MEDICAL SUPPORT, HEALTH AND INJURY PREVENTION

Dr. med. Sibylle Matter – CMO adjoint Swiss Iceskating



Chief Medical Officer (CMO)



https://www.swissiceskating.ch/1_kunstlauf/4_leistungssport/2_kader-und-aktivitten/d_medical-2026.pdf

Dr. med. Patrik Noack – Medbase Abtwil
- Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH
- Sport- und Bewegungsmedizin SEMS
- Manuelle Medizin SAMM
- Abdomen-Sonographie SGUM

Kontakt: Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil
Tel. +41 71 313 70 20 | Mobile +41 79 639 84 25 | patrik.noack@medbase.ch
| www.medbase.ch/standorte/detail/medbase-abtwil

Dr. med. Sibylle Matter Brügger

Leitende Ärztin Sportmedizin im Sports Medical Center Medbase Bern Zentrum
Health performance Managerin Swiss Olympic

CMO Adjoint



FMH Allgemeine Innere Medizin
Interdisziplinärer Schwerpunkt Sportmedizin SEMS
Fähigkeitsausweis in Manueller Medizin SAMM
Fähigkeitsausweis in Sonographie Bewegungsapparat SGUM

Contact
Dr. med. Sibylle Matter Brügger
Allg. Innere Medizin FMH | Sportmedizin SGSM | Manuelle Medizin SAMM | Sonographie Bewegungsapparat SGUM
Medbase Bern Zentrum, Sports Medical Center, Schwanengasse 10, 3011 Bern

Tel. +41 31 326 55 55; M +41 79 787 22 66
sibylle.matter@medbase.ch
www.medbase.ch

Eistanz **Danse sur glace**



PD Dr. med. Thomas Rauer – Sports Knee Institute
- Facharzt für Chirurgie FMH
- Spezialisierte Traumatologie (SGC/SO)
- Spezialisierung in Allgemeinchirurgie und Traumatologie (SGACT)
- Sport- und Bewegungsmedizin (SEMS)

Kontakt: Bahnhofstrasse 41, 5000 Aarau | Tel. +41 62 836 75 09 |Mobile +41 79 78 815 05 56| ski@hin.ch
www.sports-knee.ch

Partnerschaft in der Romandie

Swiss Ice Skating arbeitet ebenfalls mit GO2 – ***Centre romand de chirurgie et de médecine du sport et des arts pour la prévention et le suivi médical des jeunes athlètes (10–20+)***.

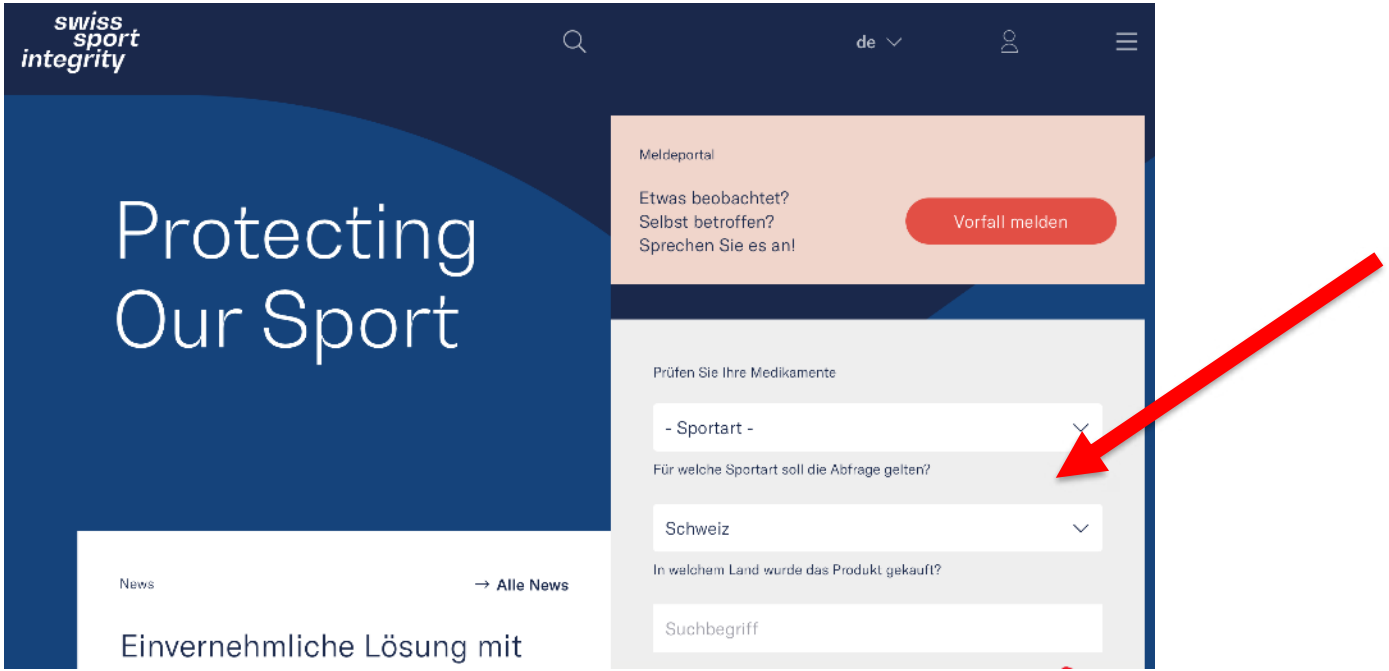
Der CMO steht in direktem Kontakt mit dem medizinischen Team von **GO2**, um eine koordinierte Betreuung der **Athletinnen und Athleten des Nationalkaders im Eiskunstlauf und Eistanz** in der Romandie sicherzustellen.

Procédure en cas de maladie ou de blessure

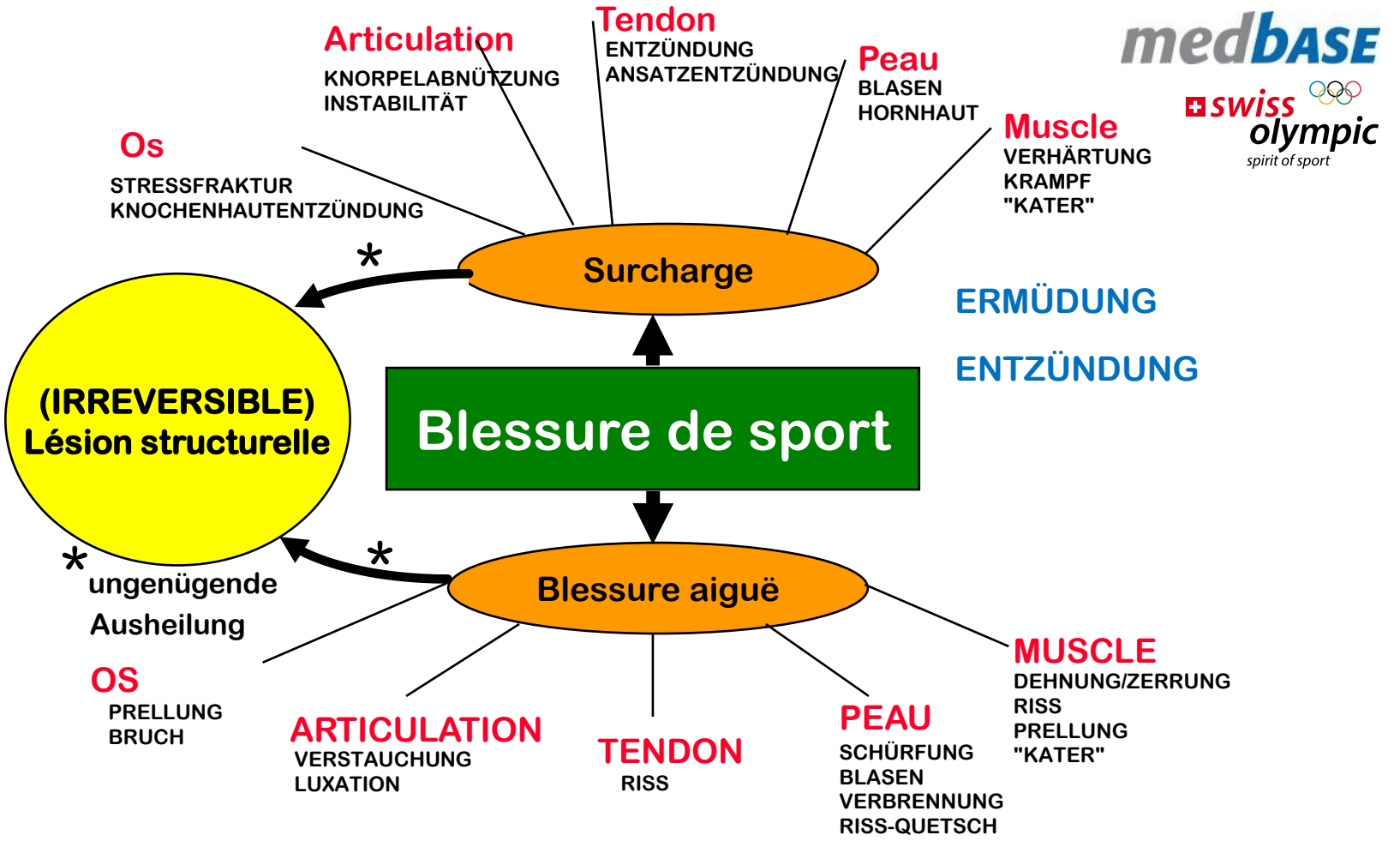
- Si une maladie ou une blessure affecte l'entraînement pendant plus de 3 jours, signalez-vous à votre médecin du sport ! Envoyer copie du rapport Médicale à CMO Patrik Noack
  - En cas de questions à Patrik Noack La meilleure façon de signaler est via WhatsApp
    que se passe-t-il?
    Depuis quand?
    Où?
    Quelles mesures (médicaments, thérapies, etc.) ont déjà été mises en place? Envoie une photo ! Si vous avez des questions sur les médicaments, envoyez non seulement le nom du médicament mais aussi une photo des ingrédients!
  -



Medikamenten-App Swiss Sport Integrity



https://www.sportintegrity.ch/


Articulation
KNORPELABNÜTZUNG
INSTABILITÄT
Tendon
ENTZÜNDUNG
ANSATZENTZÜNDUNG
Peau
BLASEN
HORNHAUT
Os
STRESSFRAKTUR
KNOCHENHAUTENTZÜNDUNG
Muscle
VERHÄRTUNG
KRAMPF
"KATER"
Surcharge
ERMÜDUNG
ENTZÜNDUNG
(IRREVERSIBLE)
Lésion structurelle
Blessure de sport
ungenügende
Ausheilung
Blessure aiguë
OS
PRELLUNG
BRUCH
ARTICULATION
VERSTAUCHUNG
LUXATION
TENDON
RISS
PEAU
SCHÜRFUNG
BLASEN
VERBRENNUNG
RISS-QUETSCH
MUSCLE
DEHNUNG/ZERRUNG
RISS
PRELLUNG
"KATER"

Blessure aiguë (p.e. entorse de cheville)

Premiers secours



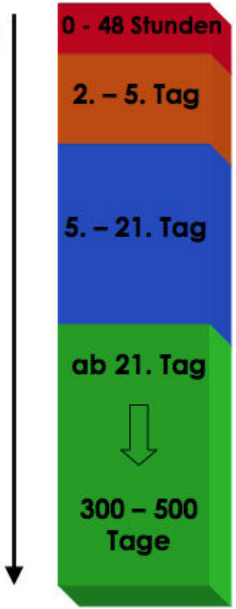
Akute Verletzungen - Rehabilitation

Vier Phasen der Wundheilung







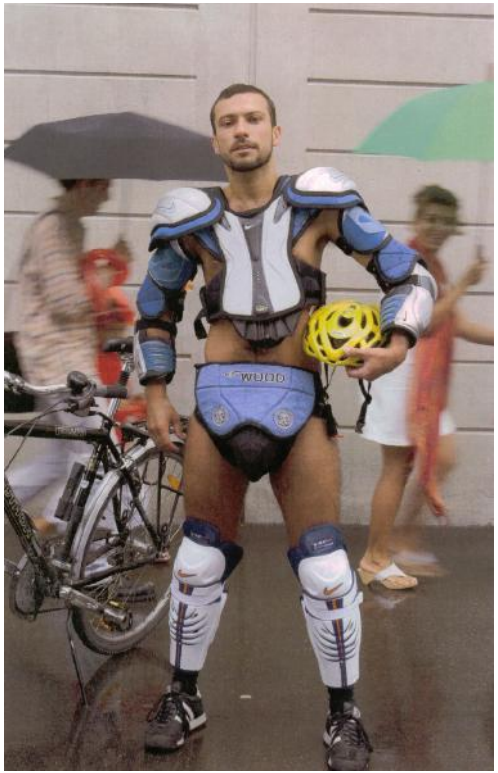


Akute Verletzungen - Rehabilitation

Die Rehaphasen



Prävention



https://www.swissolympic.ch/fr/athlete-hub/performance/prevention/prevenir-les-accidents

Correctement assurés en cas d'accident en Suisse comme à l'étranger ?

Patrik Noack

Disposer d'une couverture d'assurance suffisante en Suisse comme à l'étranger – surtout en cas d'accident – est essentiel pour les athlètes.

Choisir une assurance-accidents privée « monde entier »

Parmi **les meilleurs médecins, nombreux sont ceux qui travaillent dans des cliniques privées** n'admettant que des patients assurés en privé ou semi-privé.

- **Souscrire une assurance-accidents** (pas maladie) **privée « monde entier ».**
- Vérifier si **son sport est classé à risque**, ce qui pourrait conduire l'assureur à un refus de prestations.

Veiller à la couverture illimitée des frais en cas de rapatriement après un accident

Même avec une assurance-accidents « monde entier », **la couverture** des frais en cas de rapatriement **diffère d'une compagnie à l'autre.**



Prendre une affiliation à la Rega

Prendre **une affiliation de CHF 30.- par an à la Rega** permet de combler les lacunes de couverture des assurances « monde entier ».



Souscrire une assurance annulation voyage

Important : pas de sport ≠ pas d'avion

→ Vérifier impérativement si l'assurance voyage couvre aussi l'inaptitude au sport.



Sport **im**possible, avion possible



Sport **im**possible, avion **im**possible



Erledigen in Saisonpause!

- Kontrolle bei Dentalhygiene und/oder Zahnarzt **DRINGEND** empfohlen!





Erledigen in Saisonpause

La santé buccodentaire dans le sport: comment prévenir les problèmes?

Hanspeter Betschart, Patrik Noack, Michel Gigandet, Roland Lauber

swiss olympic
spirit of sport

Les problèmes dentaires peuvent affecter considérablement les performances des sportifs, jusqu'à les tenir à l'écart d'entraînements et de compétitions. Diverses mesures préventives, telles qu'une bonne hygiène buccodentaire et des contrôles réguliers, permettent de minimiser ce risque.

Peuvent entraîner des arrêts et donc un retard d'entraînement ou une interruption de la compétition!

Hygiène dentaire insuffisante

- Occasionne des gingivites (ir)réversibles
- Peut aggraver les inflammations de bas grade existantes (CRP élevée)
- Peut amoindrir les performances et entraîner des blessures





Dents de sagesse/ dents mal alignées

- Engendrent souvent des problèmes dans la carrière sportive
- Peuvent occasionner des inflammations nécessitant une extraction d'urgence

Affaiblissement des défenses immunitaires

- La déshydratation, par exemple, peut affaiblir les défenses immunitaires
- Un entraînement intensif peut alors augmenter le nombre d'inflammations locales dans la cavité buccale





Alimentation

- Une alimentation riche en glucides accroît le risque de carie
- Les boissons acides pour sportifs peuvent entraîner une érosion dentaire

Snus

- Favorise les gingivites et les caries
- Entraîne des altérations (précancéreuses) de la muqueuse qui peuvent nécessiter une intervention chirurgicale



Mesures recommandées

- Bonne hygiène dentaire régulière
- Contrôle et hygiène buccodentaire 1 à 2× par an par le dentiste ou l'hygiéniste dentaire (au début de l'intersaison)
- Extraction préventive des dents de sagesse par le chirurgien-dentiste (intersaison)
- Ne pas consommer de snus

Contact: Hanspeter Betschart, Patrik Noack, Michel Gigandet, Roland Lauber
Renseignements sur la littérature de référence ou la littérature complémentaire auprès des personnes mentionnées ci-dessus.

© 2024 Swiss Olympic

medBASE

swiss olympic
spirit of sport

Pendant la pause de la saison

L'hygiène dentaire et/ou les contrôles chez le dentiste sont FORTEMENT recommandés !
Vaccins nécessaires pour les compétitions à l'étranger

- Diphtérie/tétanos/coqueluche/polio
- - Rougeole/oreillons/rubéole
- - Vaccination contre le TBE
- - Vaccination contre l'hépatite A
- - Vaccination contre la varicelle si elle n'est pas subie
- - Vaccination contre la méningite
- - Vaccination contre le HPV
- - Pneumocoques (asthmatiques)

-> Apportez votre carte de vaccination à la SPU!

Sportärztlicher Untersuch SPU



L’examen médico-sportif (EMS; allemand: SPU

L’examen médico-sportif (EMS) est précieux à plusieurs égards :
Les maladies graves, les **blessures** ou les **surcharges** sont détectées et peuvent être traitées.
Les problèmes médicaux **méconnus jusqu’à présent** peuvent être dépistés et résolus.
Les malpositions de **l’appareil locomoteur** et les déficits ou raccourcissements musculaires sont détectés et peuvent être améliorés à l’aide de thérapies, de musculation et d’autres mesures.
Les **carences** sont découvertes suffisamment tôt et peuvent être éliminées avant qu’une baisse de performance ou qu’une maladie apparaisse.
L’athlète bénéficie de **conseils** en cas de prise de compléments alimentaires et de médicaments conformément aux directives d’Antidoping Suisse.
L’athlète est **examiné individuellement** et de manière globale par un professionnel de la santé. Un contact avec un spécialiste est ainsi établi, ce qui permet dans de nombreux cas aussi d’avoir un interlocuteur principal pendant l’année

L'examen médico-sportif (EMS; allemand: SPU

4. Obligations des athlètes

4.1 Cadre national (T3|T4–M, minimum SOTC nationale)

Les athlètes doivent effectuer un EMS une fois par saison, soit auprès du CMO, d'un ***Medbase Sports Medical Center*** (voir liste en annexe), de **GO2** ou dans un établissement médico-sportif reconnu par Swiss Olympic.

Dans tous les cas, le rapport médical doit être envoyé au CMO pour contrôle.

Les coûts sont à la charge de l'athlète, sauf mention contraire liée à convention d'athlète de Swiss Ice Skating.

4.2 Candidat·e·s PISTE | Cadre régional (F3–T2)

Les athlètes doivent obligatoirement présenter, lors de leurs participations aux tests physiques PISTE et de leur adhésion au cadre régional, une attestation médicale certifiant la réalisation d'un EMS datant de moins de 18 mois dans un établissement médico-sportif reconnu par Swiss Olympic.

Les coûts sont à la charge de l'athlète.

En outre, **Swiss Ice Skating** recommande un suivi médical attentif par les professionnels de tout établissement médico-sportif reconnu par Swiss Olympic pour les jeunes patineurs et patineuses orientés vers le sport de performance, à partir de F3 → T1.

Sportärztlicher Untersuch SPU

Medbase Sports Medical Center (Swiss Olympic zertifiziert)

Nachname	Vorname	Medbase Standort	Adresse	Telefon	E-Mail
Noack	Patrik	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	patrik.noack@medbase.ch
Kraus	Leonie	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	leonie.kraus@medbase.ch
Intorp	Stephanie	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	stephanie.intorp@medbase.ch
Heller	Valeria	Medbase Abtwil	Wiesenbachstrasse 5, 9030 Abtwil	071 313 70 20	valeria.heller@medbase.ch
Matter	Sibylle	Medbase Bern Zentrum	Schwangengasse 10, 3011 Bern	031 326 55 55	sibylle.matter@medbase.ch
Hänel	Lukas	Medbase Bern Zentrum	Schwangengasse 10, 3011 Bern	031 326 55 55	lukas.haenel@medbase.ch
Angelella	Daniele	Medbase Luzern	Zihlmattweg 46, 6005 Luzern	041 318 61 81	daniele.angelella@medbase.ch
Eggenberger	Dominik	Medbase Thun	Weststrasse 14, 3604 Thun	033 225 23 00	dominik.eggenberger@medbase.ch
Kellerhlas	Christoph	Medbase Thun	Weststrasse 14, 3604 Thun	033 225 23 00	christoph.kellerhals@medbase.ch
Zehnder	Pascal	Medbase Winterthur Brunngasse	Brunngasse 6, 8400 Winterthur	052 260 37 80	pascal.zehnder@medbase.ch
Schaller	Fabian	Medbase Winterthur WIN4	Grüzefeldstrasse 32, Campus, 8400 Winterthur	052 266 93 00	fabian.schaller@medbase.ch
Stigler	Brigitte	Medbase Winterthur WIN4	Grüzefeldstrasse 32, Campus, 8400 Winterthur	052 266 93 00	brigitte.stigler@medbase.ch
Oliver	Rubén	Medbase Wetzikon	Bahnhofstrasse 99g, 8620 Wetzikon	044 934 30 30	ruben.oliver@medbase.ch
Angela	Ruwell	Medbase Zürich Löwenstrasse	Löwenstrasse 29, 8001 Zürich	044 226 36 36	angela.ruwell@medbase.ch
Fuchs	Thomas	Medbase Zürich Löwenstrasse	Löwenstrasse 29, 8001 Zürich	044 226 36 36	thomas.fuchs@medbase.ch
Lai	Alessandro	Medbase Zürich Löwenstrasse	Löwenstrasse 29, 8001 Zürich	044 226 36 36	alessandro.lai@medbase.ch

Sportärztlicher Untersuch SPU

Medizinische Institutionen

Eine zielgerichtete und umfassende medizinische Betreuung ist für Athlet*innen ein wichtiger Baustein des Erfolgs. Swiss Olympic zeichnet deshalb medizinische Institutionen, deren Angebot speziell auf den Sport ausgerichtet ist, mit den Labels «Swiss Olympic Medical Center» und «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic» aus.

Die akkreditierten Kliniken und Praxen zeichnen sich durch eine hohe Kompetenz und eine ausgewiesene Erfahrung in der sportmedizinischen Beratung und Behandlung von Athlet*innen aus. Die Institutionen müssen sich spätestens alle 4 Jahre re-zertifizieren.

Für eine umfassende gesundheitliche Betreuung stehen den Athlet*innen weitere Fachexpert*innen der Sporternährung und der Sportpsychologie zur Verfügung.

Die Verbände erstellen in Zusammenarbeit mit Fachexpert*innen und anhand von Factsheets im Bereich der sportmedizinischen Untersuchung (SPU) und der Prävention ein sportmedizinisches Konzept.

Sportärztlicher Untersuch SPU

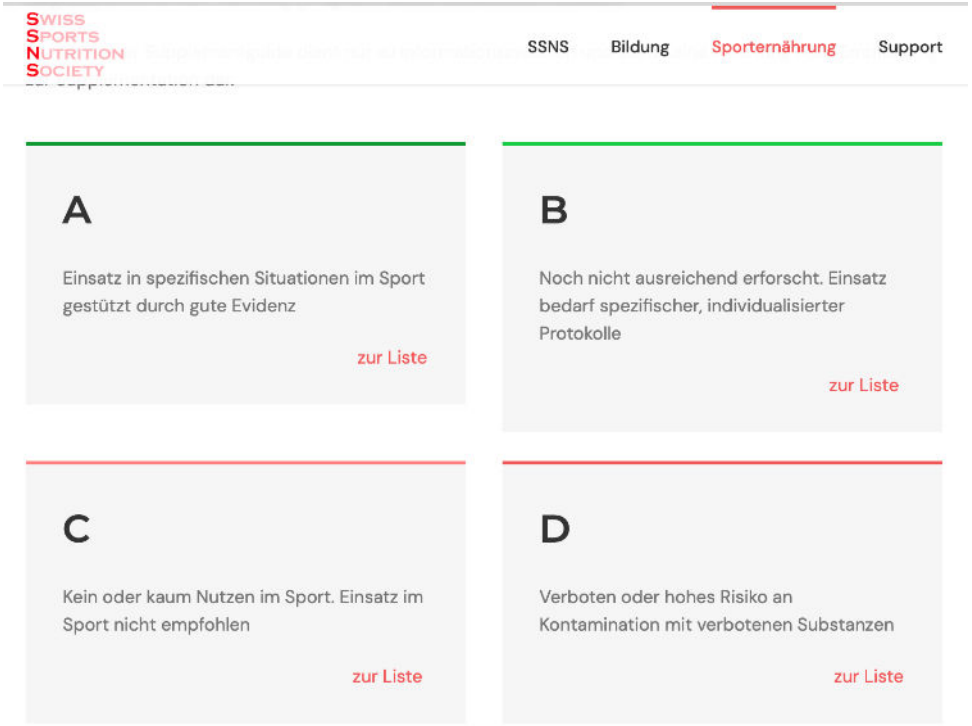
Prélèvement sanguin (Laboratoire olympique suisse depuis 12 ans)
ECG (tous les 2 ans à partir de 12 ans)

Medbase

Profitiere von attraktive Vorteile aus der gesamten Medbase Gruppe wie Sportlabor mit Laborpartner Unilabs für die Kategorien **Gold, Silber und Bronze,** Dentalhygiene beim zahnarztzentrum.ch sowie Rabatten bei Medbase Apotheken und dem Zur Rose Shop für **Swiss Olympic Card Inhaber*innen Gold, Silber, Bronze und Elite.**

Details

Sportärztlicher Untersuch SPU



www.ssns.ch

Supplemente - Fakten

Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements FREE

Eliseo Guallar, MD, DrPH; Saverio Stranges, MD, PhD; Cynthia Mulrow, MD, MSc, Senior Deputy Editor; Lawrence J. Appel, MD, MPH; and Edgar R. Miller III, MD, PhD

Important : Nutrition de base fraîchement préparée
www.ssns.ch

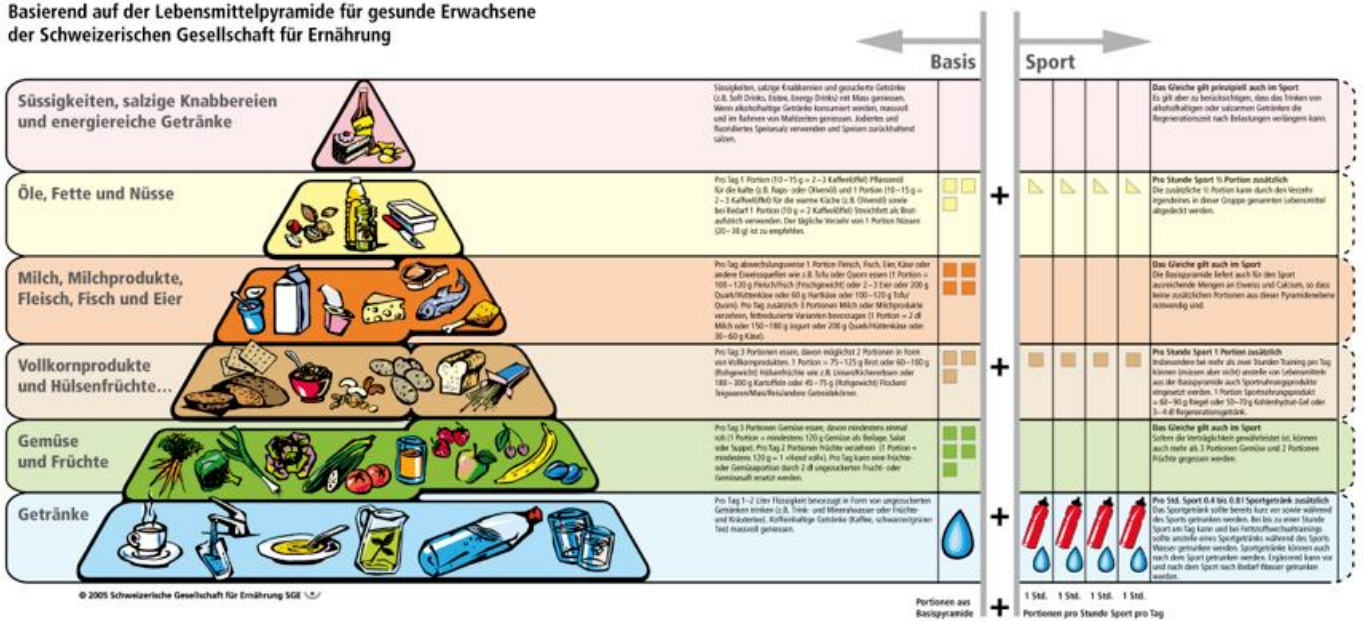
medbase

swiss olympic
spirit of sport

Lebensmittelpyramide für Sportlerinnen und Sportler

Ab ca. 5 Stunden Sport pro Woche

Basierend auf der Lebensmittelpyramide für gesunde Erwachsene der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



© 2005 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Infektprophylaxe « hiver »





Infektprophylaxe « Winter »

Vitamine D d'octobre à mars

- Moins de 16 ans : 1000 UI de vitamine D3 par jour, par exemple 1 Burgerstein vitamine D3 Capsule de 2000 UI 3-4 fois par semaine ou Luvit D3 pour des gouttes de 2 ml par semaine en une journée avec de la nourriture.
- Plus de 16 ans : 2000 UI de vitamine D3 par jour, par exemple 1 Burgerstein vitamine D3 Capsule 2000 UI par jour ou Luvit D3 chute 3,5 ml par semaine en une journée avec de la nourriture.

Prophylaxie contre l'infection si elle est susceptible aux infections en automne/hiver, lors des phases d'entraînement à haute intensité ou en déplacement

Burgerstein Immunvital 2 comprimés par jour,

comprimés de résistance Echinafore Forte

2 Boissons chaudes quotidienne ou Echinaforce, 2 x 5 ml par jour





Bestellung Echinaforce Tabletten und/oder Hotdrink

Les titulaires de la carte olympique suisse Gold, Silver, Bronze et Elite peuvent commander des comprimés de résistance Echinaforce Forte et/ou une boisson chaude Echinaforce GRATUITEMENT via le CMO ou le médecin sportif, ce que SPU a réalisé.

Lorsque vous commandez, indiquez toujours quel type de carte olympique suisse vous possédez (formulaire à remplir) ! La livraison sera faite à votre domicile.

Pas d'ordres familiaux !

Infections récurrentes malgré la prophylaxie infectieuse

Contactez votre médecin du sport ou votre directeur médical ! Causes possibles:

- Sinusite chronique
- Allergies
- Inflammation chronique de la gorge ou des amygdales pharyngées
- Reflux
- Asthme
- Etc.

https://swissolympic.ch/dam/jcr:461da44f-28e6-4e71-b97b-a7b90cbdd6be/SO_Return%20to%20sport%20nach%20Infektionen%20der%20Atemwege_FR_131125.pdf

Reprise progressive du sport

Après une infection des voies respiratoires et du nasopharynx, une reprise prématurée de l'entraînement peut être risquée. Ce graphique interactif montre ce à quoi les sportif·ve·s doivent prêter attention lors de leur reprise du sport.

Quels sont tes symptômes ?
En fonction de tes symptômes, choisis la phase qui décrit le mieux ta maladie et clique sur « Continuer » pour découvrir les prochaines étapes de ta reprise.

Commence la « reprise progressive du sport » petit à petit, au plus tôt 48 heures après que tes symptômes se sont nettement améliorés et/ou après les derniers signes de fièvre et de frissons.

Symptômes au niveau de la tête, de la gorge et des poumons
- Grande fatigue
- Douleurs musculaires
- Difficultés respiratoires
- « Palpitations »
- Toux sèche ou grasse, modérée à forte
- Maux de tête
- Sens de l'odorat altéré ou perdu
- Perte d'appétit
- Maux de gorge
- Douleurs aux oreilles
- Nez bouché
- Sensation de pression dans les sinus

Phase 1
Pas d'effort physique

Continuer →

Symptômes au niveau de la tête et de la gorge
- Nez bouché
- Toux légère
- Douleurs aux oreilles
- Maux de gorge
- Sensations de pression dans les sinus

Phase 2
Effort physique léger

Continuer →

Symptômes au niveau de la tête et de la gorge
- Nez qui coule
- Enrouement
- Gorge qui gratte

Phase 3
Effort physique modéré

Continuer →

Les symptômes ont disparu

Phase 4
Effort physique plus intense

Phase 5
Effort physique complet

© 2025 Swiss Olympic

Mentions légales

Danger de fatigue après infection virale

Postvirale Ermüdung entsteht, wenn der Körper nach einer Virusinfektion noch länger „im Alarmmodus“ bleibt. Das Immunsystem ist weiterhin aktiv, Entzündungsstoffe wirken nach, und Energieproduktion in Muskeln und Gehirn kann vorübergehend gestört sein. Dadurch fühlen sich Betroffene trotz ausreichender Ruhe erschöpft, wenig belastbar und geistig „verlangsamt“.

Typische Merkmale:

- starke Müdigkeit nach kleiner Anstrengung
- Konzentrationsprobleme („Brain Fog“)
- Muskelschmerzen oder Schwäche
- längere Erholungszeit nach Belastung

Vereinfacht gesagt:
Virusinfektion → anhaltende Immunreaktion → gestörter Energiehaushalt → Erschöpfung

Infektprophylaxe

Training-related and competition-related risk factors for respiratory tract and gastrointestinal infections in elite cross-country skiers

Conclusions Air travel and competition are major risk factors for acute respiratory tract and gastrointestinal symptoms in this population. Athletes who have large fluctuations in training load experience such symptoms more frequently. Shorter duration of symptoms appears to be associated with success in cross-country skiing.

Comment prévenir les maladies ?

Patrik Noack, Hanspeter Betschart

Avant les Jeux Olympiques



- Contrôler son certificat de vaccination
- Vérifier ses réserves de fer et de vitamine D dans le sang

Pour le voyage



- Humecter ses muqueuses nasales et muqueuses du pharynx
- Prendre des probiotiques en cas d'estomac sensible
- Prévenir les infections au moyen d'Echinaforce Hot Drink ou de probiotiques
- En cas de voyages en avion: Eviter les retombées du décalage horaire (voir la notice «Comment mieux supporter le décalage horaire?»)
- Emporter sa propre nourriture pour le voyage
- Porter un masque FFP2

Pendant les Jeux Olympiques



- Se laver régulièrement les mains et utiliser du désinfectant
- Limiter les contacts physiques (p. ex. bise/serrage de main) avec les personnes extérieures au Swiss Olympic Team
- Dormir suffisamment
- Consommer uniquement des aliments sûrs (voir notice « Comment se nourrir en toute sécurité ? »)
- Porter un masque FFP2 dans les situations à risque (transports en commun, réfectoires, etc.)

Comment mieux supporter le décalage horaire ?

Patrik Noack

Avant le vol

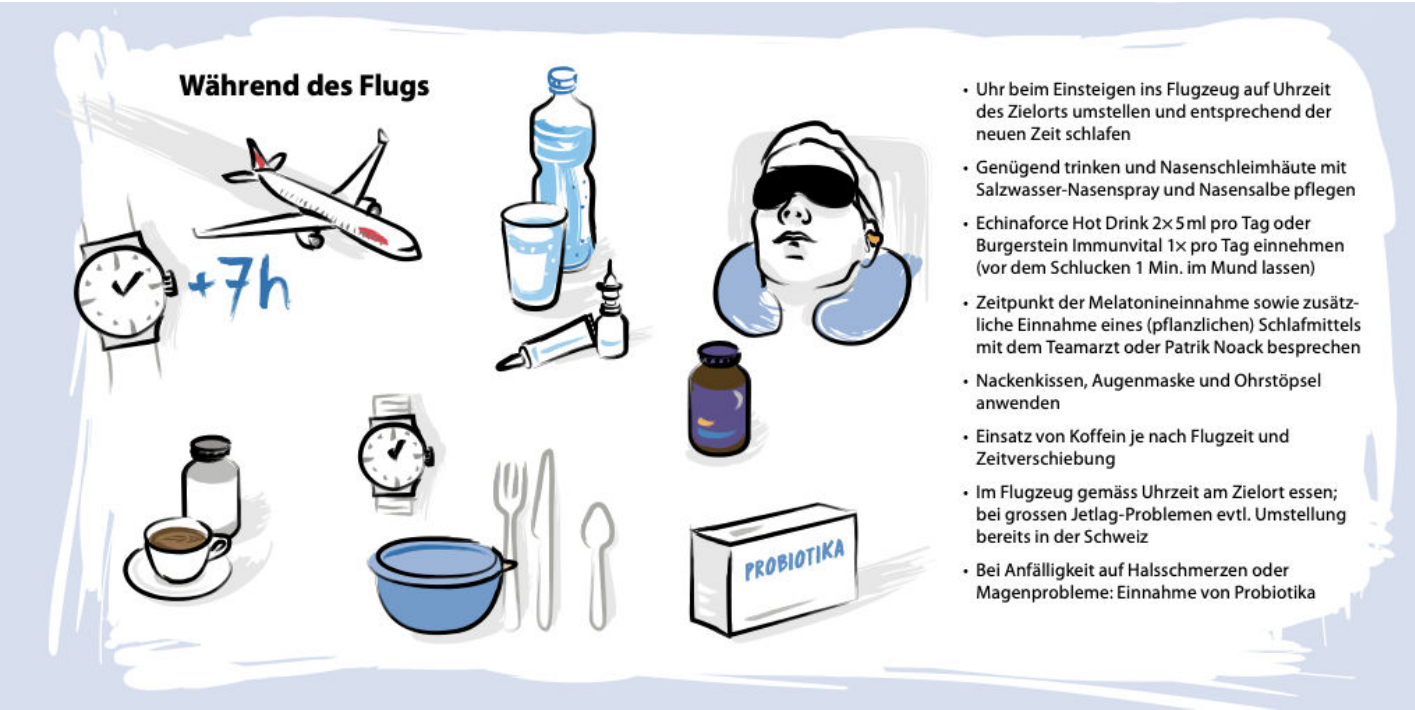






- Adapter ses horaires de sommeil au fuseau horaire du lieu de compétition quelques jours avant le voyage déjà (Voyage vers l'Est : se coucher/lever plus tôt. Voyage vers l'Ouest : se coucher/lever plus tard. Observer un décalage d'une heure supplémentaire chaque jour)
- Mettre des vêtements confortables et des chaussettes de compression déjà avant l'embarquement
- Si possible, emporter sa propre nourriture pour le vol (selon ses préférences et sa tolérance, des fruits oléagineux ou mélanges de noix, des crackers, des biberlis, des leckerli de Bâle ou autre)

Jetlag Prophylaxe



- Uhr beim Einsteigen ins Flugzeug auf Uhrzeit des Zielorts umstellen und entsprechend der neuen Zeit schlafen
- Genügend trinken und Nasenschleimhäute mit Salzwasser-Nasenspray und Nasensalbe pflegen
- Echinaforce Hot Drink 2×5 ml pro Tag oder Burgerstein Immunvital 1× pro Tag einnehmen (vor dem Schlucken 1 Min. im Mund lassen)
- Zeitpunkt der Melatonineinnahme sowie zusätzliche Einnahme eines (pflanzlichen) Schlafmittels mit dem Teamarzt oder Patrik Noack besprechen
- Nackenkissen, Augenmaske und Ohrstöpsel anwenden
- Einsatz von Koffein je nach Flugzeit und Zeitverschiebung
- Im Flugzeug gemäss Uhrzeit am Zielort essen; bei grossen Jetlag-Problemen evtl. Umstellung bereits in der Schweiz
- Bei Anfälligkeit auf Halsschmerzen oder Magenprobleme: Einnahme von Probiotika

Jetlag Prophylaxe

Nach dem Flug





- Die ersten drei Tage nach der Ankunft 30 Min. vor dem Schlafen Melatonin einnehmen
- Am Morgen die ersten 45 Min. nach dem Aufstehen Lichtexposition planen (natürliches Tageslicht oder Spezialbrille)
- Smartphone, Laptop und Fernseher 45 Min. vor dem Schlafengehen ausschalten (oder zumindest Brille mit Blaulichtfilter tragen)

Kontakt bei Fragen zur generellen Planung der beschriebenen Massnahmen, bei der Anwendung von Lichtexposition mittels Brille sowie beim Einsatz von Melatonin: Patrik Noack, +41 (0)71 313 70 20, patrik.noack@medbase.ch
Auskunft über verwendete und/oder weiterführende Literatur erteilt die oben aufgeführte Kontaktperson.

© 2020 Swiss Olympic

Prophylaxe - Melatonin



MELLOZZAN Tabl 2 mg
N05CH01 Melatonin

Salmon Pharma GmbH
Flasche 30 Stk



MELLOZZAN Tabl 3 mg
N05CH01 Melatonin

Salmon Pharma GmbH
Flasche 100 Stk

💊 **Übliche Dosierung**

- **0,5–1 mg** → oft schon ausreichend
- **max. 2–3 mg** → nur wenn niedrigere Dosen nicht wirken
- **mehr bringt meist keinen Zusatznutzen**, erhöht aber Nebenwirkungen

👉 *„Low dose first"* ist hier wirklich sinnvoll.

⏰ **Zeitpunkt der Einnahme**

- **Am Zielort abends**, ca. **30–60 Minuten vor der gewünschten Schlafenszeit**
- Für **2–4 Tage** nach Ankunft (manche bis max. 5 Tage)

✈️ **Reiserichtung**

- **Ostwärts (z. B. USA → Europa)**: besonders hilfreich
- **Westwärts:** oft weniger nötig, ggf. nur bei Einschlafproblemen

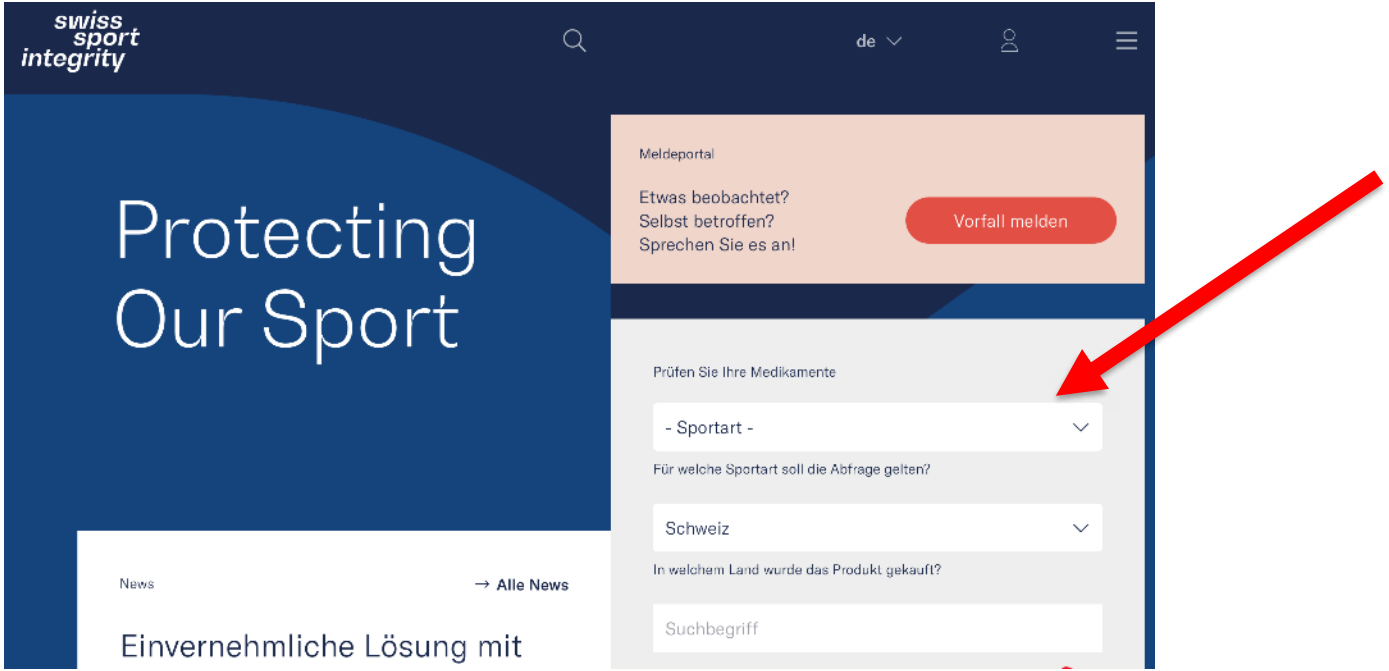
⚠️ **Mögliche Nebenwirkungen**

- morgendliche Benommenheit
- lebhafte Träume
- Kopfschmerz
  → meist dosisabhängig

❗ **Wichtige Hinweise**

- Nicht mit Alkohol kombinieren
- Vorsicht bei anderen sedierenden Medikamenten
- Bei Epilepsie, Autoimmunerkrankungen, Schwangerschaft: vorher ärztlich abklären

Medicaments contre l’asthme



Antidoping Asthmamittel

SYMBICORT 200/6 Turbuhaler

Status gemäss WADA Dopingliste

Im Wettkampf	Ausserhalb Wettkampf
Bedingt	Bedingt
Inhalation - mit Inhalator (mit Dosierinhalator)	Inhalation - mit Inhalator (mit Dosierinhalator)

Bedingungen / Warnungen

Sie müssen berechnen, ob Ihre Therapie erlaubt oder verboten ist: Formoterol ist bei inhalativer Anwendung bis zu einer maximalen Dosis von 54 Mikrogramm pro 24 Stunden, aufgeteilt auf mehrere Einzeldosen, die 36 Mikrogramm pro 12 Stunden ab jeglicher Startdosis nicht überschreiten, erlaubt und oberhalb dieses Grenzwertes verboten. Dieser Grenzwert gilt nicht, falls Formoterol in Kombination mit einem verbotenen Diuretikum oder Maskierungsmittel angewendet wird. In diesem Fall muss für das Diuretikum/Maskierungsmittel sowie für Formoterol eine Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken vorgelegt werden.

Dieses Produkt enthält 6 Mikrogramm Formoterol pro Hub.

www.sportintegrity.ch

Antidoping Asthmamittel



Applikation Asthmamittel

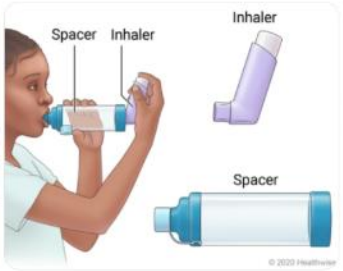


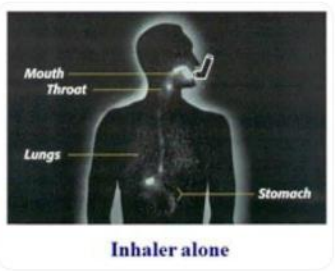
Applikation Asthmamittel – Verwendung Vorschaltkammer

Mit einer **Vorschaltkammer (Spacer)** kommt **mehr Wirkstoff dort an, wo er wirken soll: in der Lunge**.

Warum das so ist







Ohne Spacer

- Das Spray schießt schnell los
- Viel Wirkstoff bleibt im **Mund/Rachen** hängen
- Koordination „drücken + gleichzeitig tief einatmen“ ist schwierig

Mit Spacer

- Das Aerosol wird **zwischengespeichert**
- Ruhiges, tiefes Einatmen reicht
- **Mehr Wirkstoff erreicht die Bronchien**
- Weniger Ablagerung im Mund/Rachen

Applikation Asthmamittel – Pulverinhalatoren/Diskus





atz_antragskriterien_adhs_fr.pdf

swiss sport integrity

Fondation Swiss Sport Integrity
Eigerstrasse 60
3007 Berne

+41 31 550 21 00
info@sportintegrity.ch
sportintegrity.ch

Critères d'application pour une demande d'AUT

Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH)

Substances interdites : dexméthylphénidate, méthylphénidate, lisdexamfétamine et autres dérivés des amphétamines

Antidoping ATZ/TUE www.sportintegrity.ch

Tabelle 1 Erstantrag:
Anforderung an die ärztliche Spezialisierung in Abhängigkeit des Alters bei Erstdiagnose und Alters bei Antragsstellung.

		Alter bei Erstdiagnose	
		Bis 18 Jahre	**Über 18 Jahre**
Alter bei Antragsstellung	**Bis 18 Jahre**	**Untersuchung und Bericht** durch eine:n Kinder- und Jugendpsychiater:in FMH oder eine:n Kinder- und Jugendmediziner:in FMH mit Schwerpunkt Neuropädiatrie oder Entwicklungspädiatrie. Bericht maximal 3 Jahre alt.	
	Über 18 Jahre	1. **Untersuchung und Bericht** durch eine:n Kinder- und Jugendpsychiater:in FMH oder eine:n Kinder- und Jugendmediziner:in FMH mit Schwerpunkt Neuropädiatrie oder Entwicklungspädiatrie. 2. **Zweitmeinung** durch eine:n auf ADHS bei Erwachsenen spezialisierte:n Psychiater:in FMH oder durch eine psychiatrische Institution gemäss Tabelle 3.	1. **Untersuchung und Bericht** durch eine:n auf ADHS bei Erwachsenen spezialisierte:n Psychiater:in FMH. 2. **Zweitmeinung** durch eine psychiatrische Institution gemäss Tabelle 3.

Apprenez des meilleurs !



Ne rêvez pas de gagner,
entraînez-vous pour ça !

Définir un objectif réaliste



Maximale Leistung am Tag X



https://swissolympic.ch/fr/athlete-hub/performance/Sportpsychologie-und-mentale-Gesundheit

Page 2/2

Sport de performance: prendre soin de sa santé mentale

Domaine d'activité: psychologie du sport HEFSM

Si tu pratiques le sport de performance, tu es exposé/e à certains facteurs de risque bien spécifiques. Voici comment les organisations sportives et toi pouvez en tenir compte.



Phases de transition dans la carrière sportive

Les phases de transition sont difficiles à vivre et sont sources d'instabilité.

Transition entre sport de la relève et sport d'élite:
- Exigences et attentes plus élevées
- Entraînements plus nombreux et plus intensifs
- Changements dans l'entourage social et sportif
- Conciliation difficile entre sport et études/vie professionnelle

Fin de carrière:
- Nouveau départ et potentielle survenue de crises identitaires
- Perte de repères et bouleversement des habitudes
- Perte de liens sociaux développés dans le sport

Conseils:
- **Pour les athlètes:** Garde en tête que ton identité ne s'arrête pas à athlète. Prends conscience des autres rôles que tu as à jouer et consacre-toi à ceux-ci.
- **Pour les organisations:** Aidez les athlètes à concilier vie sportive, études/carrière professionnelle et vie privée.

Se blesser: un important facteur de risque

- Mise en danger de la carrière sportive et des objectifs poursuivis
- Manque de contact avec l'équipe
- Perte de repères
- Perte d'estime de soi

Conseils:
- **Pour les athlètes:** Fais preuve de bienveillance envers toi-même et garde à l'esprit qu'il est tout à fait normal de ressentir des émotions négatives telles que la frustration ou la tristesse dans ce genre de situations.
- **Pour les organisations:** Faites sentir aux athlètes blessés qu'ils font toujours partie de l'équipe, prenez de leurs nouvelles et apportez-leur du soutien s'ils en ont besoin.

Manifestations de grande envergure: des sources de stress

- Pression découlant des fortes attentes et tension due aux processus de sélection
- Présence médiatique accrue, invasion de la vie privée
- Troubles du sommeil
- Contrecoup émotionnel de l'après-manifestation

Conseils:
- **Pour les athlètes:** Elabore des stratégies te permettant de faire face aux défis que posent les manifestations de grande envergure, par exemple en demandant conseil à des athlètes ayant déjà participé à ce genre d'événements.
- **Pour les organisations:** Mettez en place un dispositif de soutien efficace pendant et après les manifestations, par exemple un programme d'encadrement post-manifestation aidant les athlètes à digérer les expériences vécues.

Retrouve plus d'informations sur les différentes étapes de la carrière sportive sur l'Athlete Hub proposé sur le site Internet de Swiss Olympic.

Dans le domaine de l'éthique, il existe également divers facteurs de risque auxquels sont exposés les athlètes de performance. Par exemple, tout ce qui a trait aux relations (notamment abus de pouvoir) ou au non-respect des limites personnelles/aux abus sexuels.

La boussole éthique te permet d'avoir accès à des conseils concrets, des outils et des moyens d'action.

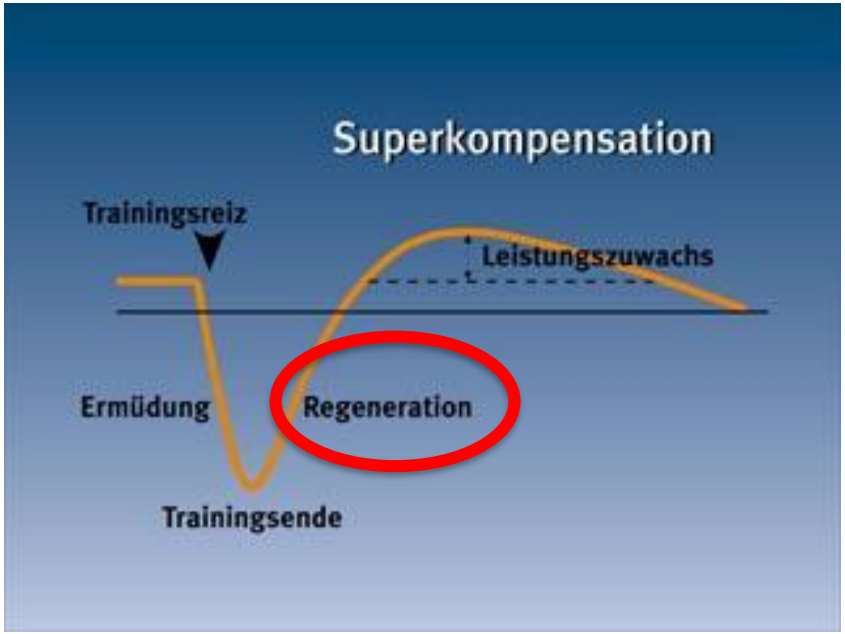
Rédaction: Susanne Stutz, Philipp Röthlin, Stephan Horvath – contact: athletehub@swissolympic.ch, tél. 031 359 71 19
Tu obtiendras des renseignements sur la littérature de référence en envoyant un message à l'adresse e-mail indiquée ci-dessus.

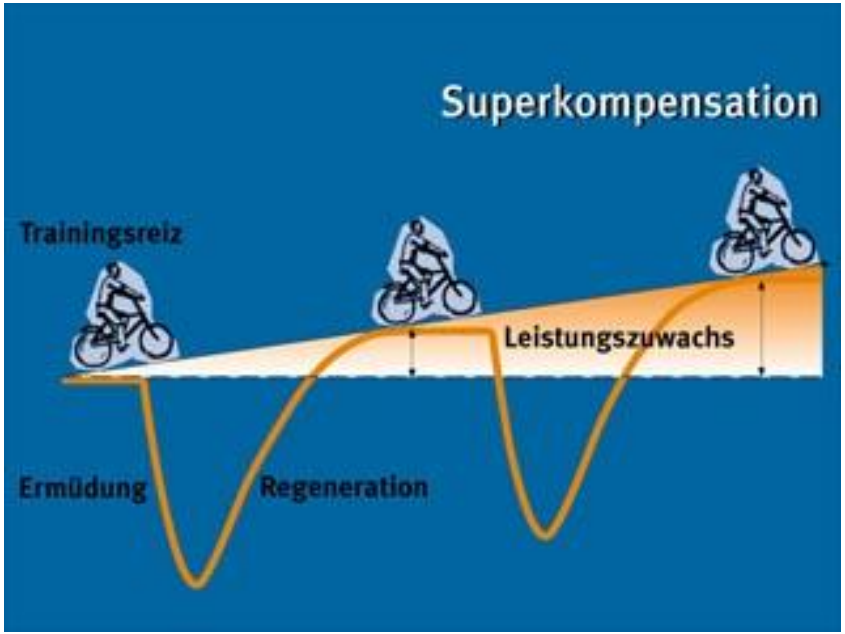
© 2024 Swiss Olympic

Fit am Tag X - Trainingsplanung

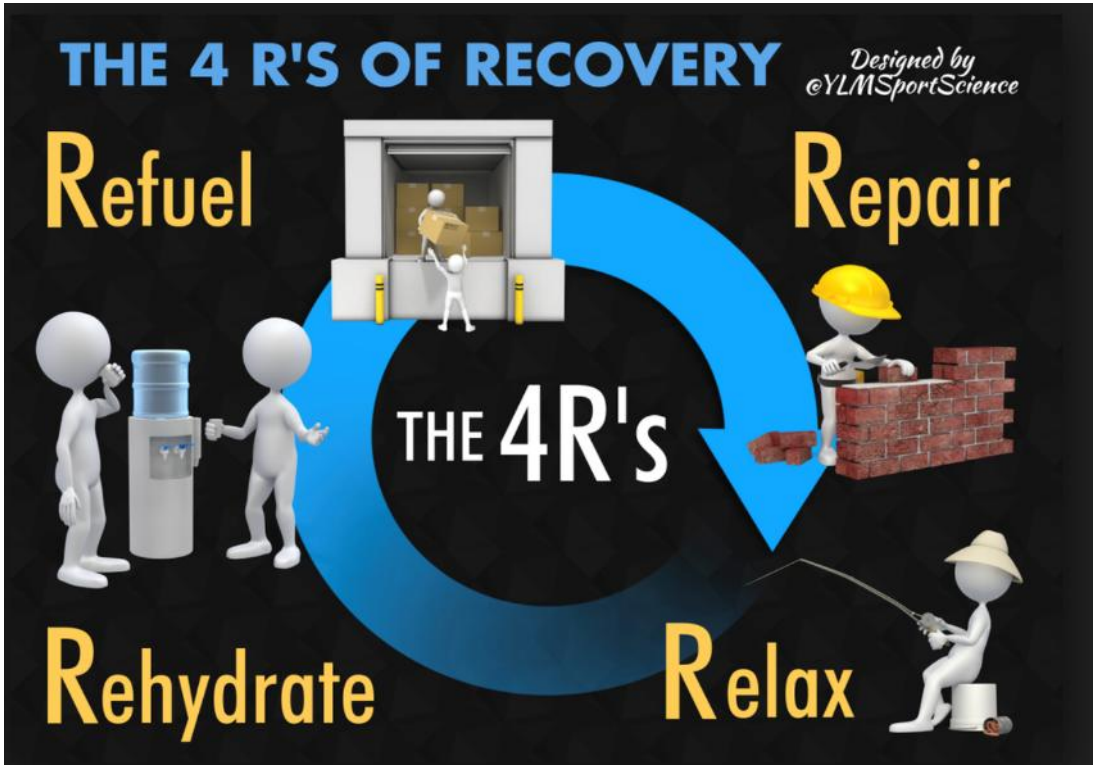


Prinzip der Superkompensation





Regeneration

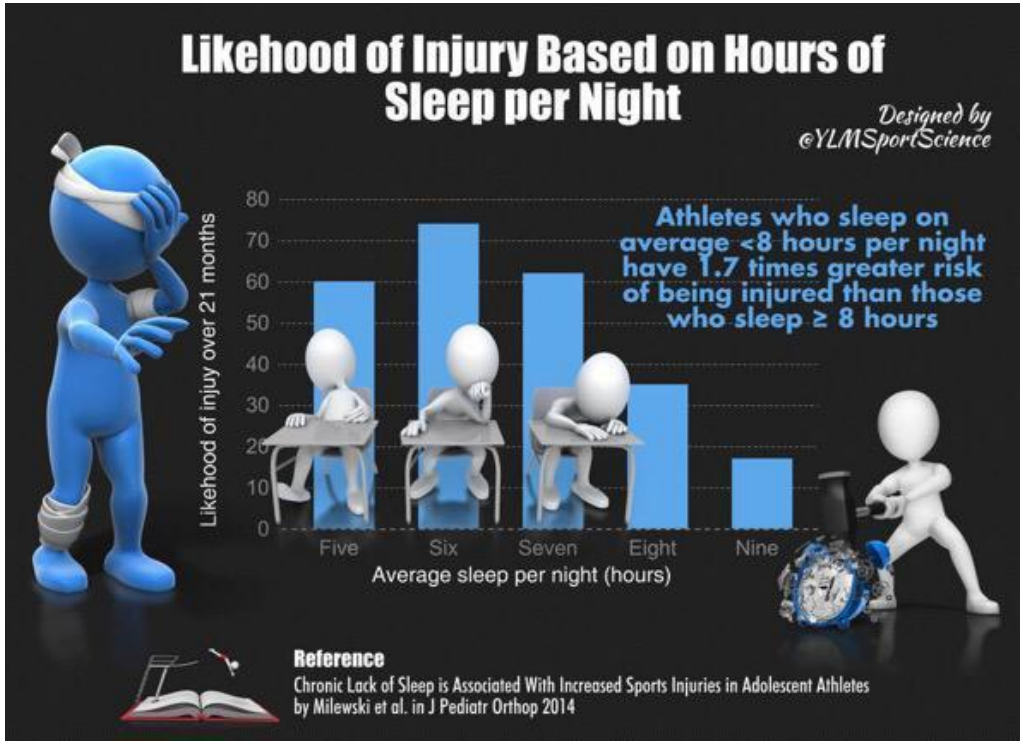


Schlaf – das wichtigste Regenerations-Mittel





Schlaf und Verletzungshäufigkeit

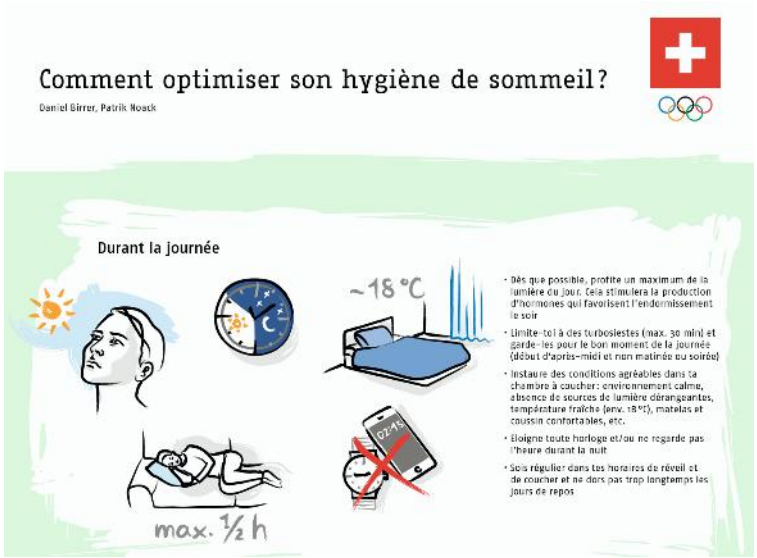


Schlafqualität





https://swissolympic.ch/dam/jcr:d6db3e69-82a9-4c20-aef5-8cfde9801dd4/Schlafhygiene_FR.pdf





Was macht ein*e Athlet*in im Schul- und Ausbildungsalter?

Sport

- Training
- Trainingstagebuch
- Wettkämpfe
- Gespräche mit Trainer*in und Funktionär*in (z. B. Saisonplanung, Analysen, Standortgespräch…)
- Sportspezifische Regeneration (z. B. Dehnen, Mobilisation)
- Erwerb von sportspezifischem Wissen
- Organisation & Pflege Sportmaterial

→ Infos: Sportartenspezifische Athlet*in-nenwege, Regenerationskonzept

Ausbildung / Beruf

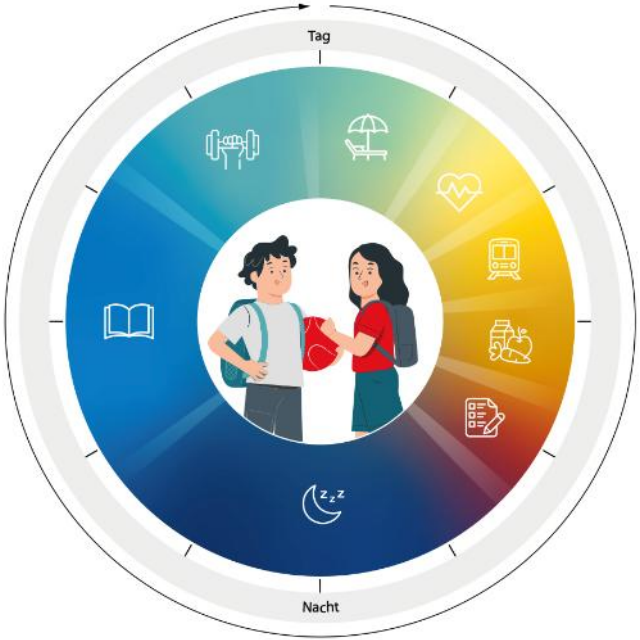
- Zeit in Schule/Lehre/Beruf
- Hausaufgaben & Gruppenarbeiten
- Lernen
- Absprachen mit Lehr- & Koordinations-personen (z. B. Dispensationsregelungen)

→ Infos: Informationen Athlete Hub, Koordination Schule/Lehre und Leistungssport

Schlaf

- Nachtschlaf
- Naps

→ Infos: Schlafhygiene, Schlafstörungen



Freie Zeit

- Familie, Freunde & Beziehungen
- Freizeit
- Hobbies
- Nichts tun/Pausen
- Ferien

Gesundheit

- Physiotherapie
- Arztbesuche
- Ernährungsberatung
- Mentalcoaching und psychologische Begleitung
- Präventive Therapien

→ Infos: Mentale Gesundheit, Mentale Stärke

Wege

- Schul- und Arbeitsweg
- Anreise Training und Wettkampf

→ Infos: Jetlag, Infektionsrisiko

Ernährung

- Essen und Trinken
- Zubereitung
- Einkaufen

→ Infos: Essen & Trinken, Energiedefizit, Flüssigkeitsbilanz

Verpflichtungen

- Haushalt
- Medienarbeit
- Social Media
- Sponsorenverpflichtungen (Karrieremanagement)
- Administratives
- Verbandsverpflichtungen

→ Info: Umgang Social Media

medbase

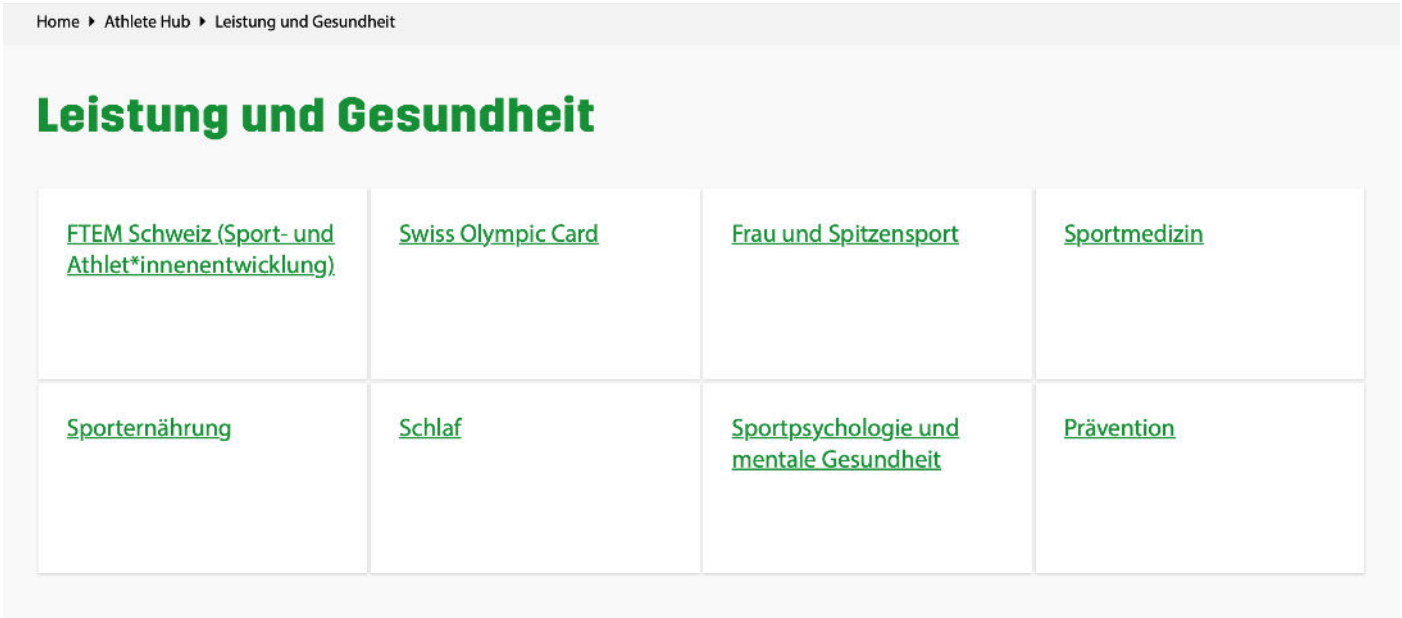
swiss olympic
spirit of sport

← Leistungssport

Sporteltern



https://swissolympic.ch/fr/athlete-hub/performance

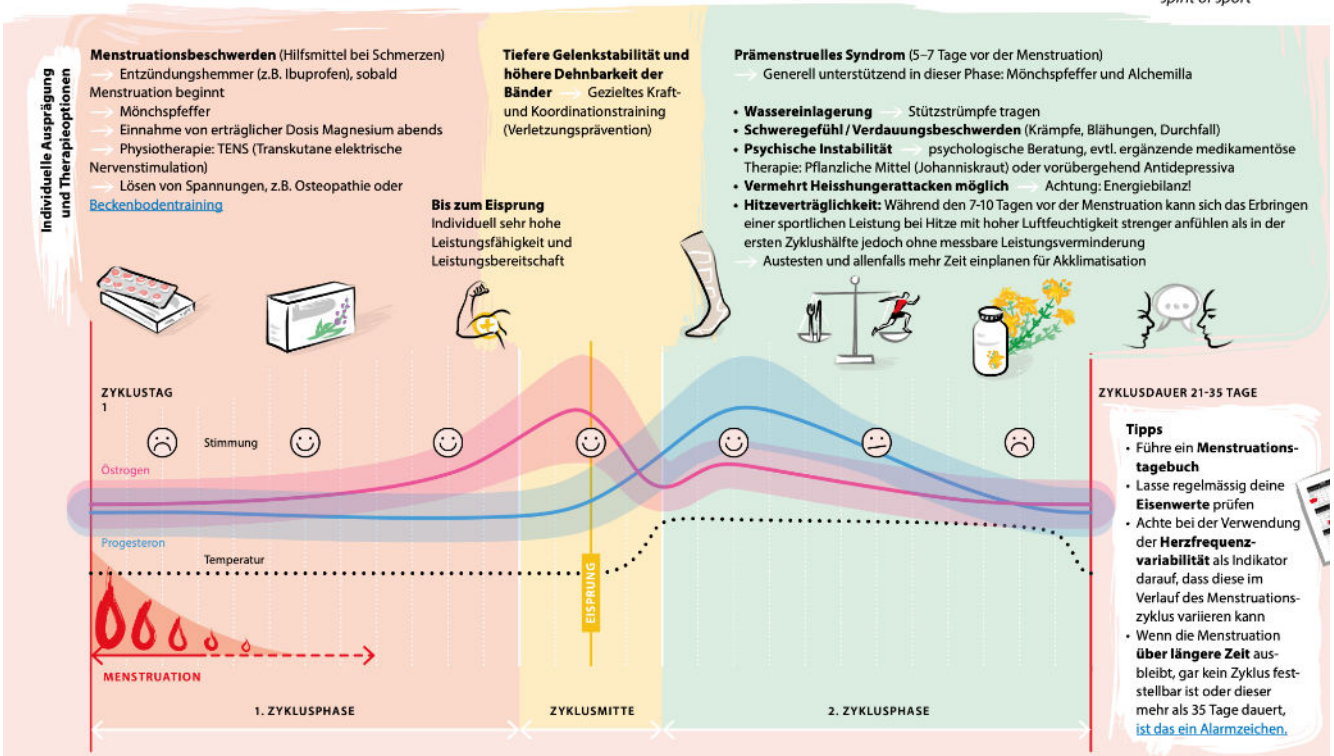


https://swissolympic.ch/fr/athlete-hub/performance/femme-sport-delite

Was passiert während meines Menstruationszyklus?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

swiss olympic
spirit of sport



Welche Möglichkeiten gibt es ergänzend, falls eine zyklusbedingte Leistungsminderung oder Beschwerden anhalten?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Mehr als die Hälfte der Athletinnen spürt einen **Einfluss des Zyklus auf die Leistung** in Training und Wettkampf.

Keine zufriedenstellende Lösung gefunden?

Wenn die erwähnten Tipps nicht funktionieren, gibt es noch **andere Massnahmen,** die helfen können. Beachte jedoch, dass beim Einsatz von hormonellen Massnahmen oft auch die positiven zyklusbedingten Auswirkungen reduziert werden können.



Hormonelle Kontrazeptiva (falls Verhütung erwünscht)

Möglichkeiten für Sportlerinnen:

- Monophasische Pille
- Hormonpflaster
- Vaginalring
- Hormonspirale (3 oder 5 Jahre)



Individuelle Lösungen

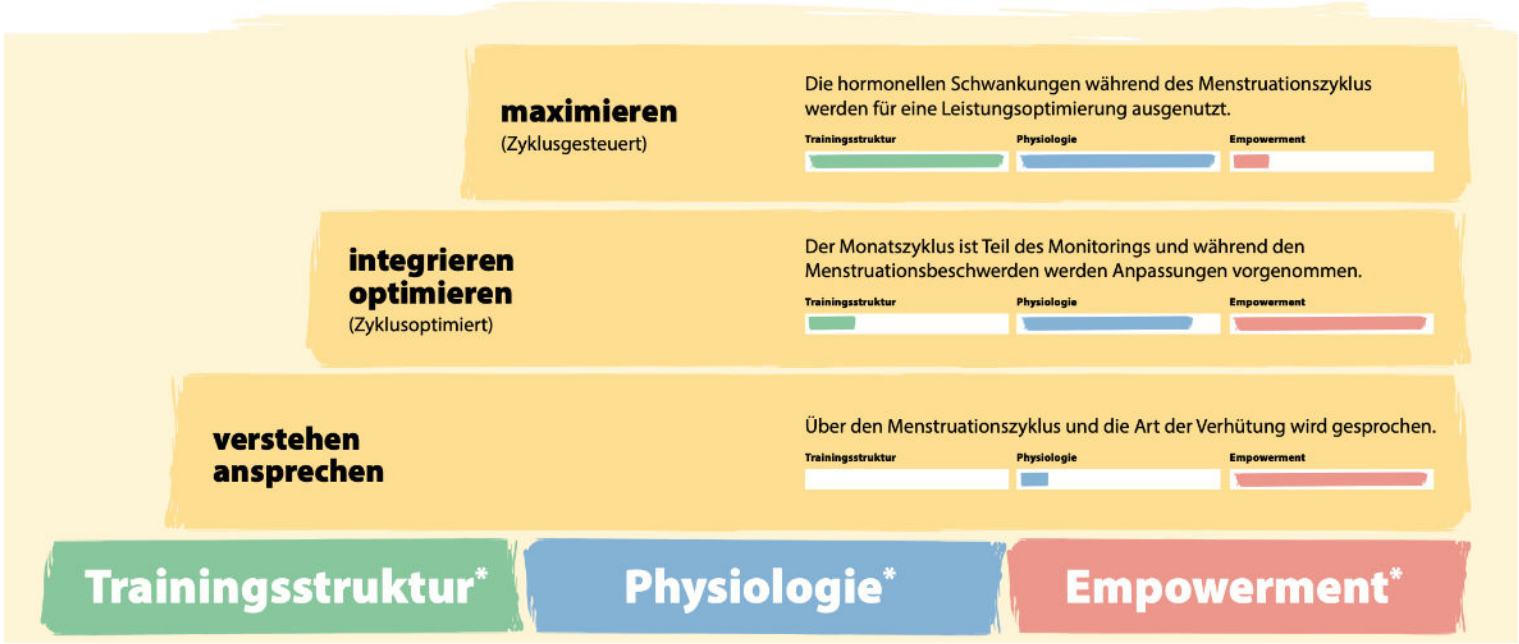
→ **Wichtig:** Möglichkeiten mit der Gynäkologin / dem Gynäkologen und/oder der Sportärztin / dem Sportarzt **besprechen und Lösungen und Risiken abklären.**



Verträglichkeit während weniger wichtigen Leistungsphasen und mindestens ein Jahr vor dem wichtigsten Zielwettkampf **testen.**

3-Stufen-Modell für Trainer*innen:
Mit diesen Schritten kann der Zyklus ins Training integriert werden.

Adrian Rothenbühler | © 2023 Swiss Olympic



Stellvertretende CMO und Ansprechperson für frauenspezifische Fragestellungen



Dr. med. Sibylle Matter – Medbase Bern Zentrum

- Fachärztin für Allgemeine Innere Medizin FMH
- Sport- und Bewegungsmedizin SEMS
- Manuelle Medizin SAMM
- Abdomen-Sonographie SGUM

Kontakt: Schwanengasse 10, 3011 Bern
Tel. +41 31 326 55 55 | Mobile +41 79 787 22 66| sibylle.matter@medbase.ch
www.medbase.ch/fr/les-centres/detail/medbase-bern-bahnhof

gynsports

SCHWEIZER GESELLSCHAFT FÜR FRAUENMEDIZIN UND SPORT



Merci pour votre attention

