



Verletzungen – Prävention – Krankheit

Verletzung: erst Intervention

Ist die Verletzung **frisch** und **traumatisch** (frische Muskel- und Sehnenverletzung, Gelenksverletzung, Weichteilverletzung, Fraktur usw.)?

1. Bei schwerem Notfall, Ambulanz anrufen: 144

Notfall: Spiel am Wochenende oder Training ab 17.00Uhr

Klinik Permanence Bümplizstrasse 83, 3018 Bern (Notfall 031 990 41 11) aufsuchen. Dies auch beim Einsatz der Ambulanz sicherstellen.

2. Wenn es kein Notfall ist, bitte schnellst möglich – und abhängig vom Versicherungsmodell deiner Krankenkasse - unseren Vereinsarzt Dr. med. Martin Schober Medical Center Wankdorf oder deinen Hausarzt kontaktieren und mit ihm einen Termin vereinbaren, um das weitere Vorgehen zu besprechen.
3. Die Spieler, welche im Regionalen Leistungszentrum (RLZ) sind, bekommen wochentags innert 24h einen Termin in der Sportsclinic #1, Papiermühlestrasse 73, 3014 Bern, Telefon 031 356 11 11
4. Die Spieler der 1. Mannschaft, werden betreut durch den Vereinsarzt:
Dr. med. Martin Schober Medical Center Wankdorf, Papiermühlestrasse 79, 3014 Bern

Bei stumpfen Verletzungen, wendet die PECH- Regel an. Sie gilt für die ersten 24h nach der Verletzung (Pause, Eis, Kompression, Hochlagern).

Verletzung: weitere Schritte im Verein

Schritt 1

- Spieler meldet sich beim Headcoach und beim Teamphysio und informiert über die genaue Verletzung/Diagnose.

Schritt 2

- Das Rehaprogramm mit dem Medical Staff (behandelnder Arzt/in und behandelnde/r Physio) zusammenstellen.
Das Rehaprogramm muss klare Ziele beinhalten: Zeitlich wie lange dauert voraussichtlich die Reha, wann return to sport, was darf trainiert werden, wie ist die Belastung und die Intensität mit oder ohne Körperkontakt.
Der/die Vereinsphysio sind unterstützend bei der Umsetzung und bei allfälligen Fragen.

In der Rehabilitationphase

- Mindestens 1x wöchentlich informiert der Spieler Headcoach und Teamphysio über den Stand seiner Genesung.



Krankheit

Der Spieler meldet sich bei Krankheit umgehend beim Headcoach. Bei Krankheitssymptomen betreten Spieler und Staffmitglieder die Halle und Garderobe NICHT. Sofern dies trotzdem nötig ist, ist die Empfehlung, eine Hygienemaske zu tragen. Das Training und die Teilnahme an Spielen darf erst wieder aufgenommen werden, wenn du symptomfrei bist.

Bitte beachte bei Einnahme von rezeptpflichtigen wie aber auch bei rezeptfreien Medikamenten die Substanzen auf der Dopingliste nachzuschlagen (siehe App Medi-Check).

Prävention

Sportmedizinische Untersuchung (SPU)

In der sportmedizinischen Untersuchung werden sportrelevante Risiken, Dysbalancen im Bewegungsapparat, sowie Mangelerscheinungen anhand des sportmedizinischen Interviews, des Ruhe EKGs, der Blutanalyse, sowie der Untersuchung des Bewegungsapparates und des internistischen Status erfasst.

Bitte beachten: Floorball Köniz Bern empfiehlt allen Junioren beim Eintritt in die Leistungsstufe U16 eine sportmedizinische Untersuchung durchzuführen. Wer dies nicht möchte, dem empfehlen wir mindestens die Durchführung von einem EKG.

Für die Durchführung eines SPU empfiehlt Floorball Köniz Bern das Medical Center Wankdorf.

Medizinische Partner von Floorball Köniz Bern:

Medical Center Wankdorf Ärzte und Physiotherapie

Dr. med. M. Schober

Medizinischer Leiter
Facharzt Orthopädisch Chirurgie FMH
Sportmedizin SEMS
Sonographie SGUM

Dr. med. Friederike Wippermann

Fachärztin Kinder- und Jugendmedizin
Sportmedizin

Dr. med. Nadine Kaiser

Fachärztin Kinder- und Jugendmedizin
Sportmedizin

Papiermühlestrasse 79, 3014 Bern

Telefon +41 31 525 98 00

sprechstunde.wankdorf@hirslanden.ch

physio.wankdorf@hirslanden.ch

www.medicalcenterwankdorf.ch

Hirslanden Gruppe

Klinik Permanence

Bümplizstrasse 83

3018 Bern

Telefon +41 31 990 41 11

Notfall +41 31 990 41 11