

# Jetzt wird trainiert!

## Krafttraining in der Rehabilitation

**Donnerstag, 19. September 2024,  
Stockhorn Arena, Thun**

**TOP IN SPORTS MEDICINE!**

# Liebe **Physiotherapeutinnen** und **Physiotherapeuten**

## Liebe **sportmedizinisch** interessierte **Hausärztinnen** und **Hausärzte**

Nach den Erfolgen der letzten Jahre freut es uns, Sie dieses Jahr bereits zum 5. Herbstsymposium der Sportmedizin Berner Oberland einladen zu dürfen! Diesmal wird das **Thema Kraftaufbau in der Rehabilitation** nach Verletzungen näher beleuchtet.

Nach einer Operation oder Verletzung entstehen zum Teil grosse Kraftdefizite. Die Literatur zeigt, dass ein Jahr nach einer VKB-Rekonstruktion erst 26% der Athleten eine symmetrische Muskelfunktion erreichen. (Beischer et al., 2019) Solche und weitere interessante Resultate stellen auch wir bei unseren Back-to-Sport Assessments fest. Warum ist dies so? Wie sollte ein adäquates Krafttraining in der Rehabilitation aussehen? Wie kann uns eine optimale Ernährung dabei unterstützen? Sind eventuell sogar Supplemente sinnvoll? Und welchen Einfluss hat die psychologische Bereitschaft auf die Rückkehr in den Sport?

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und einen informativen Abend mit anschliessendem Apéro.

### Herzliche Grüsse

### Sportmedizin Berner Oberland

Eine Kooperation zwischen Spital Thun und Medbase Thun Panorama-Center



#### Anmeldung:

Bitte per E-Mail an  
[sportmedizin@spitalstsag.ch](mailto:sportmedizin@spitalstsag.ch)

Anmeldeschluss: 4. September 2024,  
die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

19. September 2024, 18.00 Uhr,  
Stockhorn Arena, Thun

# Programm

Ab 17.30	Einlass, Registrierung
18.00-18.05	<b>Begrüssung</b> Dr. med. Rolf Hess
18.05 – 18.25	<b>Welche Faktoren von operativen Eingriffen beeinflussen ein Kraftdefizit?</b> Dr. med. Linas Vertelis
18.25 – 18.45	<b>Krafttraining und -messungen; Grundlagen und mehr</b> Dr. med. Dominik Eggenberger
18.45 – 19.05	<b>Krafttraining; Umsetzung im praktischen Alltag</b> Michaela Häfliger & Jasmin Glättli
19.05 – 19.25	<b>Erkenntnisse aus 4 Jahren BTS</b> Daniel Burger & Julian Schmid
19.25 – 19.45	<b>Ernährung und Supplemente</b> Karin Gfeller & David Hänel
19.45 – 20.10	<b>Wenn's an der Psyche liegt...der Psycho-Koffer</b> Andrea Jenzer
20.10 – 20.20	<b>Fragerunde &amp; Diskussion</b>
Ab 20.20	Apéro

Die SEMS (Sport & Exercise Medicine Switzerland) rechnet 2 Credits für diese Fortbildung an.

**Medical Partner von:**



**Veranstaltungsort:**

Informationen zur Anreise finden Sie unter  
[www.stockhornarena.ch](http://www.stockhornarena.ch)

# Referentinnen und Referenten der Sportmedizin Berner Oberland



**Dr. med. Rolf Hess**

Chefarzt  
Klinik für Orthopädie/Traumatologie  
Wirbelsäulenchirurgie & Sportmedizin  
Spital STS AG



**Dr. med. Linas Vertelis**

Leitender Arzt  
Klinik für Orthopädie/  
Traumatologie Wirbelsäulen-  
chirurgie & Sportmedizin Spital STS AG



**Dr. med. Dominik Eggenberger**

Facharzt für Allgemeine  
Innere Medizin FMH Interdisziplinärer  
Schwerpunkt Sport- und Bewegungsmedizin  
Medbase Thun Panorama-Center



**Michaela Häfliger**

Dipl. Physiotherapeutin FH,  
Sportphysiotherapeutin SPT  
Medbase Thun Panorama-Center



**Jasmin Glättli**

Dipl. Physiotherapeutin FH,  
Sportphysiotherapeutin ESP  
Medbase Thun Panorama-Center



**Daniel Burger**

Dipl. Physiotherapeut FH  
Sportphysiotherapeut ESP  
Spital STS AG



**Julian Schmid**

Dipl. Physiotherapeut FH  
MSC Sport i. A.  
Spital STS AG



**Karin Gfeller**

BSc BFH  
Ernährungsberaterin SVDE  
CAS in Sporternährung  
Spital STS AG



**David Hänel**

Dipl. Physiotherapeut FH,  
Sportphysiotherapie  
Medbase Thun  
Panorama-Center



**Andrea Jenzer**

Fachpsychologin für  
Sportpsychologie FSP  
Berger Impression GmbH