

Sportmedizinisches Konzept

Stand 2025

In Zusammenarbeit mit:

Sport Medical Base approved by Swiss Olympic, Solothurn

- Dr. med. Ewen Cameron
 - o Bis 30.06.2025 Praxisgemeinschaft Obachpark 23
 - o Ab 01.07.2025 Aerztezentrum Solothurn
- Dr. med. Peter von Stokar
 - o Ab 01.01.2025 Aerztezentrum Solothurn

Oliver Baltisberger, Konrektor, Kantonsschule Solothurn

Stefan Kohler Talentkoordinator TFK Schützenmattschulhaus Solothurn

Walter Fürst, Talentkoordinator TFK, Olten

Dr Matthias Kamber, ehem. Direktor Anti Doping Schweiz

Roland Richner, Sports Academy Solothurn

Sportmedizinisches Konzept

Mit dem vorliegenden Konzept stellt die Sports Academy Solothurn ein ganzheitliches Betreuungskonzept für alle Sportschüler/innen und Lehrlinge, die eine leistungssportorientierte Schul- bzw. Berufsausbildung absolvieren, zur Verfügung.

Mit unserem Angebot streben wir eine dem Leistungssport und der Nachwuchsförderung gerecht werdende Grundversorgung an. Wir setzen uns ein, dass die Sportschüler/innen an allen Sportklassen mindestens einmal pro Jahr sich einer sportmedizinischen Untersuchung (SPU) gemäss Swiss Olympic Protokoll unterziehen lassen. Die SPU ist zum einen eine Gesundheitskontrolle, zum anderen geht es darum, die Belastbarkeit für die gegebene Sportart zu beurteilen, Risiken für den Leistungssport zu erkennen und für belastungsbedingte Probleme Behandlungsstrategien einzuleiten. Im Weiteren wird eine breite medizinische Grundversorgung gewährleistet.

Sportpsychologische Beratung // Ernährung und Gesundheit

Den jungen Athleten und Athletinnen soll durch ein Basisangebot der Zugang zu mentaler Stärke vermittelt werden.

Mit dem Seminartag «Finden den Fokus» wird der Zugang zum Mentaltraining auf spielerische und pädagogisch fundierte Weise den Athleten/Athletinnen nähergebracht.

Ein zentraler Bestandteil der sportphysiologischen Beratung ist die Integration von einem weiteren Ausbildungsmodul «Ernährung und Lebensgewohnheiten», um die Leistungsfähigkeit ganzheitlich zu optimieren. Mit dem Fokus auf praxisorientierte Inhalte werden den Talenten, deren Trainerinnen und Trainern und Eltern zu folgenden Kernthemen unterstützt.

1. Regeneration – Die unterschätzte Grundlage

- **Chronologie und Biorhythmus:** Bedeutung eines regelmässigen Schlafrhythmus und dessen Einfluss auf die Erholung.
- **Kombination von Reizen:** Effekt von Kälte- und Wärmereizen sowie die Bedeutung von Durst- und Hungersignalen.
- **Alltagsbewegung:** Die Rolle von moderater Bewegung ausserhalb des Trainings.

2. Wichtiges zur Ernährung

- **Energiequellen und Stoffwechselprozesse:** Grundlagen zu Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten sowie deren Flexibilität im Stoffwechsel.
- **Problemfelder:** Auswirkungen von Fruktose auf die Leber und die Bedeutung der richtigen Nahrungszufuhr, z. B. durch Intervallfasten.
- **Allgemeine Ernährungstipps:** Keine starren Regeln, sondern praxisnahe Orientierungshilfen.

3. Leistungskiller erkennen und vermeiden

- **Häufige Störfaktoren:** Dysbalancen wie ein ungesundes Mikrobiom, Low-Grade-Entzündungen oder Insulinresistenz.

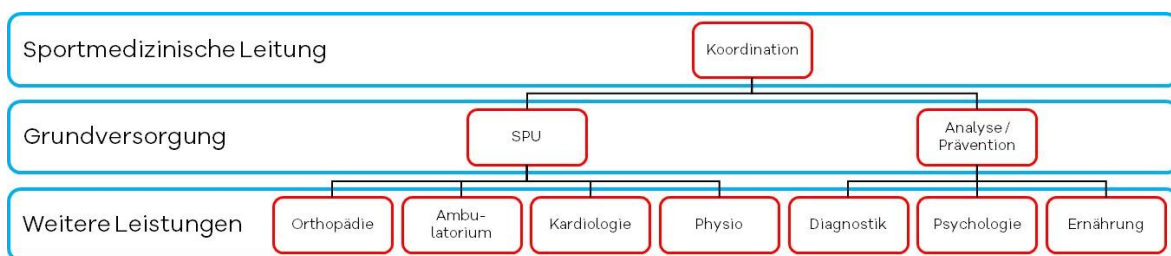
- **Thermoregulation und Atmung:** Umgang mit Krämpfen und belastungsinduziertem Asthma.
- **Psychische Faktoren:** Stressmanagement und die Auswirkungen eines überaktiven limbischen Systems.

Den Talenten soll durch ein Basisangebot der Zugang zu mentaler Stärke und der Zugang zur gesunden Ernährung und leistungsorientierten Lebensgewohnheiten vermittelt werden.

Folgeleistungen wie Einzelberatung und individuelle Betreuung werden im Bedarfsfall durch unsere Partner angeboten.

Medical Team

Die Stiftung Leistungszentrum Solothurn als Träger der Sports Academy Solothurn verfügt über verantwortliche Ärzte, welche an der Spitze des Medical Teams stehen. Unterstützt wird dieses von weiteren Spezialisten, speziell in den Bereichen Kardiologie und Pneumologie. Zudem kann die Sports Academy auf Spezialisten im Bereich Physiotherapie und Sportpsychologie zugreifen.



Sportgesundheit

Nur ein gesunder Athlet ist voll leistungsfähig. Deshalb müssen sich die Sportlerinnen und Sportler der Talentförderklassen, der Sonderklasse und die Sportlerinnen und Sportler des Lehrstellenpools einer jährlichen sportmedizinischen Untersuchung (SPU) unterziehen, welche nach den Richtlinien von Swiss Olympic erfolgt. Diese sportmedizinische Untersuchung muss bei den im Netzwerk integrierten und von Swiss Olympic akkreditierten Sportärzten durchgeführt werden. Diese bestätigen die Sporttauglichkeit. Die Athleten/Athletinnen und die erziehungsberechtigten Personen leiten vor Beginn des Schuljahres, dieses Zeugnis an die Schulleitung weiter.

Optionale Untersuchungen

Mit der isokinetischen Biodex Kraftmessung können mögliche muskuläre Dysbalancen oder zu schwache maximale Kraftwerte aufgedeckt und frühzeitig präventive Massnahmen eingeleitet werden. Ein weiterer grosser Vorteil, wenn z.B. ein Athlet ein Kreuzbandriss oder eine Meniskusverletzung erleidet, kann wieder auf diese "alten" Werte hingearbeitet und dadurch kann auch genauer analysiert werden, zu welchem Zeitpunkt der Athlet wieder den Status "Back to Sport" erreicht.

Die Überweisung erfolgt durch die Ärzte über eine Physioverordnung.

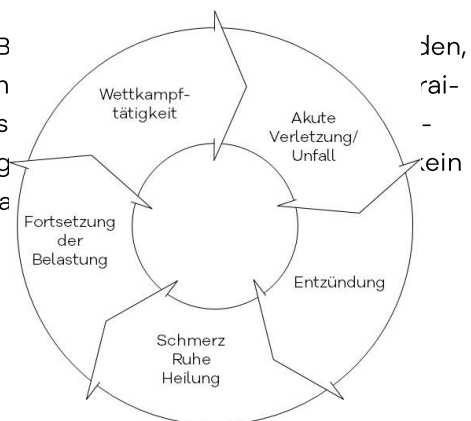
Ablauf Sportverletzung

Ein Sturz, eine falsche Bewegung, eine Fremdeinwirkung etc. kann von einem Moment zum andern eine Sportkarriere verzögern oder gar vorzeitig beenden.

Nach dem Unfall kommt es zu einer Entzündung. In dieser ersten Phase, bis zum Abklingen der Entzündung (ca. 5 Tage), steht die Ruhe im Vordergrund. Belastung ist verboten. Schmerztherapie und allfällige aktive / passive Bewegungen sind erlaubt.

Anschliessend folgt die Rehabilitationsphase. Dabei soll die Belastung es darf jedoch kein Schmerz entstehen. Im Vordergrund stehen die Sensomotorik. Ist dieses Ersatztraining abgeschlossen, kann die volle Beweglichkeit, Gelenkerguss und keine funktionelle Behinderung darf vorhanden sein.

Unser Netzwerk, bestehend aus verschiedenen Spezialisten, sorgt dafür, dass die angezeigten Interventionen schnellstmöglich und mit grösster Effizienz umgesetzt werden.



Phase	Ziel	Aufgabe Trainer
Medizinische Untersuchung	Analyse Behandlung Verordnung/Empfehlung von Therapien	Begleitung des Athleten; Athlet nicht allein lassen
Physiotherapie	Belastungsfähigkeit erreichen (Physio u. Ersatztraining)	Begleitung des Athleten; Athlet nicht allein lassen

Prepare to Train	Trainingsfähigkeit erreichen (Physio u. Aufbau allgemeine Fitness)	Erarbeitung Trainingsplan mit Physio; be- gleiten und schützen vor zu grossen Belas- tungen; mentale Unterstützung
Train to Compete	Leistungsfähigkeit erreichen Teamtraining individuelles Training	Erarbeitung individueller Trainingsplan; begleiten und schützen vor zu grosser Be- lastungen; mentale Unterstützung; Teamin- tegration der Athleten und Athletinnen
Train to Win	Wettkampffähigkeit erreichen	Normale Integration der Athleten und Ath- letinnen in den Trainingsprozess; Formauf- bau unter Berücksichtigung der Grundlagen der leistungslimitierenden Faktoren

Angaben zum Medical Team

Sportmedizinische Leitung

Dr. Ewen A. Cameron

Dr. Peter von Stokar

Sportmedizinische Untersuchung

Dr. Ewen A. Cameron

Obachpark 23

4500 Solothurn

(bis 30.06.2025)

Tel.: 032 621 22 23

Fax: 032 621 70 46

Email: info@sport-ortho-so.ch

e.cameron@hin.ch (persönliche Geschäftsmail)

www.sport-ortho-so.ch

(ab 01.07.2025 Ärztezentrum Solothurn)

Prävention

Dr. Peter von Stokar

Ärztzentrum Solothurn

Luzernstrasse 5 – 11

4500 Solothurn

Tel. 058 122 55 66

sport@aerztezentrum-solothurn.ch

pvstokar@hin.ch (persönliche Geschäftsmail)

www.sport-ortho-so.ch

Physiotherapie

Physiotherapie Hans Koch

Robin Koch

Poststrasse 24

4500 Solothurn

Tel.: 032 682 53 53

Fax: 032 621 53 53

Email: solothurnj@physio-koch.ch

Aufgabenverteilung

Gesamtverantwortung

Die Sports Academy Solothurn stellt die ganzheitliche Gesundheitsfürsorge der integrierten Athleten/Athletinnen mit den Fachspezialisten und Partnern sicher.

- Festlegung der sportmedizinischen Verantwortung
- Sportmedizinische Untersuchungen (SPU)
- Vorbeugende Untersuchungen (orthopädisch / internistisch-kardio-logisch) zur Verhinderung bzw. für die frühzeitige Erkennung von möglichen Vorschäden.
- Ärztliche und physiotherapeutische Behandlung bei Verletzungen und Über- bzw. Fehlbelastungen
- Angebot von regelmässigen leistungsdiagnostischen und sportartspezifischen Tests.
- Mithilfe bei der Optimierung von Trainingsmethoden
- Hilfestellung bei der Bewältigung von Alltagsproblemen (Schule, Beruf, Familie etc.) und auch in der Verarbeitung persönlicher oder mannschaftlicher Erfolge und Misserfolge
- Mithilfe bei der Optimierung der dem Hochleistungssport angepassten Ernährung.
- Kooperation im Bereich Ernährungsberatung
- Informationen und Schulung zum Thema «Sauberer Sport». Vom Ablauf einer Kontrolle bis zum generellen Umgang mit Medikamenten

Sportmedizinische Verantwortung

- Sicherstellung der Betreuungsqualität und der leistungssportorientierten Interventionsmöglichkeiten bei Krankheit und Verletzungen
- Definierte sportmedizinische Untersuchungen gem. Swiss Olympic Protokoll. Jährliche SPU für alle Sportschüler/innen
- Koordination der sich ergebenden Schnittstellen und Synergien zwischen den verschiedensten Spezialgebieten, die alle Ihren Beitrag zum Gesamtbild der Sportlerin oder des Sportlers leisten
- Enge Zusammenarbeit innerhalb der medizinischen Partner der Sports Academy Solothurn

Ambulatorium

- Prioritär Triage und Versorgung bei Krankheit und Unfall

Kardiologie und Pneumologie

- Dienstleistungen im Bereich der kardiologischen Fragestellungen im Zusammenhang mit körperlicher Belastung und Sport

Physiotherapie

- Reha und Regeneration
- Physiotherapeutische Betreuung der Athletinnen und Athleten
- Individuelle Angebote für Rehabilitations- und Präventionsmassnahmen

Hauptziel:

- Sofortige Betreuung der verletzten Athleten
- Gesprächspartner bei akuten und chronischen Verletzungen
- Erste Behandlung innerhalb von 24 Stunden bei akuten Verletzungen
- Besprechung Behandlungsstrategie. Kontakt zu Arzt
- Organisieren von ärztlichen Verordnungen
- Behandlung über Verordnung (KK o. Unfallversicherung)
- «Verordnungspool»
- Verantwortliche(r) Physiotherapeut/in für jeweilige Vereine und Sportklassen hält Fachvorträge (Sportverletzungen, Trainingsbelastungen, Leistungsdiagnostik etc.), den Kontakt zu Trainern und übernimmt die Organisation von Testverfahren in Sommer- und Wintertrainings
- Stellvertreterregelung Physiotherapie (365Tg/J)

Sport-Physik und Sport-Physiologie

- Analyse und Optimierung von Bewegungsabläufen

Sitzposition und Pedalkraftanalyse

- Dynamisches Finetuning der Position
- Satteldruckmessungen
- Videoanalysen
- Erkennung von Seitendifferenzen

Lauf-/Ganganalyse:

- Strukturierten und objektiven Ganganalyse mit dem Laufband «Walker View»
- Die Patienten/innen erhalten ein dynamisches Spiegelbild beim Gehen/Laufen und können so ihre Haltung und ihren Laufstil direkt anpassen/optimieren
- Objektive Messungen der Schrittlänge und der Kontaktdauer beider Füsse
- Rotationsbewegungen des Oberkörpers oder des Beckens werden ebenfalls beurteilt
- Virtuelle Realität: die Patienten können durch 3D Landschaften laufen

Leistungsdiagnostik

- Sportart spezifische und sportmedizinische Analyse des Leistungs-Ist-Zustandes
- Validierte, zuverlässig und objektive Befragung, Beobachtung, Dokumentation, Datenerhebung, Training und Wettkampf

Laktattest:

- Bestimmung der aeroben und anaeroben Schwelle, Leistungsniveau und Leistungsentwicklung überprüfen
- Trainingsbereiche bestimmen
- Intensität und Umfang bestimmen
- Für alle Alters- und Leistungsklassen

VO₂max Test

- Messung der max. Sauerstoffaufnahme
- Bewertung Ausdauerpotential
- Atemgasanalyse mit Oxycon Pro Spirometer
- Sinnvolle Ergänzung zum Laktattest
- Trainingsschwellen
- Lungenfunktion/Kreislauf
- Differenzierung von kardiovaskulären und pulmonalen Funktionsdefiziten
- Energieverbrauch unter Belastung
- Energie-Grundumsatz
- Trainingszustand / Regeneration / Leistungsfähigkeit
- Wettkämpfe, Arbeit, Schule, etc.
- Bei Bedarf Anwesenheit (Personaltraining)

Drehmomenttest

- Analyse des optimalen Trittfrequenzbereiches
- Bestimmung der Sprintkraft

Bewegungskoordinationstest

- Koordinationsparcours
- Motorik Test

Kraft- und Leistungsdiagnostik

- Kraftmessplatten
- Beschleunigungssensoren
- Weg/Zeit Messer
- Dynamometer

Biodex Stability System

- Isokinetische Muskelkraft Messung zur Ermittlung von möglichen muskuläre Disbalancen
- Früherkennung von zu schwachen maximalen Kraftwerte für die Etablierung frühzeitiger Fördermassnahmen
- Bei Verletzungsfälle helfen die Ergebnisse als Orientierungswerte für eine zielgerichtete Heilung und Herstellung der alten Trainingsform

Ernährung

Vermittlung von Basiswissen zum Thema Essen und Trinken im Sport.

- Lebensmittelpyramide
- Lebensmittelgruppen
- Basismahlzeiten
- Essen und Trinken bei körperlichen Belastungen
- Allgemeine Aspekte
- Ernährungslehre in Kürze

Trainingsberatung

- Basierend auf Testverfahren und den effektiv gemessenen Werten optimierter Trainingsplan unter Berücksichtigung der individuellen Parameter bietet die Sports Academy und ihre Partner ein umfassendes Dienstleistungsangebot in den Bereichen der Trainingsberatung, Leistungsanalysen und vielen weiteren leistungsrelevanten Bereichen (siehe unter Downloads: trainieren, analysieren, optimieren).