



≈ **100**
Kreuzband-OPs
werden jedes Jahr am
Spital Thun durchgeführt.
Doch nicht jeder Kreuzband-
riss wird chirurgisch
behandelt.

Sportmedizin Berner Oberland Ein Hauch Olympia

Die Klinik Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie und Sportmedizin am Spital Thun ist ein Kompetenzzentrum für Sportler. Hier werden Spitzenathleten und -teams, Nachwuchs- und Freizeitsportler durch erfahrene Fachleute betreut – gleichermaßen kompetent, interdisziplinär, individuell und umfassend. Mit Kooperationen wird das Angebot laufend weiterentwickelt.

Sport hat viele gesundheitliche Vorteile, birgt aber auch Verletzungsrisiken. Selbst bei guter Vorbereitung kann es zu Überlastungsschäden und Verletzungen kommen. Davor gefeit sind weder Amateur- noch Leistungssportler. Individuelle Unterschiede in der Körperstruktur können dazu führen, dass jemand eine Sportverletzung erleidet, wenn er Teile des Körpers nicht gleichmässig belastet. Manche Sportler steigern die Geschwindigkeit oder Intensität ihres Trainings zu schnell, wodurch die Muskeln, Sehnen und Gelenke zu stark beansprucht

werden. Manche gönnen sich zuwenig lange Erholungszeitphasen oder trainieren übermässig eine Muskelgruppe, ohne gleichzeitig die gegenüberliegen-

«Wer richtig und regelmässig trainiert, stärkt Immunsystem, Herz und Kreislauf – doch man sollte seine Belastungsgrenzen und Schwachpunkte kennen.»

de Muskelgruppe zu trainieren, was zu Ungleichgewichten und dann zu Verletzungen führen kann. Sehr häufig sind sogenannte Traumata: Prellungen, Zerrungen, Bänder- und Muskelrisse, Verrenkungen, Knochenbrüche usw. sind Folgen, welche in der Klinik behandelt werden.

Spezialisierung – ein Schlüssel für hohe Qualität

Die Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie und Sportmedizin des Spitals Thun steht seit 22 Jahren unter der Leitung von Chefarzt Dr. med. Rolf Hess. Unter seiner Führung und in enger Zusammenarbeit mit einem Netzwerk von Hausärzten, Physiotherapeuten und Sportclubs werden jährlich rund 4200 ambulante und stationäre Eingriffe sowie über 15 000 ambulante Konsultationen durchgeführt. Allein bei der Anzahl der Operationen zählt die Klinik schweizweit zu den führenden Instituten für Orthopädie und Unfallchirurgie; ebenso bei der Versorgung von Patienten mit Hüft- und Kniegelenksprothesen. Insgesamt betreut die Klinik 14 Sportclubs aus der Region, darunter etwa den FC Thun oder Wacker Thun. Um eine hohe Qualität zu gewährleisten, wird auf die Strategie der Spezialisierung gesetzt und damit eine entsprechend hohe Fallzahl pro Eingriff erzielt. Die Spezialgebiete umfassen Hüfte und Becken, Knie, Schulter und Ellenbogen,

Hand- und periphere Nerven Chirurgie, Fuss und Sprunggelenk sowie die Wirbelsäulenchirurgie.

«Sportmedizin Berner Oberland» – hohe Kompetenz in Kooperation

Eine weitere Spezialität der Klinik des Spitals Thun ist die Sportmedizin, welche als interdisziplinär geführtes Kompetenzzentrum stetig weiterentwickelt und ausgebaut wird. Die «Sportmedizin Berner Oberland» ist eine partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen dem Spital Thun und dem Gesundheitszentrum Medbase Thun Panorama-Center. Hier treffen Sport und Medizin aufeinander. Das Angebot für Profi-, Freizeitsportler sowie Profi- und Hobby-Vereine ist breit: angefangen bei präventiven Untersuchungen, über Leistungsoptimierung bis hin zur Behandlung und Rehabilitation von Verletzungen und Krankheiten. Das Spektrum reicht von Prävention über Leistungsdiagnostik, Ernährungsberatung, Physiotherapie, orthopädische und internistische Behandlungen bis hin zu sportpsychiatrischer Unterstützung. Es

gibt Leistungspakete für alle Niveaus und Ziele. Auch Nicht-Sportler, die sich künftig aktiv bewegen möchten, sind willkommen. Ein Gesundheits-Check-up (auf Wunsch mit individuellem Trainingsplan) bildet die Grundlage eines gezielten und effektiven Trainings. So kann die Belastung optimal gesteuert werden. Möglich ist die umfassende Betreuung dank der Zusammenarbeit zwischen erfahrenen Sportmedizinern, Orthopäden, Chiropraktikern, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen und Leistungsdiagnostikern des Spitals Thun und dem Gesundheitszentrum Medbase Thun Panorama-Center. Ein weiterer grosser Vorteil von «Sportmedizin Berner Oberland» ist die Anbindung an das Spital Thun und sein Notfallzentrum. So können bei Bedarf in kürzester Zeit weitere Spezialisten zum Beispiel der Kardiologie, Pneumologie und Endokrinologie beigezogen werden, um medizinische Probleme wie etwa Anstrengungsasthma, Herzrhythmusstörungen oder Mangelerscheinungen abzuklären und zu behandeln. Das Spital Thun ist das erste öffentliche Spital,

das (im Rahmen der Kooperation mit dem Gesundheitszentrum Medbase Thun Panorama-Center) mit dem Zertifikat «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic» ausgezeichnet wurde.

Die Auskunftspersonen



Dr. med. Rolf Hess
Facharzt Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Chefarzt Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie und Sportmedizin



Dr. med. Martin Michael Schober
Facharzt Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, Interdisziplinärer Schwerpunkt Sportmedizin (SEMS), Leitender Arzt Klinik für Orthopädie/Traumatologie, Wirbelsäulenchirurgie und Sportmedizin, Leiter «Sportmedizin Berner Oberland»

Kontakt:

Spital STS AG, Spital Thun
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun
Tel. 058 636 21 61
sportmedizin@spitalstsag.ch
orthopaedie-thun@spitalstsag.ch



Link zur Website
Klinik Orthopädie/
Traumatologie,
Wirbelsäulenchirurgie
und Sportmedizin
Spital Thun

Patienten können sich auch an die Spezialisten der Spitäler fmi AG wenden.

Leistung optimieren, gesund trainieren

Nebst der Behandlung von Verletzungen werden auch Sportler betreut, die ihre Leistung verbessern oder sicherstellen wollen, dass sie gesund trainieren. Das entsprechende Angebot wird laufend weiterentwickelt und umfasst derzeit über ein Dutzend Leistungspakete für Profi-, Breitensportler oder Personen, die sich künftig aktiv betätigen, gesund ernähren möchten – hier zwei Beispiele:

«Fit for fitness basic»

- Persönliche Anamnese
- Trainingsziel
- Beschwerdeadaptierter Fokus Bewegungsapparat; Schwerpunkte Schultergürtel, Haltung / Lendenwirbelsäule, Hüften, Knie, Füsse, Muskeltrophik / Muskellängen
- Allgemeininterner Status (Fokus kardiovaskulär)
- Ruhe-EKG
- Basisberatung

«PhysioPerformance Top»

- Sportartspezifische 1:1-Betreuung bis zum höchsten Leistungsniveau
- Analyse und Elimination von Schwachpunkten
- Ziel ist eine optimale Leistungssteigerung
- Das ON THE TOP-Produkt zur Höchstleistung!
- Mehrmals pro Woche. 6x12x, 24x. – «PLAY HARD – TRAIN HARDER»