



Sportmedizin

Swiss Olympic Medical Center

Präsentation

Die sportmedizinische Abteilung der Clinique romande de réadaptation ermöglicht dank ihren Kompetenzen und Infrastrukturen eine umfassende sportmedizinische Behandlung nach modernsten Standards.

Die Abteilung erfüllt sämtliche Kriterien, die Swiss Olympic für die Betreuung seiner Nachwuchs- und Spitzensportler verlangt und trägt deshalb das Label «Swiss Olympic Medical Center» (SOMC).



Ein Angebot für alle

Das Angebot der sportmedizinischen Abteilung richtet sich aber nicht nur an Hochleistungssportler, sondern an alle Personen, die unter optimalen Voraussetzungen Sport treiben wollen.

- Einzelsportler/innen:
 - die eine neue Sportart ins Auge fassen oder wieder mit Sport beginnen möchten;
 - die sich auf einen Wettkampf vorbereiten;
 - die aufgrund einer Behinderung eingeschränkt sind;
 - die ihr Körpergewicht regulieren möchten;
 - die Spitzensport treiben und als Standortbestimmung sportmedizinische Tests absolvieren möchten.
- Sportvereine oder -verbände:
 - die im Rahmen von Trainingsberatung und der Prävention bzw. Behandlung von Verletzungen Unterstützung in Anspruch nehmen wollen.
- Unternehmen oder Berufsverbände:
 - die ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern betriebliche Gesundheitsförderung anbieten möchten.

Hochwertige Dienstleistungen und Infrastrukturen

Mit ihrem umfassenden Leistungskatalog will die sportmedizinische Abteilung die Bedürfnisse einer sportlich aktiven Bevölkerung abdecken.

1. Konsultationen

Dank ihrer grossen Erfahrung im Bereich Sportmedizin gelingt es dem Fachärzteam, auf jede Situation eine passende Antwort zu finden:

- Sportmedizinische Bilanzen: auf Sportverletzungen fokussierte Untersuchungen, um Verletzungen und/oder Leistungsabfälle zu verhindern;
- Sporttraumatologie: rasche Behandlung von akuten und chronischen Sportverletzungen bis hin zur Wiederaufnahme des Trainings;
- Sportpodologie: ganzheitliche Untersuchung des Sportlerfusses in Zusammenarbeit mit erfahrenen Orthopädienschuhamachern;
- Höhenmedizin: Fachberatung im Rahmen der Vorbereitung einer Hochgebirgstour und Aufklärung über die potenziellen Höhenkrankheiten;
- Ernährung;
- Psychologie / Mental-Coaching.

Damit der Wiedereinstieg in den Sport optimal gelingt, wird der Fokus auf die Prävention, die Behandlung von Verletzungen des Bewegungsapparates sowie die Ausarbeitung von Rehabilitationsprogrammen gelegt.

2. Leistungsdiagnostik mittels Labor- und Feldtests

Die Leistungsdiagnostik dient der Standortbestimmung und ist die wichtigste Grundlage für die Planung eines effizienten Trainings, ob dies nun im Bereich des Leistungs- oder Gesundheitssports sei. Dank neuester Technologien ist in den Bereichen Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit eine umfassende und präzise Diagnostik möglich.

■ Im Labor

Bei Ausdauersportlern werden in der Regel eine Messung der Körperzusammensetzung und ein progressiver Leistungstest durchgeführt.



Bei der Körperfettmessung wird der Anteil des körpereigenen Fettes im Verhältnis zur Gesamtmasse des Körpers bestimmt. Gestützt auf das Ergebnis können dann in einem 2. Schritt die Themen Ernährung und Körpergewicht angegangen werden.

Der progressive Leistungstest gibt Auskunft über die Ausdauerleistung der Sportler. Bei einem solchen Test werden die Herzfrequenz und diverse andere physiologische Parameter beobachtet und daraus die optimalen Trainingszonen bzw. Pulsbereiche fürs Ausdauertraining abgeleitet.



■ Auf dem Feld

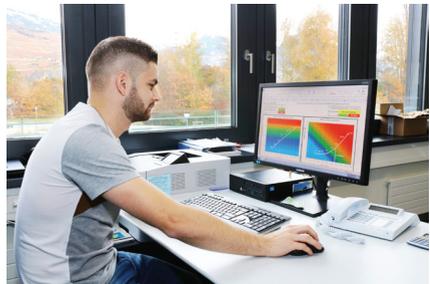
In gewissen Sportarten oder für Trainingsgruppen, die mehrere Athleten umfassen, ist die Beurteilung der konditionellen Leistungsfähigkeit aussagekräftiger, wenn Feldtests durchgeführt werden. So finden die verschiedenen Schnellkraft-, Kraft- oder Ausdauertests unter realen Bedingungen und auf die jeweilige Sportart abgestimmt statt.

3. Trainingsberatung und -planung

Dank den interaktiven Plattformen und Kommunikationssystemen, die mittlerweile zur Verfügung stehen, wird es immer einfacher, die Sportler bei ihren Trainings zu betreuen, ohne physisch

vor Ort zu sein.

Die Trainingsinhalte werden dabei über eine Online-Plattform zur Verfügung gestellt, wodurch die Athleten optimal auf ihrem Weg begleitet werden können. Über das Web können die absolvierten Trainingseinheiten analysiert und Feedbacks abgegeben werden, was den Sportlern hilft, ihren Trainingsplan einzuhalten und sie so bessere Ergebnisse erzielen.



Wer dies wünscht, kann natürlich auch in der CRR selbst ein Training absolvieren, das dann von Sportwissenschaftlern beaufsichtigt wird. Dafür stehen modernste Infrastrukturen zur Verfügung, so diverse Hallen, ein Schwimmbad und Aussenanlagen, auf denen das ganze Jahr über eine individuelle und optimale Betreuung möglich ist. Solche Trainingssitzungen sind insbesondere beim Wiedereinstieg ins Training oder beim Ausdauer- oder Aufbautraining nach einer Verletzung hilfreich.

4. Betriebliche Gesundheitsförderung

Neben den Vorteilen, die Leistungsdiagnostik für den Leistungssport hat, haben auch immer mehr Betriebe Interesse daran, das Angebot in ihr Sport- und Gesundheitsförderkonzept zu integrieren. Die Sensibilisierungskampagnen der Unternehmen unterstützen wir, indem wir ihnen massgeschneiderte Tests anbieten und spezifische Workshops (Muskelaufbau, Ernährung) durchführen.



5. Sportphysiotherapie

Die Betreuung der Patientinnen und Patienten übernimmt ein Team aus geschulten und erfahrenen Physiotherapeuten, das dazu eng mit den behandelnden Fachärzten zusammenarbeitet.



6. Aufbautraining

Die CRR hat sich darauf spezialisiert, Spitzensportler bei ihrer Rehabilitation und ihrem Aufbautraining zu begleiten. Ob es sich um ein orthopädisches oder neurologisches Problem (Schädel-Hirn-Traumas, SHT) handelt, das Ziel bleibt das gleiche: zurück zur Wettkampfform!



7. Sporternährung

Die Ernährung eines Sportlers unterscheidet sich nicht grundlegend von jener einer inaktiven Person. In spezifischen Situationen ist es aber so, dass Sportler ihre Ernährung optimieren müssen, um ihr Potenzial voll ausschöpfen zu können und optimale Voraussetzungen für die Regeneration zu schaffen. Eine ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Pfeiler für die Leistungsfähigkeit. Deshalb gibt unsere auf Sporternährung spezialisierte Ernährungsberaterin individuelle Tipps und Ratschläge.

8. Sportpsychologie

Im Spitzensport erhält der mentale Faktor eine immer grössere Bedeutung. Neben einer guten körperlichen Vorbereitung spielt in Schlüsselmomenten nämlich meistens der Kopf das Zünglein an der Waage:

- Wie gelingt es mir, meine mentale Stärke auszuspielen, wenn ich gegen Ende des Rennens/Matches müde werde und Zweifel aufkommen?
- Mein Gegner übt genau dann Druck aus, wenn ich mich körperlich nicht gut fühle, wenn ich Angst habe, zu versagen und daran zweifle, im Ernstfall nicht meine Trainingsleistungen abrufen zu können...
- Wie gelingt mir die Rückkehr in den Wettkampfsport nach einer Verletzung?



Die Antworten auf diese Fragen haben mit «mentaler Stärke» zu tun, die im Rahmen von Mental-Coaching trainiert werden kann.

Ein kompetentes Team für Ihre Anliegen



Pierre-Etienne Fournier
Sportmediziner SGSM,
Chefarzt Teamarzt bei
der Schweizer Fussball-
nationalmannschaft



Yan Eggel
Sportmediziner SGSM,
Teamarzt Hélios Basket



Michel Fédou
Facharzt,
Experte Rugby



Michaël Duc
MSc in Sportwissen-
schaften, Experte für
Leichtathletik und
Krafttraining



Grégory Quennoz
MSc in Sportwissen-
schaften, Experte für
Teamsportarten (Fuss-
ball, Basketball ...)



Arnaud Rapillard
MSc in sportwissen-
schaften, Experte für
Ausdauersport (Fahrrad-
sport, Laufsport ...)



Antoinette Crettenand
Sportlehrerin,
Physiotherapeutin
und Expertin für
Gesundheitssport



Guillaume Bétrisey
Sportpsychologe



Céline Burtin
Ernährungsberaterin
SVDE, Expertin für
Sporternährung



Auf Sportmedizin spezialisierte Physiotherapeuten (von links nach rechts)

Aude Metrailler, Valentin Sarrasin, Stephanie Auberson, Rinaldo Oggier,
Sabine Loiseau, Johan Clavien.

Tarife

Labortests (Ausdauer und Körperzusammensetzung)

Spiroergometrie (VO ₂ max-Test*) mit Laktatwerten + Trainingsberatung	250.- CHF
Laktatstufentest* + Trainingsberatung	200.- CHF
Messung der Körperzusammensetzung im Bod Pod	50.- CHF
Anthropometrie (Bod Pod) + einfache hämatologische Untersuchung (Hct + Hb)	60.- CHF
Ruhe-EKG	50.- CHF

Feldtests (Ausdauer)

Leistungstest* vVO ₂ max (30-15 IFT)	150.- CHF
Spiroergometrie (VO ₂ max-Test*) mit Laktatwerten	250.- CHF
Laktatstufentest*	200.- CHF

Tests zur Bestimmung von Leistung, Kraft und Schnelligkeit (Labor- und Feldtests)

Messung Kraft/Erholung mit Plattform Kraft	150.- CHF
Messung Kraft/Schnelligkeit/Leistung Myotest	100.- CHF
Schnelligkeitsmessung mit dem System Optojump	100.- CHF
Rumpfkrafttest	80.- CHF

Beratungs- oder Trainingsdienstleistungen

4-Wochen-Trainingsplan (Ausdauersport) + Zugriff auf eine Online-Plattform	100.- CHF
4-Wochen-Trainingsplan (allgemeine Kondition) + Zugriff auf eine Online-Plattform	100.- CHF
Trainingssession 60'	100.- CHF
Individuelle Ernährungsberatung 60'	100.- CHF
Sportpsychologische Konsultation 60'	120.- CHF

Coaching im Unternehmen / Verein	auf Anfrage
Konsultation Höhenmedizin	300.- CHF

Package Ausdauer 1 / 275.-CHF

Spiroergometrie (VO ₂ max-Test*) mit Laktatwerten + Trainingsberatung
Messung der Körperzusammensetzung im Bod Pod

Pack Ausdauer 2 / 230.-CHF

Laktatstufentest* + Trainingsberatung
Messung der Körperzusammensetzung im Bod Pod

Package Gesundheitsbilanz / 550.-CHF

Sportmedizinische Konsultation
Ruhe-EKG
Blutuntersuchung
Messung der Körperzusammensetzung im Bod Pod
Laktatstufentest + Trainingsberatung

Package Teamsportarten / 325.-CHF

Messung Kraft/Erholung mit Plattform Kraft
Schnelligkeitsmessung mit dem Witty-Messsystem
Leistungstest vVO ₂ max (30-15 IFT)

Hinweis: Alle Preise verstehen sich exclusive MwSt.

* Personen über 35 Jahre können ihren Leistungstest nach Absolvieren eines Ruhe-EKGS (Aufpreis von CHF 50.-) oder auf Vorweisen eines sportärztlichen Attests absolvieren.

Möchten Sie einen Termin vereinbaren?

Konsultationen im Bereich Sportmedizin, Ernährungsberatung oder Sportpsychologie:

+41 27 603 21 87 oder secretariat.sport@crr-suva.ch

Leistungsdiagnostik oder Trainingsberatung:

+41 27 603 24 80 oder sportmed@crr-suva.ch



Clinique romande de réadaptation

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

Téléphone +41 27 603 30 30
Télécopie +41 27 603 30 31
info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

 www.facebook.com/crr.suva
 www.twitter.com/crr_suvacare

April 2018