

sport medical base
approved by



Dr. med.
Peter Züst

Bahnhofstrasse 3
CH-8753 Mollis

Sehr geehrte Trainer, Sportpsychologen, Sportärzte, Sportphysiotherapeuten und Sportwissenschaftler

Es freut uns Ihnen das Programm des vierten Interdisziplinären Sportsymposium auf dem Kerenzerberg präsentieren zu dürfen. Erstmals findet dieses im Sommer statt und soll somit auch den Vertretern einer Wintersportart eine Teilnahme ermöglichen.

Das diesjährige Symposium steht unter Motto „Der Schmerz und der Sport“. Im Vordergrund steht dabei die Bewertung des Schmerzens sowie ein korrekter Umgang mit Ihm im Sport. Oftmals muss nach Verletzungen und Überlastungsproblemen vom betreuenden Umfeld die Belastbarkeit geklärt werden. Der Schmerz ist dabei ein bedeutender Faktor in der Beurteilung dieser Belastbarkeit. Wir wollen auch Massnahmen definieren, die sinnvoll und ohne Gefährdung des Athleten zur Schmerzreduktion eingesetzt werden können. Den Samstag morgen wollen wir dem Trainingsschmerz widmen. Erfolgreiche Athleten wissen nur zu gut, dass Ihr Weg zum Erfolg ohne Schmerzen kaum möglich gewesen wäre. Schwierig ist dabei die Unterscheidung vom oft nötigen Trainingsschmerz zum gefährlichen Schmerz. Entsprechend müssen die Warnsignale bekannt sein und ernst genommen werden um nicht durch Ignoranz derselben Fehlbelastungen zu provozieren. Wir sind überzeugt, dass die Vertreter der verschiedenen Fachrichtungen unterschiedliche Aspekte zu diesen Themen einbringen werden, freuen uns auf diesen spannenden Dialog.

Am Abend des ersten Kurstages bieten wir als Ausgleich wieder ein vielfältiges Sportprogramm an und freuen uns anschliessend auf den ? Austausch am Gemeinschaftsabend. Am Tag der Eröffnung der Fussball-WM werden wir auch ein kleines WM-Stübli einrichten.

Wir freuen uns Sie auf dem Kerenzerberg begrüßen zu dürfen.

Dr. med. Peter Züst
Leiter Sport Medical Base Mollis/ Kerenzerberg

Programm Freitag, 11. Juni 2010

09.00 Begrüssung Dr. med. Peter Züst, Glarus

09.10 **Der Schmerz und der Sport**

Moderation: Dr. med. Peter Schnorr, Braunwald

Ist Schmerz organisch?

Dr. med. Henner Niebergall, Zollikerberg

Umgang des Trainers mit dem Schmerz seiner Athleten

Marie-Theres Nadig, Flumserberg

Schmerzorientierte physiotherapeutische Behandlung in der akuten und in der proliferativen Phase der Rehabilitation

Arjen van Duijn, Gross

Ist Schmerz eingebildet?

Lic. phil. Markus Maggi, Richterswil

12.15 Mittagessen

13.45 **Workshops**

W1

Fauteuil oder Kraftmaschine? Was tut dem Schmerz besser?

Maja Keller, Amden; André Leumann, Basel

(Moderation: Dr. med. Victor Valderrabano, Basel)

W2

Was tut dem Schmerz besser? Schmerzüberwindung durch Willensleistung

Remo Fischer, Davos-Platz; Max Schlorff, Zürich

(Moderation: Christoph Negri, Zürich)

15.15 Pause

W3

Schmerzen im Sport – Sport mit Schmerzen

Dr. med. Peter Schnorr, Braunwald; Jürg Grünenfelder, Glarus

(Moderation: Dr. med. Peter Züst, Glarus)

W4

Stellenwert der psychischen Komponente bei einer Rehabilitation

Ulla Kellner, Bad Ragaz; Christoph Negri, Zürich

(Moderation: Maja Keller, Amden)

17.15 Pause

17.45 **Sportprogramm**

sport medical base
approved by



Dr. med.
Peter Züst

Bahnhofstrasse 3
CH-8753 Mollis

19.30 **Gemeinschaftsabend**

Programm Samstag, 12. Juni 2010

- 08.00 **Der Trainingsschmerz**
Moderation: Thomas Bühler, Villars-sur-Glâne
- Der Trainingsschmerz: yellow-green-red flags**
Dr. med. Peter Osterwalder, Bonstetten
- No pain no gain**
Leo Held, Magglingen
- 09.45 Pause
- 10.15 **Der schmerzhafteste Weg zur Olympiamedaille**
Sergei Aschwanden, Bern
- 11.15 Ende des Symposiums

Referentenliste

Trainer	<p>Thomas Bühner, Nationaltrainer Orientierungslauf Männer, ehemals OL-Weltmeister, Villars-sur-Glâne</p> <p>Marie-Theres Nadig, Trainerin Regionales Leistungszentrum Ski Alpin Heidiland-Glarnerland, ehemaliges Mitglied Nationalmannschaft A-Kader Swiss Ski, 24 Weltcup Siege, Abfahrts- und Riesenslalom-Goldmedaille Olympische Winterspiele Sapporo 1972, Abfahrts-Bronzemedaille Olympische Winterspiele 1980 Lake Placid, 1999 – 2005 Trainerin Nationalmannschaft A-Kader Swiss Ski, Flumserberg</p> <p>Leo Held, Diplomtrainer Judo, 12 Jahre technischer Direktor und Nationaltrainer beim Schweizer Judo-Verband 1996 – 2008, Schweizer Trainer des Jahres 2008, ehemaliger Judoka, grösste Erfolge: deutscher Meistertitel 1986, 1985 3. Platz deutsche Meisterschaft, Magglingen</p> <p>Jürg Grünenfelder, Geschäftsführer Remax Glarnerland, Trainer Regionales Leistungszentrum Ski Alpin Heidiland-Glarnerland, ehemaliges Mitglied Nationalmannschaft A-Kader Swiss Ski 1996 - 2007, 4. Platz Olympische Winterspiele Nagano 1998, 2. Platz Abfahrt Gröden 2004, Glarus</p>
Sportpsychologie	<p>Christoph Negri, Sportpsychologe SASP, Institut für Angewandte Psychologie IAP, Leiter Fachbereich Trainings- und Ausbildungsmanagement, Zürich</p> <p>Lic. phil. Markus Maggi, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Neuropsychologe, seit 2002 Leiter Interdisziplinäres Schmerzprogramm, Klinik Adelheid, Zentrum für Rehabilitation Unterägeri, eigene Praxis in Richterswil, ehemaliger Spitzensportler als Kunstradfahrer WM-Titel 1984 und 1985, Richterswil</p> <p>Max Schlorff, dipl. Psychologe FH, Fachpsychologe SBAP für Psychotherapie/ Kinder- und Jugendpsychologie, dipl. Ernährungsberater HF, Schneesportlehrer BBT, Zürich</p>
Sportphysiotherapie	<p>Maja Keller, dipl. Sportphysiotherapeutin, Sport Medical Base Mollis/ Kerenzberg, leitende Physiotherapeutin OL-Nationalmannschaft, Amden</p> <p>Ulla Kellner, Physiotherapeutin, grad. dip. manip. therapist, MSc in Pain Management, Universitätsspital Zürich, Fachliche Leiterin des Interdisziplinären Schmerzprogrammes, Bad Ragaz</p> <p>Arjen van Duijn, Physiotherapeut, Dozent an der Fachhochschule in Winterthur Physiotherapie, Sportphysiotherapeut, Gross</p>
Sportmedizin	<p>Dr. med. Peter Züst, FMH Innere Medizin, Sportmedizin SGSM, Leiter Sport Medical Base Mollis/ Kerenzberg, Verbandsarzt OL, Glarus</p> <p>Dr. med. Peter Schnorr, FMH Physikalische Medizin und Rehabilitation, Sportmedizin SGSM, Stellvertretender Chefarzt der RehaClinic Zurzach/ Baden/ Braunwald, Braunwald</p> <p>Dr. med. Henner Niebergall, Facharzt für Anästhesie mit Schwerpunkt Schmerztherapie, seit 2003 Oberarzt in der Klinik für Anästhesie und Intensivtherapie, Spital Zollikerberg, Zollikerberg</p> <p>Dr. med. Victor Valderrabano, PD Dr. med. Dr. phil., FMH Orthopädische Chirurgie und Traumatologie, Sportmedizin SGSM, Universitätsspital Basel, Basel</p>

sport medical base
approved by



Dr. med.
Peter Züst

Bahnhofstrasse 3
CH-8753 Mollis

Dr. med. André Leumann, Facharzt für Orthopädische Chirurgie, Universitätsspital Basel, Basel

Dr. med. Peter Osterwalder, FMH Innere Medizin, Sportmedizin SGSM, Allgemeininternist in eigener Praxis in Zürich, Bonstetten

Sportler

Sergei Aschwanden, ehemaliges Mitglied Nationalmannschaft A-Kader Judo, Bronzemedaille Olympische Spiele Peking 2008, Bern

Remo Fischer, Landschaftsgärtner/Gartenbauer, Nationalmannschaft A-Kader Langlauf, Davos-Platz

VERANTWORTLICHE AKTIVES SPORTPROGRAMM AM ABEND