzt sich mit der Schulthess-Klinik in Verbindung zur Besprechung des weiteren Vorgehens. Die Spielerinnen oder deren Eltern nehmen nur bei Notfällen, die einer sofortigen ärztlichen Hilfe bedürfen, direkt Kontakt mit der Schulthess-Klinik auf.

Bei Verletzungen während eines Anlasses mit dem RTZ veranlassen die Trainerinnen und Trainer des RTZ alles Notwendige mit der Schulthess-Klinik oder dem nächsten ärztlichen Notfalldienst.

Bei Verletzungen ausserhalb eines Anlasses mit dem RTZ, die nicht sofortiger ärztlicher Hilfe bedürfen, informiert die Athletin am Folgetag den Headcoach des RTZ, der das weitere Vorgehen mit der Schulthess Klinik organisiert.

Bei Verletzungen ausserhalb eines Anlasses mit dem RTZ, die sofortiger ärztlicher Hilfe bedürfen, setzen sich die Eltern oder Vereinsverantwortlichen direkt mit dem Sekretariat der Sportmedizin der Schulthess-Klinik (044 385 74 53) in Verbindung. Dabei ist mitzuteilen, dass die Athletin Mitglied des Leistungszentrums Volleyball Zürich ist.

Ist das Sekretariat der Schulthess-Klinik nicht erreichbar, muss mit dem nächsten **ärztlichen Notfalldienst** Kontakt aufgenommen werden. Der behandelnde Notfalldienst ist darauf hinzuweisen, dass nur die Erstversorgung gemacht werden muss, da die weitere ärztliche Behandlung in der Schulthess-Klinik stattfinden wird. Die Eltern informieren den Headcoach des RTZ über den Vorfall, damit dieser alles weitere mit der Schulthess-Klinik veranlassen kann.

6. Trainingsausfall bei Krankheit und Verletzung, Ansetzung von Terminen

Trainings fallen nur aus, wenn eine Spielerin krank ist oder gemäss ärztlicher Verordnung in der ersten Phase nach einer Verletzung. Sobald eine Belastung möglich ist, werden die Trainings parallel zur Physiotherapie zur Rehabilitation genutzt und die Athletin der Verletzung angepasst ins Balltraining integriert.

Arztbesuche, Physio- oder Massagetermine und Termine bei den Fachpersonen Sporternährung oder Sportpsychologie sind wenn immer möglich in der Freizeit anzusetzen, damit keine Schulstunden und Trainingszeiten ausfallen. Ist dies ausnahmsweise nicht möglich, können nach Absprache mit dem Headcoach die Balltrainings dafür genutzt werden.

7. Kommunikation zwischen den Fachpersonen und der sportlichen Leitung RTZ

Mit der Unterzeichnung des Sportärztlichen Konzeptes entbinden die Eltern der Athletin alle an einer Behandlung beteiligten Personen (Ärzte, Physiotherapeuten, Pflegepersonal, Fachpersonen) gegenüber dem RTZ von ihrer Schweigepflicht und sind einverstanden damit, dass die Trainerinnen und Trainer des RTZ über medizinische Probleme, Verletzungen, trainingsrelevante Massnahmen und Stand der Heilung informiert werden. Damit wird der sportmedizinisch relevante Austausch zwischen den Fachpersonen und den Trainerinnen und Trainern des RTZ gewährleistet und die Trainings können den Bedürfnissen der Athletin angepasst werden. Die Trainerinnen und Trainer des RTZ verpflichten sich, die Informationen vertraulich zu behandeln. Ebenso geben sie mit ihrer Unterschrift die Zustimmung für die Durchführung bestimmter Untersuchungen, damit eine Behandlung unverzüglich begonnen werden kann, ohne dass die Patientin ein zweites Mal extra für eine Untersuchung kommen muss.

8. Versicherungen und Kosten

Die Athletin muss gemäss dem Bundesgesetz über die Krankenversicherung (KVG) bei einer Krankenkasse für die medizinische und pharmazeutische Betreuung und Versorgung versichert sein. Der Abschluss einer Zusatzversicherung «Halbprivat» ist zu prüfen und beim Abschluss eines Hausarztmodells empfiehlt es sich, mit dem Hausarzt die besondere Situation der Athletin zu besprechen, damit der schnelle und einfache Zugang zur medizinischen Versorgung durch die Schulthess-Klinik gewährleistet ist.

Die Kosten für die SPU, die ärztlichen Behandlungen, die Einzelberatungen und die individuelle Betreuung durch die Fachpersonen Sporternährung und Sportpsychologie/Mentaltraining gehen zu Lasten der Eltern oder deren Krankenkasse. Die Kosten für die Tests in der Leistungsdiagnostik werden im Rahmen des Partnervertrages zwischen dem LzVZ und der Schulthess-Klinik von der Klinik übernommen.

9. Einverständniserklärung

Wir Erziehungsberechtigten von

Name / Vorname / Geburtsdatum:

haben das «Sportmedizinische Konzept» gelesen und sind damit einverstanden.

Damit eine Untersuchung nicht durch ein Nachfragen verzögert wird und eine Behandlung unverzüglich begonnen werden kann, ohne dass die Patientin ein zweites Mal extra für eine Untersuchung kommen muss, erlauben wir, dass bei Bedarf eine

- Röntgenuntersuchung
- MRI Untersuchung
- Laboruntersuchung (z. B. Blutentnahme)
- Ultraschalluntersuchung

gemacht werden darf.

- Wir wünschen jeweils eine vorgängige telefonische Rücksprache und sind jederzeit unter folgender Telefonnummer erreichbar:
-

Bemerkungen:

Ort, Datum

Unterschrift eines Elternteils:
