

## Sportmedizin / Sportorthopädie

Seit WS 2019/20 wurde von der Abteilung „Innere Medizin II: Sportmedizin“ ein Blockkurs in zweisemestrigem Turnus angeboten. Ab WS 2021/22 geht die "Sportmedizin" in Kooperation mit der Abteilung für "Sportorthopädie" am Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Paraplegiologie.

In diesem Kurs werden zum einen Grundlagen zu Training und Bewegung in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und Leistungssport vermittelt sowie aktuelle Trends und Entwicklungen im Fitnessbereich, Gesundheits- und Leistungssport kritisch beleuchtet, zum anderen wird die Bedeutung sportlicher Aktivität für verschiedene Patientengruppen von Experten aus verschiedenen Fachbereichen thematisiert.

In den Praxisteilen sollen im Krafraum des Olympiastützpunkt Metropolregion Rhein-Neckar verschiedene innovative Formen des Krafttrainings demonstriert und geübt werden. In den Ergometrielaboren der Abteilung Sportmedizin werden unterschiedliche Methoden zur Leistungsdiagnostik durchgeführt. Deshalb: **bitte Sportkleidung mitbringen!**

Der dreitägige Kurs findet an einem Wochenende in der Medizinischen Klinik (INF 410), am Olympiastützpunkt Metropolregion Rhein-Neckar und in der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie in Schlierbach statt. Nähere Informationen können dem Programm und Seminarplan entnommen werden.

Aktuell können nur Studierende, die **geimpft**, **genesen** (Immunitätsnachweis bis 6 Monate nach Genesung) **und getestet** (schriftlicher Nachweis, nicht älter als 24 h) sind am Kurs teilnehmen, es besteht Maskenpflicht (FFP2) mit Ausnahme bei körperlichen Übungen in Krafraum und z. B. Spirometrie, hier muss beim Ablegen der Maske grundsätzlich bei allen Kursteilnehmenden noch ein Schnelltest erfolgen, diese sind vor Ort verfügbar.

**Begrenzte Teilnehmerzahl: max. 15!**

### Termine im WiSe 2021/22:

<b>FR</b>	<b>08:00 -</b>	08:00 - 13:00Uhr	Hörsaal 2 Olympiastützpunkt, INF 710
<b>12.11.2021</b>	<b>17:00Uhr</b>	14:00 - 17:00Uhr	Krafraum Olympiastützpunkt, INF 710
<b>SA</b>	<b>08:00 -</b>	08:00 - 13:00Uhr	Hörsaal Med. Klinik, INF 410
<b>13.11.2021</b>	<b>17:00Uhr</b>	14:00 - 17:00Uhr	Ergometrielabor Sportmedizin, INF 710 (Olympiastützpunkt) / Ergometrielabor Sportmedizin, INF 410, F01-353
<b>So</b>	<b>08:00 -</b>	08:00 - 16:30Uhr	Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie
<b>14.11.2021</b>	<b>16:30Uhr</b>		Schlierbacher Landstr. 200a

# Wahlfachtrack „Bewegung und Bewegungsapparat“ WS 2021/22

## Blockkurs Sportmedizin/Sportorthopädie

	<b>Freitag (12.11.21)</b> <i>Hörsaal 2 Olympiastützpunkt</i>	<b>Samstag (13.11.21)</b> <i>Hörsaal Medizinische Klinik</i>	<b>Sonntag (14.11.21)</b> <i>Alte Kapelle Orthopädische Klinik</i>
<b>8:00-8:45</b>	Grundlagen Adaptation an Training (Kraft und Ausdauer)	Sportkardiologie	Gehirnerschütterung im Sport und Wirbelsäulenverletzungen
<b>8:45-9:30</b>	Trainingsplanung	Sportkardiologie	Sportverletzungen der oberen Extremität
<b>9:30-9:45</b>	<b>Pause</b>		
<b>9:45-10:30</b>	Höhentraining	Anti-Doping Bestimmungen	Sportverletzungen der unteren Extremität Teil 1
<b>10:30-11:15</b>	Ernährungsgrundlagen		Sportverletzungen der unteren Extremität Teil 2
<b>11:15-11:30</b>	<b>Pause</b>		
<b>11:30-12:15</b>	NEM	<i>Thema ist noch nicht festgelegt</i>	Muskel- und Sehnenverletzungen
<b>12:15-13:00</b>	Sportpsychiatrie	Onkologie	Spezielle orthopädische Aspekte bei Kindern und Sporttauglichkeitsuntersuchung
<b>13:00-14:00</b>	<b>Mittagspause</b>		
<b>14:00-14:45</b>	Return-to-Sport-Testung - Kraftanalyse - Sprunganalyse - Agilitätsanalyse	Leistungsdiagnostik - Rampentest (LB, Spiro) - Stufentest (Rad, Laktat) - Wingate-Test	Am Spielfeldrand/ Erstversorgung
<b>14:45-15:30</b>			Diskussion mit Spitzensportlern
<b>15:30-15:45</b>			<b>Pause</b>
<b>15:45-16:30</b>			Abschlussprüfung
<b>16:30-17:15</b>			

## Räumlichkeiten und Informationen

**Freitag:** 8:00-13:00 Hörsaal 2 Olympiastützpunkt, INF 710  
14:00-17:00 Krafraum Olympiastützpunkt, INF 710

**Samstag:** 8:00-13:00 Hörsaal Med. Klinik, INF 410  
14:00-17:00 Ergometrielabor Sportmedizin, INF 710 (Olympiastützpunkt) /  
Ergometrielabor Sportmedizin, INF 410, F01-353 und F01-355

**Sonntag:** 8:00-16:30 Universitätsklinik Heidelberg  
Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Schlierbacher Landstraße 200A  
69118 Heidelberg

Teilnehmerzahl: 15

**BITTE AM FREITAG UND SAMSTAG SPORTSACHEN MITBRINGEN!**