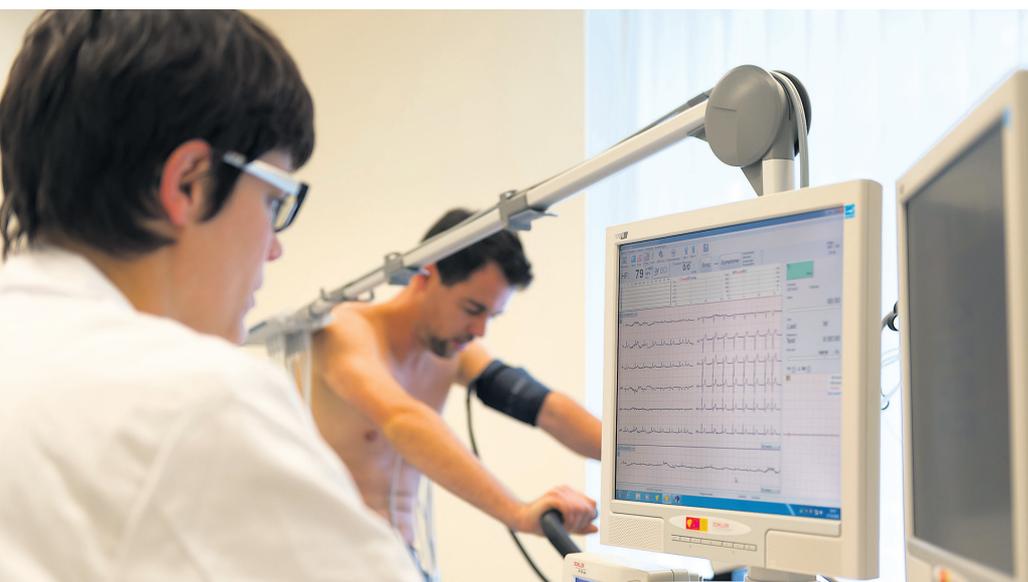


Sportmedizin für Profis und Laien

Vorschau auf den Vortrag vom 4. September 2019 im Spital Uster



Seit 2015 gehört das Spital Uster zu den «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic». Das Sportmedizin-Team ist nicht nur erste Anlaufstelle für Profisportler, sondern auch für Breitensportler und Sporeinsteiger, die sportmedizinische Abklärungen, Eingriffe, Trainingsberatungen und/oder Therapien in Anspruch nehmen möchten oder müssen.

Sportlich aktiv zu sein, ist wichtig. Weshalb?

Es ist generell sehr gesund, Sport zu treiben. Menschen, die körperlich aktiv sind, leben bewiesenermassen länger und gesünder. Sportliche Aktivität beugt vielen Krankheiten vor, oder solche können zumindest verbessert werden. Ich denke da an die Zuckerkrankheit, den hohen Blutdruck, den Herz- und Hirninfarkt, aber auch an verschiedene Krebsarten und sogar die Depression.

Welche Sportverletzungen treten am häufigsten auf?

Sportverletzungen präsentieren sich sehr unterschiedlich, je nach betriebener Sportart. Die häufigsten Verletzungen schweizweit entstehen beim Fussballspielen und Skifahren. Beim Fussballspielen treten vor allem Verletzungen der unteren Extremitäten auf. Beim Skifahren kommt es am häufigsten zu Knie-, aber auch zu Schulterverletzungen.

Worin sehen Sie die Ursachen?

Es gibt viele Ursachen für Sportverletzungen. Die Häufigsten sind falsches Training und Fehlbelastung. Unfälle können sich mangels Vorbereitung und ungenügender körperlicher Fitness ereignen, aber auch durch fehlendes Gefahrenbewusstsein oder Selbstüberschätzung. Natürlich kommen auch äussere Faktoren hinzu.

Was empfehlen Sie Profi- wie auch Hobby-sportlern generell, um Sportverletzungen vorzubeugen?

Die beste Prävention liegt in einer guten Vorbereitung: einem langsamen, geregelten Trainingsaufbau, dem Erlernen der korrekten Technik und dann einer regelmässigen und umsichtigen Ausübung der Sportart. Ich empfehle, sich vor jeder Trainingseinheit aufzuwärmen oder sich zumindest darauf einzustimmen. Zudem kann die richtige Materialwahl, wie geeignete Schuhe, Kleider oder Protektoren, Sportverletzungen verhindern.

Wie erklären Sie, was unter Sportmedizin verstanden wird?

Der Sportmediziner kümmert sich um die Gesundheit eines Spitzensportlers, eines ambitioniert Leistungssport treibenden Kindes sowie eines gesundheitsbewussten Breitensportlers. So umfasst die Sportmedizin nicht nur die Behandlung und Prävention von Verletzungen oder Fehlbelastungen, sondern unterstützt Sportler auch beim Planen und Durchführen eines «gesunden» oder leistungssteigernden Trainings sowie beim gemeinsamen Abschätzen der Risiken.

Das Spital Uster ist als «Sport Medical Base approved by Swiss Olympic» zertifiziert. Was bedeutet das konkret?

Es handelt sich um ein Qualitätslabel und somit um eine Garantie für Sportler, dass das Spital Uster die hohen Anforderungen von Swiss Olympic (dem schweizerischen Dachverband sämtlicher Sportarten) erfüllt und über das zur Betreuung und Beratung von Sportlern benötigte Know-how sowie die entsprechende Infrastruktur verfügt.

Fachärzte im Spital Uster



Dr. med. Alexander Westphalen

Der Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie hat im Jahr 2013 als Oberarzt im Spital Uster begonnen und 2016 die Funktion des Leitenden Arztes in der Medizinischen Klinik des Spitals übernommen. Berufliche Erfahrungen sammelte er unter anderem im Kantonsspital Aarau, im Stadtsipital Triemli und im Spital Lim-mattal.



Dr. med. Daniel Burger

Anfang 2017 nahm Dr. med. Daniel Burger seine Tätigkeit im Team der Orthopädie des Spitals Uster auf. Der Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates mit interdisziplinärem Schwerpunkt Sportmedizin (SGSM) war unter anderem als Oberarzt im Kantonsspital Winterthur tätig.

Öffentliche Anlässe

Öffentliche Vortragsreihe

«Sportmedizin: «Swiss Olympic» für alle»

Mit Dr. med. Alexander Westphalen, Leitender Arzt Innere Medizin und Kardiologie und Dr. med. Daniel Burger, Oberarzt Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates

Datum: Mittwoch, 4. September 2019

Zeit: 19.30 Uhr (Türöffnung 19.00 Uhr)

Ort: Spital Uster, Forum

Infoabend rund um die Geburt

Erwarten Sie ein Kind und suchen ein Spital für die Geburt? Dann besuchen Sie unseren Infoabend rund um die Geburt, und lernen Sie das Spital Uster und die Familienabteilung besser kennen.

Datum: Dienstag, 3. September 2019

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Spital Uster, Forum

Öffentliche Vortragsreihe

«Endometriose – Mensschmerzen müssen nicht sein!»

Mit Dr. med. Michael Schneider, Leitender Arzt Frauenklinik

Datum: Mittwoch, 18. September 2019

Zeit: 19.30 Uhr (Türöffnung 19.00 Uhr)

Ort: Spital Uster, Forum



Brunnenstrasse 42, Postfach, 8610 Uster
Telefon 044 911 11 11, Fax 044 911 11 00

www.spitaluster.ch