



Merkblatt Arztbesuch bei Verletzungen

Vorbereitung

- Genaue Beschreibung der Verletzung
- Längere Verletzung:
 - Tagebuch über den Verlauf
 - Bisherige Behandlung und deren Erfolg
 - Vermuteter Ursprung

Arztwahl

- Falls im Hausarzt-Modell, muss zuerst der Hausarzt aufgesucht werden.
- Beim Besuch beim Hausarzt immer daran denken, dass dies kein Sportarzt ist und meist einfach eine Sportpause vorschlägt. In dieser Situation unbedingt alle untenstehenden Fragen durchgehen und bei unzufriedener Auskunft um eine Weiterleitung an einen Sportarzt oder Physio (z.B. Hirslanden Training, Physio Benz) bitten.
- Physio
 - Schneller und unkomplizierter Zugang zu Physio Benz in Küttigen (<http://physiotherapie-benz.ch/>)
 - Vorallem für kleinere Beschwerden ohne viel Zeit zu verlieren
 - Kann mit spezifisch Übungen helfen
 - Absprache mit AP

Was kann ich im Gespräch fragen bzw. mitnehmen aus dem Gespräch

- Welche Aktivitäten kann ich (weiterhin) tun?
 - Wie intensiv?
 - Welche Belastungen?
 - Knie, Fussgelenke: Joggen, Spielsport (Fussball, Unihockey), nur Velofahren?
 - Rumpf: Krafttraining?
 - Wasser: Schwimmen, Aquafit?
 - Herzkreislauf: Pulslimite?
 - Vollständiges Sportverbot: was ist die Grenze zwischen Sport und Alltag? z.B. wenn der Schulweg ja erlaubt ist, dann wäre doch lockeres Velofahren auch in Ordnung?
- Wie lange sollte ich Probleme haben? Erwarteter Genesungsprozess
 - Bester Fall und schlechtester Fall?
- Was kann ich tun um den Heilungsprozess zu beschleunigen?
- Welche Behandlung soll ich machen
 - Physio
 - Ultraschall
 - Massage
 - weitere....
- Wie schnell werde ich eine Verbesserung feststellen?
- Wann soll ich wieder kommen, wenn sich nichts ändert?

Nachbereitung

- Antworten zu all diesen Fragen schriftlich verfassen
 - Ev. sogar während dem Gespräch Notizen machen und am Schluss des Gesprächs nochmals bestätigen lassen.
- Arzt-Termin vorreservieren für allfällige 2. Konsultation
 - Keine Zeit verlieren, wenn sich nach der erwarteten Genesungszeit nichts ändert.
 - Abgesagt kann der Termin immer werden.

Hauptsponsor



Sponsoren



Supporter

