

# SPARTANOVA

Modernste Funktionsanalysen für Prävention, Rehabilitation und Training

SPARTANOVA ist ein Screeningverfahren zur Ermittlung der individuellen Schwachstellen und Verletzungsrisiken von Hobby- und Leistungssportlern. Zu Analyse gehören Beweglichkeits-, Kraft- und Stabilitätstests, wobei das Beanspruchungsprofil der jeweiligen Sportart, mit Fokus auf den Bewegungsapparat, berücksichtigt wird. Die Ergebnisse werden mit leistungsdiagnostischen Normdaten abgeglichen. So können Aussagen über das individuelle Verletzungsrisiko getroffen werden. Um dieses Risiko gezielt zu minimieren, wird nach dem Screening ein persönlicher Trainingsplan erstellt.



Verletzungen gehören zum Sport dazu. Wer seine persönlichen Stärken und Schwachstellen sowie die individuellen Risikofaktoren seiner Sportart kennt, kann präventive Massnahmen ergreifen und im Verletzungsfall rasch agieren. Unsere Therapeuten entwickeln ein exakt auf die Problematik und Leistungsstufe angepasstes Trainingsprogramm, um die Risikofaktoren zu minimieren.

## Angebot

### Prävention

- Fundierte Bewertung von Verletzungsrisiken auf wissenschaftlicher Basis
- Erstellung einer Momentaufnahme der sportlichen Leistung zum Abgleich nach einer Verletzung
- Senkung des Verletzungsrisikos durch gezieltes Gegentraining

### Risikobewertung

- Durchführung von sportartspezifischen Testreihen zur Aufdeckung von Risikofaktoren, welche nachweisbar im Zusammenhang mit häufigen Sportverletzungen stehen
- Grafische und statistische Auswertung durch entsprechend ausgebildete Physiotherapeuten

### Rehabilitation

- Abgleich des Leistungsstands während der Rehabilitationsphase mit dem Zustand vor der Verletzung
- Behandlung der individuellen Defizite, bis der ursprüngliche Zustand wieder erreicht ist

### Return to Play

- Bestimmung des richtigen Zeitpunkts zur Wiederaufnahme des Trainings in Absprache mit dem Sportphysiotherapeuten
- Gezielte Tests geben Aufschluss über die Belastbarkeit und Funktion der verletzten Strukturen

## Dauer und Kosten

- **Sportartspezifisches Full Screening:**  
ca. 90 Minuten / CHF 300  
Ausführliche Testreihen, Besprechung, Trainings- und Übungsplan
- **Basic Scan:**  
ca. 50 Minuten / CHF 150  
Basis-Tests mit einem Physiotherapeuten, passend zur Sportart, Besprechung, Massnahmenkatalog
- **Return to Play Assessment:**  
ca. 60 Minuten / CHF 150  
Standardisiertes Testverfahren, Besprechung
- **Risikobezogener Trainingsplan:**  
30 Minuten / CHF 75  
Trainings- und Übungsplan entsprechend der Ergebnisse im Screening