Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Alle Seminar-Termine für 2013

sport physiotherapie

März 2013
24. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Große Runde (v. l.): PT Christine Schober, Mag. David Jungreithmayr, Michael Minarik mit Gattin, Elfi Hana, Eva Janko, Dr. Rainer Gumpert

Die 7 Muske(l)tiere

Bei der Klausur-Tagung in Bad Tatzmannsdorf wurde die Zukunft der VÖSM & ÖGS neu geplant

TOP PRODUKTE VOM MARKTFÜHRER

REHAPE SLING TRAINER
Stabilitäts- und Tiefenmuskulatur-Training, einfach wie nie!

OFFIZIELLER PARTNER
AUSTRIA SKI TEAM

FÜR SPORTPHYSIO-THERAPIE UND PRÄVENTION

MOBILE ELEKTROTHERAPIE
Sonopuls 492 Kombinationsgerät,
Netz-und Batteriebetrieb, im Transportkoffer.

ULTRASCHALL & TENS
Sonopuls 190
TensMed S84

Eine neue Leistungsklasse - innovativ
und leistungsstark!

SKANLAB 25 BODYWAVE
TIEFENWÄRME

Der direkte Weg zurück zur Beweglichkeit!

SKANLAB 500 mW
POWERLASER

Das Krafpaket in der
Low-Level-Lasertherapie!

MANUMED THERAPIELIEGE
Führend in Ergonomie, Stabilität und Design.
200 kg Turbomotor, Rundum-Bedienschiene.

GAME READY®
KÄLTE- & KOMPRESSIONSTHERAPIE
Für die optimale Erstversorgung bei akuten
Verletzungen!

Erfahren Sie mehr bei uns – auf unserer Website und im persönlichen Gespräch!

therapie 4 you
www.ad-rem-team.com

OFFIZIELLER PARTNER
AUSTRIA SKI TEAM

AD REM TEAM • GESELLSCHAFT FÜR INNOVATIVE MEDIZINPRODUKTE UND DIENSTLEISTUNGEN GMBH
A-1030 WIEN • AUENBRUGGER GASSE 2/11 • TEL. 01-710 31 65
therapie4you@ad-rem-team.com

Eine neue Ära

Was sind schon 30 Jahre? Nichts im Vergleich zu den Millionen Jahren unserer Evolutions-Geschichte. Und doch: In den vergangenen 20 Jahren hat sich im Bereich der Kommunikation, des Networkings und der Social Media so viel getan wie in den vergangenen hundert Jahren nicht.

Eine Entwicklung, an der auch wir nicht vorübergehen können, und schon gar nicht wollen. Bei der vergangenen Klausurtagung in Bad Tatzmannsdorf wurden die Weichen für die Zukunft der VÖSM & ÖGS gestellt - und um Sie nicht unnötig auf die Folter zu spannen, so viel jetzt schon einmal vorweg: Es wird sich so gut wie alles ändern: Neuer Name, neues Logo, neuer Auftritt im Internet.

Dass sich die VÖSM & ÖGS in den vergangenen Jahrzehnten medizinisch und thearpeutisch nach den neuesten Erkenntnissen ausgerichtet hat, war und ist selbstverständlich. Mit den neuen Kommunikations-Möglichkeiten sind wir – das müssen wir klipp und klar bekennen – der medialen Entwicklung hinterher gehinkt. Damit ist jetzt Schluss – eine neue Ära der Kommunikation ist für die VÖSM & ÖGS angebrochen.

Verantwortlich für den frischen Wind in Sachen Social Media wird Alexander Schirasi-Fad sein, spezialisiert auf das Sportmanagement und die Öffentlichkeitsarbeit. Durch den neuen, verbesserten Online-Auftritt wird das Newsletter-System, und damit die direkte Kommunikation unter den Mitgliedern vereinfacht, ein direkter Kontakt zu den Betreuer-Pools hergestellt und Informationen wie Kursprogramme, Vortragende und Events direkter abrufbar sein.

Das klingt für die älteren Semester unter uns vielleicht dramatisch, wenn nicht gar komplett „spanisch“, ist es aber nicht. Ganz im Gegenteil: Durch diese höchst fällige Umstellung sind wir, die VÖSM & ÖGS, nicht nur auf dem neuesten Stand der medialen Kommunikation, sondern auch schlicht überlebensfähig.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Eine neue Ära* **4 COVER** *„Wir machen die VÖSM & ÖGS zum Thema“ – Ein Neustart* **5 COVER** *Sport braucht Sporttherapeuten – von PT Christine Schober*
8 FORTBILDUNG *Muskelkater – von Dr. Arnold Koller*
10 FORTBILDUNG *Neuer Trend – Schuh oder kein Schuh– von Dr. Christoph Michlmayr*
13 FORTBILDUNG *Glyphosat in der Nahrungskette – von Dr. med. Henning Sartor*
23 TERMINE *Die Termine und Kurse für 2013*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Tel.: 02236/8 658 75 oder Handy 0676/7006491 Fax: 02236/2 68 33-401, E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at, www.sportphysiotherapie-sportmassage.at
Redaktion: Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. 02236/8 658 75
Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus (Wien), Prim. DDr. Anton Wicker (Salzburg), Univ. Doz. Dr. Günther Amesberger, Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Dr. Volker Veitl
Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM&ÖGS-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Graphik & Satz: Rudi Kopp dtp + fotosatz, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 77 13 27, Fax: 0049/(0)8105/2 55 38, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Facultas Verlags AG, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

Klausur in Bad Tatzmannsdorf (v. l.): PT Christine Schober, Mag.David Jungreithmayr, Michael Minarik mit Gattin, Elfi Hana, Alexander Schirasi-Fard, Eva Janko

„Wir machen die VÖSM & ÖGS zum Thema"

Seit mehr als 30 Jahren sehen wir es als unsere Aufgaben, die Aus- und Fortbildung und natürlich die Qualitätssicherung in der medizinischen und therapeutischen Sportbetreuung zu gewährleisten. Dabei ist es uns wichtig, immer am neuesten Wissensstand zu agieren, um unseren Mitgliedern und Kursteilnehmern die bestmögliche Ausbildung zur Verfügung zu stellen. Doch nicht nur im therapeutischen Bereich wollen wir mit der Zeit gehen und so hat sich unser Vorstand zu Beginn dieses Jahres in Bad Tatzmannsdorf getroffen, um in einer äußert produktiven Klausur die Weichen für eine erfolgreiche Zukunft des Vereins zu stellen. Mit dabei auch Alexander Schirasi-Fard, der aufgrund seiner Erfahrungen im Bereich Sportmanagement und Öffentlichkeitsarbeit engagiert wurde, um neue Ideen einzubringen und in einem gesamtheitlichen Konzept zu verbinden. Während der zweitätigen Zusammenkunft wurde unter anderem beschlossen, den Verein zu modernisieren, um in der Lage zu sein, den Mitgliedern einen verbesserten Service bieten zu können.

Aus diesem Grund bekommt der Verein nicht nur einen neuen Namen, sondern auch einen ganzheitlich überholten Auftritt. Das neue Logo und die neuen Farben werden zentraler Bestandteil der neuen Homepage sein, die ganz im Zeichen des Mitgliederservices steht. Sie wird zum Zentrum der Kommunikation und liefert die neuesten Informationen rund um den Verein. Durch die Neugestaltung sollen Informationen wie Kursprogramme, Vortragende, Events und die Zeitung leicht zu finden und übersichtlich aufbereitet werden. Ein eigens angelegtes Newsletter System ermöglicht es den Mitgliedern, das Wichtigste direkt zugeschickt zu bekommen. Und auch die Anmeldung zu den jeweiligen Kursen soll zukünftig online möglich sein.

Darüberhinaus wollen wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit geben, sich mit Hilfe von selbst angelegten Profilen für potentielle Patienten oder Arbeitgeber zu präsentieren. Selbstverständlich darf heutzutage auch ein entsprechender Facebook Auftritt nicht fehlen. Wir hoffen dadurch frischen Wind in den Verein zu bringen und neue Mitglieder zu akquirieren.

Neben den Verbesserungen im Onlinebereich soll auch nach wie vor der Betreuerpool im Laufe des Jahres wieder verstärkt zum Thema werden. So ist es unser erklärtes Ziel, ein Team von Therapeuten und Masseuren aufzubauen, die zu verschiedenen Partnerveranstaltungen oder Partnervereinen entsandt werden.

In den kommenden Wochen und Monaten wird fieberhaft am Neustart des Vereins gearbeitet und wir hoffen schon sehr bald, die ersten Neuerungen präsentieren zu können. Vielleicht schon beim alljährlichen Vienna City Marathon wo wir auch heuer wieder als Partner der Veranstaltung auftreten werden und die Läufer mit 30 Betreuern unterstützen.

Alexander Schirasi-Fard

Sport braucht Sportherapeuten

Das Material Mensch ist der Erfolgsgarant. Von PT Christine Schober

Vereine ohne Sporttherapeuten sind wie ein Fußballteam ohne Tormann – ein Tennismatch ohne Netz – ein Skispringer ohne Helm ... Natürlich geht es auch ohne ein Betreuerteam – das zeigt uns leider die Praxis viel zu oft. Allerdings wie oft hat es schon Niederlagen gegeben, weil ein wichtiger Spieler nicht rechtzeitig fit war? Letztendlich sind bei entscheidenden Wettkämpfen das „Material MENSCH" die Erfolgsgaranten. Trainer, Sportärzte, Sporttherapeuten und Masseure leisten dabei einen immensen Beitrag – oftmals unerkannt, weil die Bemühungen unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden.

1987 habe ich als Physiotherapeutin und Sportmasseurin erkannt, dass der Sportler eine besondere Art der Betreuung braucht und dass die Ausbildung zur Sporttherapeutin unumgänglich ist, will man im Sport effizient tätig sein. Krankenstand ist für einen Athleten ein Karriereknick, der schwer aufzuholen ist – ein Sportler hat eine sehr kurze aktive Leistungszeit und daher ist jede Verletzung eine Katastrophe.

PT Christine Schober

Anforderungen aktuell

Der Sport braucht ein medizinisches Betreuerteam mit hohem Niveau – es genügt heutzutage nicht mehr nur ein guter Masseur zu sein – die Anforderungen sind viel komplexer geworden. Die schnelle und kompetente Hilfe während des Wettkampfes fordert ein hohes Fachwissen. Der Masseur, Sporttherapeut, Sportwissenschafter, Konditionstrainer, Trainer, Arzt und viele mehr bilden ein interdisziplinäres Team – das Wissen in diesen Bereichen hat keine Abgrenzung mehr. Die aktive Arbeit am Athleten passiert nebeneinander und gleichzeitig – daher ist Wissen auch auf anderen Gebieten notwendig – auch wenn es nicht mein Arbeitsbereich ist.

Und so wie ein Sportler immer an seinem Erfolg arbeitet, sollte meiner Meinung nach auch der Sporttherapeut den eigenen Qualitätsanspruch immer hoch halten.

Natürlich stellt sich jeder Masseur bzw Sportmasseur die Frage – WOZU eine zusätzliche Ausbildung? Noch dazu ist sie mit Kosten verbunden und die Freizeit muss auch noch geopfert werden. Die Beantwortung dieser Frage habe ich den Teilnehmern selbst überlassen – lesen Sie untenstehend die persönlichen Antworten und Motive.

Rahmenbedingungen und Referenten

Die VÖSM & ÖGS stellt die Rahmenbedingungen für den Lehrgang – wir verfügen über ein hohes Niveau bezüglich ReferentInnen, die alle zum Sport einen Bezug haben und ihr Wissen gerne und perfekt weitergeben. Selbstverständlich arbeiten auch wir ständig an unseren Qualitätsmerkmalen – wir optimieren und adaptieren. Sind Themen überholt, werden sie durch innovative Methoden ersetzt – so habe ich auch bei diesem Kurs auf die derzeitigen Anforderungen rasch reagiert und das eine oder andere Thema noch in den Kurs weiter integriert.

Aktiver Wissenshunger

In diesem Zusammenhang bedanke ich mich bei den TeilnehmerInnen für das kooperative Verhalten bezüglich Organisation und Durchführung. Ich bin immer begeistert, wenn ein großer Wissenshunger mitgebracht wird – ein gegenseitiger Austausch und Lernen stattfindet und wenn wir merken, dass jede/r eine Bereicherung für die Gruppe ist.

Ein herzliches Dankeschön auch an alle Referenten für die Bereitschaft, ihr Fachwissen vollkommen offen zu legen und es mit den Studenten zu teilen.

Der nächste Lehrgang ist in Planung – wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich im Büro an. Die Vorteile sind deutlich – die Ausbildung ist berufsbegleitend möglich, die Zahlung in Raten oder bar sehr kostengünstig, die ReferentenInnen und Rahmenbedingungen perfekt. Lernen Sie von jenen, die erfolgreich sind. ▶

An die Vereine

Die Anforderungen an das sportmedizinische Betreuerteam sind enorm – nicht aktive SportlerInnen kosten viel Geld. Mein Appell an die Vereine – achten Sie auf Qualität in Ihrem medizinischen Betreuerteam – unterstützen Sie die Ausbildung Ihrer Masseure – unterschätzen Sie nicht die Wirkung eines medizinischen Betreuerteams. Ich habe es selbst erlebt – ob ein Profi für den einen oder den anderen Verein unterschreibt, entscheidet oft auch die Tatsache, ist ein Sporttherapeut aktiv im Verein integriert und steht er dem Spieler zur Verfügung. Bedenken Sie das bei der nächsten Verhandlung.

Wenn Sie für Ihren Verein bzw Ihre Veranstaltung gute SporttherapeutenInnen suchen, dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf – wir vernetzen die Besten mit den Besten.

An die Absolventen möchte ich mein eigenes Lebenscredo richten:

Wenn du liebst was du tust,
dann liebst du immer das was du tust ...

Warum Sporttherapeut?

Diese Frage stellte sich mir nach der Sportmassage-Ausbildung mehrmals. Zahlt es sich aus, weitere zehn anstrengende Monate und das entsprechende „Kleingeld" zu investieren, wo ich doch auch jetzt schon ziemlich gut auf die Sportler eingehen kann?!

Letzten Endes waren es dann mehrere Punkte, die mich beinahe zwangen, weiter zu machen: Allem voran stand ich bei Sportlern immer wieder vor Aufgabenstellungen, denen ich mich schlicht nicht gewachsen fühlte. Als Profi - und auch Vertrauensperson – wollte ich mir diese Blöße gegenüber den Sportlern nicht länger geben. Durch die Therapeuten-Ausbildung erhoffte ich mir, die Lücken weitestgehend füllen zu können und zu den Beschwerdebildern zumindest eine eindeutige Meinung zu haben. Dass wir zu dieser Fähigkeit auch über pro und contra der gängigsten chirurgischen Eingriffe und anderer ärztlicher Techniken Einblick erhielten, rundete auch unsere Beraterqualitäten zusätzlich ab.

Vom marktwirtschaftlichen Standpunkt aus betrachtet, war es von vornherein eine leichte Entscheidung. Das Kosten-Nutzen-Verhältnis stand, verglichen mit anderen Kursen, die ich an diversen Massageschulen besuchte, eindeutig auf Seiten der Ausbildung. Das hohe Niveau und das Wissen der meisten Vortragenden - und auch die Bereitschaft, dieses ohne wenn und aber weiter zu geben (mein größtes Lob an dieser Stelle!!) -, kannte ich bereits aus der Sportmassage-Ausbildung. Die „neuen" Vortragenden passten sich der herrschenden Stimmung perfekt an und gaben alles preis, was sich in der (z. T. leider etwas zu kurzen) Zeit ausging.

Nicht zuletzt stand für mich das Argument, mich während der Fahrten und vor Ort mit bekannten und noch unbekannten Kollegen auszutauschen. Während des Alltags nimmt man sich leider selten die Zeit, sich zusammen zu setzen und über gemeinsame Erfahrungen zu diskutieren.

Mir würden rückblickend noch einige Argumente FÜR die Ausbildung einfallen. Um nach einem ausschweifenden Artikel aber zu einem Ende zu kommen, möchte ich mir abschließend noch die oben genannte Frage selbst beantworten: Ja, doch, es zahlt sich absolut aus!!!

MMag.Dr. Peter Rigler

Sporttherapeut – Wissenschaft trifft Praxis

Besonders herzlich möchte ich mich für die tatkräftige Unterstützung Ihrer Vortragenden bedanken, mir das Wissen und die Fertigkeiten in Sporttherapie zu vermitteln. Durch das Engagement der Lehrenden und dem Diskurs mit den bereits in der Sportlerbetreuung tätigen Kollegen, ergab sich eine fruchtbare Ausbildungssituation. Dem Ziel der Sporttherapie-Ausbildung, die Sportler im österreichischen Spitzen- Wettkampf- und Breitensport besser betreuen zu können und die Zusammenarbeit in den Betreuungsteams - zwischen Ärzte, Physiotherapeuten, Masseuren und uns Sporttherapeuten zu fördern, wurde mehr als Rechnung getragen.

Als seit 1998 tätiger Bewegungsergonom konnte ich vor allem durch PT Sabine Gmeiner-Gieber (Trainingstherapeutische Maßnahmen), Dr. Rainer Gumpert (Funktionelle Anatomie, Sportorthopädie, Sporttraumatologie), Dr. Markus Stibor (Leistungsphysiologie und Angewandte Trainingslehre), Dr. Christian Haid (Biomechanik im Sport), Dr. Christoph Michlmayr (Orthopädische Hilfsmittel, Bandagen und Schuhversorgung im Sport) und Dr. Lukas Trimmel (Physikalische Maßnahmen im Sport; Befunderhebung; Therapiekonzepte; Wiedereingliederung im Sport) zu wichtigen Erkenntnissen und Fertigkeiten für meine Berufsausübung gelangen.

Nicht unerwähnt möchte ich die Bemühungen von Elfriede Hana, Mag. Cathrin Baritsch, Mag. Barbara Halper, Dr. Michaela Mödlin, Jürgen Irion, Dr. Walter Bily, Dr. Andreas Kainz, Dr. Markus Aufderklamm, Mag. David Jungreithmayr, Mag. Rudolf Nastl, Gerald Stiegner, Thomas Schmal wissen, die mit ihren unterschiedlichen Mindsets inspirierend die Fachdiskussionen in der Sporttherapeuten-Ausbildung bereicherten.

Abschließend möchte ich noch Eva Janko und Christine Schober danken – ohne ihre organisatorische und fachliche Unterstützung wäre der Lehrgang wohl nicht so gelungen.

Georg Mikesch, www.b-erg.at

Sporttherapeut und Randsportarten

Für mich als Trainer einer Randsportart wie Boxen, wo der Trainer für Alles zuständig ist, ist dieser Lehrgang eine tolle Erweiterung meines Horizonts. Als hauptberuflicher Heilmasseur habe ich die vorgetragenen Themen aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten können und neue Erkenntnisse erworben, sowie meine persönlichen Erfahrungen bestätigen können. Etwas komplett Neues war natürlich das Kinesiotaping, wovon ich schwer begeistert bin.

Oliver Letizky

Sporttherapeut – mehr Qualität bei Betreuung

Mein Ziel am Anfang der Ausbildung zum Sporttherapeuten war, dass ich Verletzungen besser behandeln und nachbehandeln kann. Durch die verschiedenen Module wurden viele Mögllichkeiten von der Prophylaxe bis hin zur Nachbehandlung vorgetragen und besprochen. Ich konnte für mich viel Wesentliches mitnehmen und setze es in der Praxis erfolgreich um.
Vielen Dank an die Vortragenden, TeilnehmerInnen und an die Organisatorin der Sporttherapieausbildung.

Roman Richter

Sporttherapeut – Neues mit Bewährtem kombinieren

Die Ausbildung zum Sporttherapeuten war eine optimale Ergänzung zur Sportmassage. Dazu beigetragen haben die hervorragenden Referenten, die aus ihrem Fachgebiet sehr viel Wissen aus der Praxis und den nötigen theoretischen Link kompakt und sehr gut vermittelt haben.
Eine wissenshungrige engagierte Gruppe von angehenden Sporttherapeuten hat die Ausbildung insgesamt zum Erfolg werden lassen. Danke an alle Mitwirkenden!
Ich möchte mich bei der Kursleiterin Christine Schober für die Unterstützung im Lehrgang recht herzlich bedanken! Der Informationsfluss und die Organisation waren beispielhaft. Die nützlichen Inputs aus deinem Vortrag habe ich bereits an mir selbst und einem Schüler erprobt. Du hast uns ein Themengebiet mit „tieferem Sinn" nähergebracht. Wenn man seinen Horizont erweitern möchte, ist diese Thematik sehr bereichernd. Danke für deine nützlichen Lektionen!

Wolfgang Plieweis

Sporttherapeut – Perfektion und Aktualität

Nach fast zwei Jahrzehnten Berufserfahrung als Masseur war die Sporttherapeutenausbildung für mich eine Bereicherung in vielen thematischen und interessanten Details rund um den Sport und deren Sportler. Noch dazu bin ich über die Entscheidung froh, weil es mir in Zukunft neue Perspektiven und Möglichkeiten gibt, den Sportler individuell gut zu betreuen. Heutzutage sind die Leistungssportler und der Stand der Sportwissenschaft in einer Perfektion und von einem derartig hohen Niveau, dass es enorm wichtig ist, auch als Sporttherapeut gut ausgebildet zu sein – einen großen Dank an alle Vortragenden.

Claus dal Sasso

Sporttherapeut und Wertschätzung

Rugby ist ein harter Sport und für einen Sporttherapeuten gibt es da einiges zu tun. Die Spieler und der Trainer vom RC Donau schätzen meine Arbeit - doch der Einsatz des Wissens endet nicht beim Verein. Vor kurzem konnte ich mich gleich bei zwei Gelegenheiten in Szene setzen: bei einem Floorballspiel tapte ich bei einem Spieler des gegnerischen Teams den lädierten Daumen und auf einer Wanderreise behandelte ich die beleidigte Oberschenkelmuskulatur eines Mitreisenden. Das macht Freude.

Gerald Janousek

Weitere Absolventen des Lehrganges 2012:

KOUACHE
Nordin

MÖSLINGER
Wolfgang

PROMMEGGER
Nicole

HASLHOFER
Andreas
(im Bild rechts)

Muskelkater

Muskelschaden oder Remodellierungsprozess der Myofibrillen. Von Dr. Arnold Koller

Wer kennt das nicht: Die ersten Schneeflocken fallen und mit Euphorie stürzt man sich auf die Schipiste. Doch am nächsten Tag schmerzen die belasteten Muskeln bei jeder Bewegung. Diagnose: Muskelkater. Obwohl dieses Phänomen schon vor ca. 100 Jahren von HOUGH erstmals beschrieben wurde, gibt es bis heute keine zufriedenstellende wissenschaftliche Erklärung. Die heute gängigste Theorie sieht den Muskelkater als Folge einer Schädigung des Muskels (von Muskelfasern), während die Laktat- und Muskelspasmus-Theorie, ebenso wie die Theorie des Bindegewebsschadens durch Studien widerlegt wurden. Aktuelle Studien stellen aber auch die MUSKELSCHADEN-THEORIE in Frage.

Muskelkater als Folge einer Schädigung des Muskels

Mit der Fähigkeit zur Kontraktion, d.h. sich zusammenzuziehen, bestimmen die Skelettmuskeln über sehnige Verbindungen mit den beweglichen Teilen des Skeletts Bewegungsabläufe dynamisch mit. Die aktive Muskulatur ist dabei auf „Schritt und Tritt“ Kräften ausgesetzt, die das Gewebe zu verletzen drohen: Die Muskelfasern des belasteten Muskels erleiden so mikroskopisch definierte Verletzungen, die u.a. die Kontraktionskraft der Muskelfasern hemmen. Diese Erscheinung tritt besonders bei mechanisch hoch belastenden Bewegungsformen (exzentrischen Belastungen) auf, etwa nach Wanderungen/Läufen (vor allem bergab) – und äußert sich im Muskelkater. Schon 1902 beschreibt HOUGH, dass nach exzentrischen Belastungen die kontraktilen Komponenten des Muskelgewebes unterbrochen werden (besonders im Bereich der Z-Linien).

Muskelkater entsteht durch exzentrische Belastungen

Bewiesen ist, dass exzentrische Belastungen (äußere Muskeldehnung bei gleichzeitiger Verkürzung durch aktive Kontraktion; z. B. beim Bergabgehen, oder beim Schifahren) Zerreissungen der Sarkomere induzieren. Proteine der Sarkomere (z. B. Myosinschwerketten, Troponine) können im Blut nachgewiesen werden. Da die Myosinschwerketten über keinen zytosolischen Pool verfügen (sie kommen, wie unsere Arbeitsgruppe im humanen Muskel nachweisen konnte, nur in den Sarkomeren vor), argumentierten wir, dass erhöhte Myosinschwerkettenwerte im Blut ein sicherer Hinweis auf Zerreissungen der Sarkomere sind.

Wie unsere Arbeitsgruppe schon 1993 zeigen konnte, führt körperliche Inaktivität (simulierte Schwerelosigkeit) dazu, dass es nach Belastungen zu einer erhöhten Freisetzung von Myosinschwerketten, d. h. einer verstärkten Degradation des myofibrillären Komlexes (Zerreissungen der Sarkomere), kommt. Da der von uns verwendete Myosinschwerketten-Test die Myosinschwerketten langsam kontrahierender Muskelfasern (Typ-I-Fasern) nachweist, ist es mit Hilfe dieses Tests möglich, fasertyp-spezifisch die Degradation des kontraktilen Apparates nachzuweisen. So war es uns erstmals möglich zu zeigen, dass exzentrische Belastungen (zumindest bei dem von uns verwendeten Belastungsschema) auch langsam kontrahierende Muskelfasern schädigen. Ein Untersuchungsergebnis, das nicht der allgemein akzeptierten Meinung widerspricht, dass hauptsächlich Typ-II-Fasern nach exzentrischen Belastungen geschädigt werden (wir konnten damals noch nicht Myosinschwerketten von Typ-II-Fasern nachweisen).

In einer aktuellen Studie, in der ein Myosinschwerketten-Test verwendet wurde, der die Myosinschwerketten schnell kontrahierender Mukelfasern nachweist, konnte gezeigt werden, dass in der Tat primär Typ-II-Fasern geschädigt werden. Im Unterschied zu den Myosinschwerketten liegt ein kleiner Teil der Troponine (Troponin I: 3 - 4%) als freier Pool im Zytosol vor. Die nach exzentrischer Belastung im Blut erhöhten Troponinwerte, die wir u. a. auch erstmals bei Schifahrern (der alpine Schisport ist durch hohe exzentrische Belastungen charakterisiert) gemessen haben, können allerdings nicht über eine Freisetzung der Troponine aus dem zytosolischen Pool erklärt werden. Vielmehr dürfte eine Degradation des myo-fibrillären Komplexes dafür verantwortlich sein. Nach acht Tagen ist der Reparatur- bzw. Anpassungsprozess (neue Sarkomere werden in Längsrichtung aufgebaut) weitgehend abgeschlossen. Zweck dieser Anpassung ist es, kommende exzentrische Belastungen durch einen adaptierten, „verlängerten“ Muskel mit weniger Sarkomerverletzungen zu überstehen. Der mit den Rupturen der Z-Scheiben im Sarkomer verbundene Muskelkater ist meist schon nach 3 Tagen verschwunden oder reduziert, Regene-

ration und Superkompensation der Sarkomere nehmen dagegen mehr als 7 Tage in Anspruch. Einem Forscherteam in der Schweiz ist es mit einer Kombination von mikroskopischen Methoden und moderner Gentechnologie vor kurzem gelungen, erste Hinweise zur zellulären Steuerung der Genesung des überbelasteten Muskels zu erhalten. Die Forscher konnten in experimentellen Studien zeigen, dass das Bindegewebsprotein Tenascin-C bei der Muskelheilung eine entscheidende Rolle spielt. Seine Produktion wird nach Überbelastung des Muskels am Ort des Faserschadens ausgelöst. Bei Mangel an Tenascin-C konnte eine Schrumpfung der Muskelfasern nachgewiesen werden, welche die Muskelkontraktion verlangsamt. Diese Ergebnisse liefern erste Hinweise, dass wiederholt unverheilte Mikroblessuren der Muskeln eine Rolle bei altersabhängigem Muskelabbau spielen und legen nahe, dass wiederholt auftretende Muskelkater zu einem Muskelabbau führen können. Während dieser Zeit der Genesung konnte unsere Arbeitsgruppe mit Hilfe der Kernspintomographie (MRI) Ödeme in den belasteten Muskeln nachweisen. Am stärksten waren diese Ödeme ca. sechs Tage nach exzentrischer Belastung ausgeprägt. Die Kinetik der Ödembildung stimmt weitgehend mit der Freisetzung der Myosinschwerketten ins Blut überein.

Muskelkater – adaptive Remodellierung

Neue Studien stellen einige der Vorstellungen über den Muskelkater, die auf Resultaten in Tierexperimenten, am elektrisch stimulierten humanen Muskel, oder extremen exzentrischen Belastungen (wie sie in den Studien vielfach verwendet werden, in der sportlichen Praxis so aber nicht vorkommen) beruhen, in Zweifel. So konnte in aktuellen Studien nach willkürlichen exzentrischen Kontraktionen, die den tatsächlichen Belastungen des Muskels bei sportlichen Belastungen entsprechen im Unterschied zum elektrisch stimulierten Muskel, dem Tierexperiment oder unrealistisch hohen exzentrischen Belastungen keine signifikante Zerstörung zytoskeletärer Proteine (z. B. Desmin), keine Erhöhung von myogenen Wachstumsfaktoren (z. B Myogenin) und keine irreversible Schädigung der Muskelfasern festgestellt werden. Vielmehr wurde nachgewiesen, dass myofibrilläre und zytoskeletäre Veränderungen eine adaptive Remodellierung widerspiegeln und nicht eine Myofibrillenschädigung. Die REMODELLIERUNGS-THEORIE wird durch weitere Studien unterstützt, in denen nachgewiesen werden konnte, dass körperliche Übungen mit erheblicher exzentrischer Muskelbelastung nicht zu Skelettmuskelentzündungen führen.
Die Vertreter dieser REMODELLIERUNGS-THEORIE argumentieren, dass die in zahlreichen Studien festgestellten Entzündungsreaktionen nicht durch die Belastung selbst, sondern durch die wiederholt durchgeführten Muskelbiopsien ausgelöst werden. Im Übrigen könnten die von unserer Arbeitsgruppe im Blut gemessenen erhöhten Troponin- und Myosinschwerkettenkonzentrationen auch über die REMODELLIERUNGS-THEORIE erklärt werden. Alles in allem deuten diese Studien darauf hin, dass Muskelkater ein adaptiver Prozess ist, bei dem sich die Muskeln körperlichen Belastungen anpassen. Die Idee, dass Muskelkater Teil eines adaptiven Prozesses ist, ist nicht neu. Schon vor mehr als zwanzig Jahren wurden Argumente für einen solchen adaptiven Prozess im Tierexperiment gefunden. Allerdings wurde in dieser Studie der belastungsinduzierte Muskelschaden als Teil eines Adaptationsprozesses diskutiert und nicht die Remodellierung von Myofibrillen.

Effekte nichtsteroidaler Antiphlogistika auf Anpassungsprozesse

Der Gebrauch nichtsteroidaler Antiphlogistika ist trotz zahlreicher Nebenwirkungen im Sport zur Verhinderung des Muskelschmerzes sowie zur „Behandlung“ des Muskelkaters im Einsatz. U. a. wurde in einer neuen Studie der Einfluss von Indomethacin auf die Satellitenzellaktivierung untersucht. Während die Sportler ohne Indomethacin-Einnahme Anstiege der Satellitenzellmarker um 27% nach dem 8. Tag zeigten, blieben die mit Indomethacin behandelten Sportler ohne Satellitenzellanstieg. Die entsprechende Trainingsanpassung blieb aus.
Die Einnahme nichtsteroidaler Antiphlogistika durch den Sportler sollte sowohl wegen möglicher gesundheitlicher Nebenwirkungen als auch wegen möglicher negativer Auswirkungen in der Trainingsanpassung nur nach eindeutiger Indikationsstellung, keinesfalls zur „Schmerzprävention“ erfolgen. Wir konnten zudem bei Teilnehmern des Swiss Alpine Marathons zeigen, dass die prophylaktische Einnahme von Diclofenac in Retardform keinen Einfluss auf Muskelschmerzen und die Konzentration von Myosinschwerketten im Blut hat. Dies lässt den Schluss zu, dass die prophylaktische Einnahme von nichtsteroidalen Antiphlogistika die Zerreissung von Sarkomeren nicht verringert (MUSKELSCHADEN-THEORIE), und/oder die Trainingsanpassung verhindert.

So gibt es auch 100 Jahre, nachdem der Muskelkater das erste Mal beschrieben wurde, keine zufriedenstellende wissenschaftliche Erklärung für dieses Phänomen, obwohl es an Erklärungsversuchen nicht mangelt. Folgt man aktuellen Studienergebnissen, gibt es bei Muskelkater weder Muskelentzündung noch Muskelfaserdegradation oder -nekrose. Muskelkater wäre Ausdruck eines Remodellierungsprozesses der Myofibrillen.

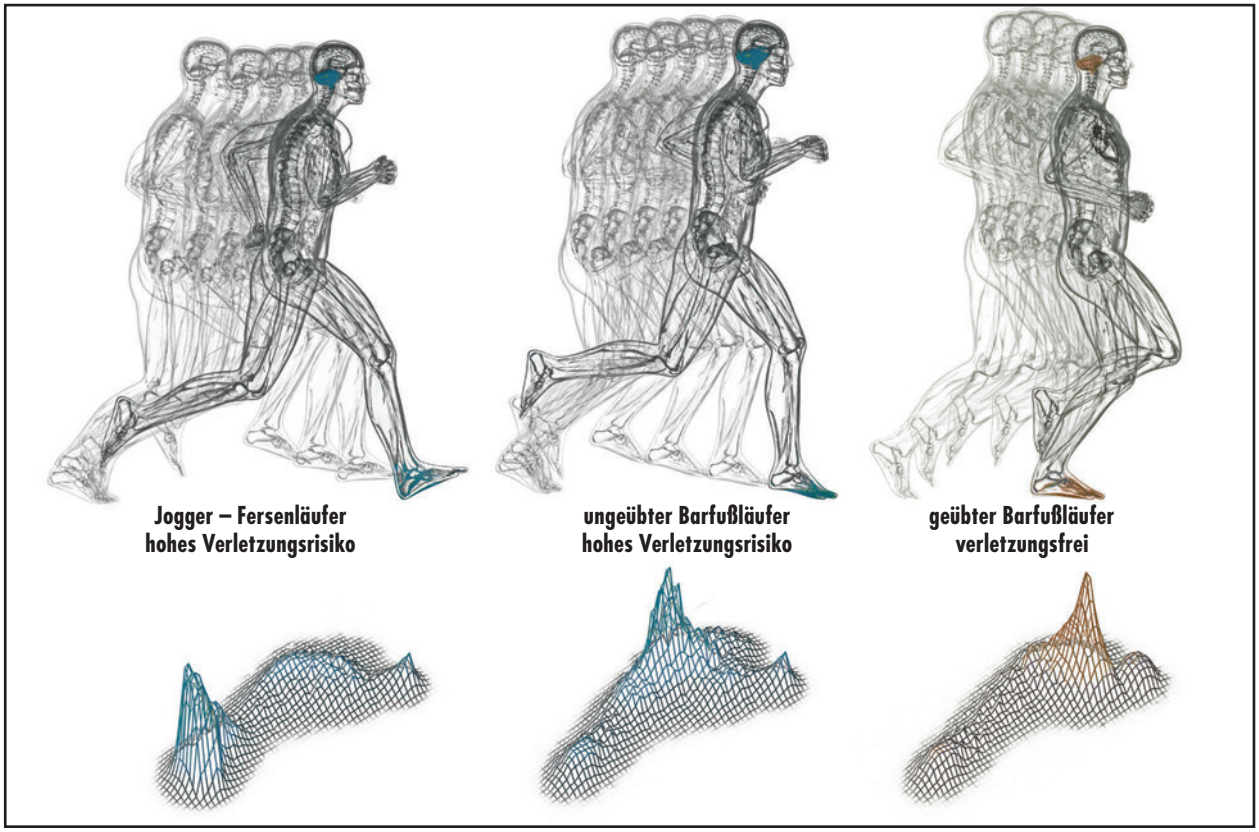
Dr. Arnold Koller

Neuer Trend

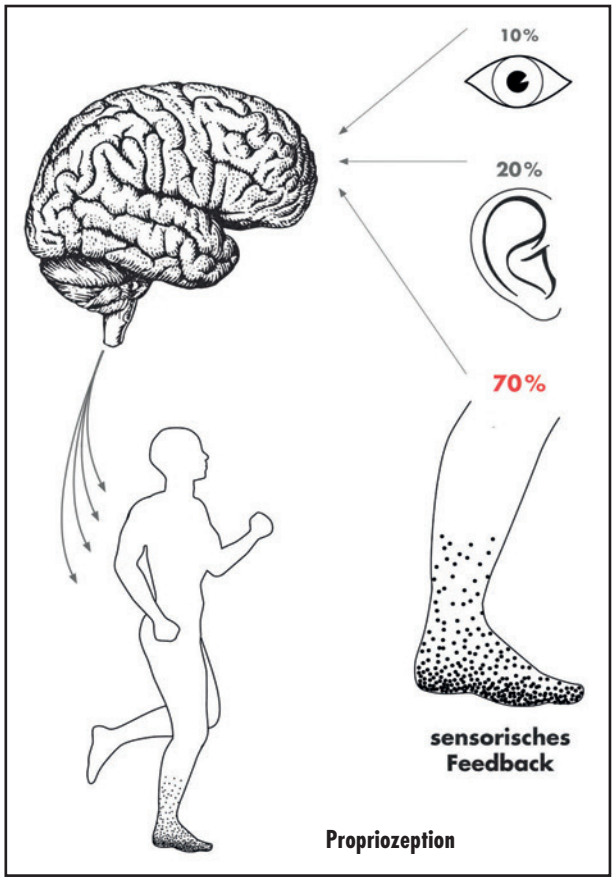
Schuh oder kein Schuh – das ist hier die Frage.
Von Dr. Christoph Michlmayr

Es gibt den berühmten Ausspruch von Emil Zatopek, „Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft“, dem sehr viel an Wahrheit zugrunde liegt. Der Mensch ist eigentlich der geborene (Ausdauer)Läufer. Unsere Entwicklung war auf ein Jagdverhalten zugeschnitten, welches meist durch ein zu Tode hetzen der Jagdbeute von Erfolg gekrönt war.
Auch unsere Eckdaten lassen sich durchaus sehen. Der Mensch ist nicht der geborene Sprinter, aber ein sehr guter Ausdauerläufer. Die maximal erreichte Geschwindigkeit des Menschen liegt bei etwa 44 km/h. Er kann jedoch einen Halbmarathon mit 21 km/h, einen Marathon mit 20 km/h und selbst Hundertkilometerläufe mit etwa 16 km/h bewältigen. Was die Sprintgeschwindigkeit betrifft, so ist unser Konkurrent eher ein Elefant. All das legt nahe, dass unser Körper im wahrsten Sinn des Wortes für das Laufen gebaut worden ist.
Ein Blick in Unfallstatistiken zeigt jedoch, dass, je nach Statistik, zwischen 37% und 56% der Läufer einmal im Jahr eine längere Pause aufgrund von Verletzungen einlegen müssen. Im Vordergrund steht hierbei die untere Extremität, d. h. Fuß und Knie. Es lag daher nahe, den Kontakt zwischen dem Boden und dem Fuß zu optimieren. Obwohl es keine Beweise gibt, dass der Untergrund einen entscheidenden Einfluss auf die Häufigkeit von Verletzungen hat, wurde der Laufschuh zunehmend mehr technisiert. Das Dämpfungsverhalten und die Unterstützung der Fußfunktion wurden immer mehr optimiert. Die Laufschuhe haben sich zu wahren Hightechprodukten entwickelt. Einzig und allein - der menschliche Organismus scheint diese Entwicklung nicht verstanden zu haben. Die Verletzungshäufigkeit ist weitgehend gleich geblieben.
Also war der nächste Ansatz zu einer weiteren Optimierung und damit Individualisierung der Sportgeräte die Einlagenversorgung. Auch hier wurden wahre Hightechprodukte vorgelegt – mit dem, im Prinzip, gleichen Ergebnis. Eine Einlage im klassischen Sinne kann sinnvoll sein als Unterstützung bei Verletzungen und zur Entlastung von krankhaft veränderten Strukturen im Bereich des Fußes. Ob dieser Schluss nun die prophylaktische Versorgung eines Fußes mit Einlagen erklärt, mag einfach so im Raum stehen bleiben.

Es kommt nun ein neuer Trend auf den Markt, dessen Ausführung eigentlich alles bisher Dagewesene konterkariert, minimale Schuhe ohne jegliches Dämpfungsvermögen – kein großer Hightech-Aufwand.



Einzig und allein der Schutz unserer „zarten Füße“ vor der Umgebung steht im Vordergrund des Aufbaues der Schuhe.
Es soll nun versucht werden, aufgrund der Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Fußes eine sinnvolle Erklärung für die Verwendung dieser Schuhe zu finden. Eine Tatsache ist, dass unsere Vorfahren ohne Hightech-Schuhe, sehr gut zu Fuß waren. Es gibt allerdings keine Studien über die Verletzungshäufigkeit unserer Vorfahren. Nimmt man aber Naturvölker und hier vor allem nord- und mittelamerikanische Indianer, so sind diese sehr wohl mit minimalem Schuhwerk sehr gut zu Fuß.



Sieht man sich den menschlichen Organismus an, so ist die Entwicklung zu einem echten Hightechgerät über Jahrmillionen durchaus erfolgreich gewesen. Die jetzige häufige Problematik des Bewegungsapparates ist wohl eher in einer Fehlverwendung als einer Fehlkonstruktion zu suchen.
Der Fuß ist eine der sensibelsten Regionen unseres Körpers, d. h. die große Anhäufung von diversesten Rezeptoren, hier z. B. den sog. slow adapting II Mechanorezeptoren, welche auf Dehnungsreize der Haut reagieren und in der Folge zu einer Aktivierung von Muskeln, verändertem Stoßdämpferverhalten in Sehnen, Sehnenscheiden und Faszien führen und auch die Haut schützen, mag hier nur als Beispiel genannt sein. D. h. der Körper braucht Informationen, um dieses System voll ausschöpfen zu können. Die „Zwischenschaltung“ von „viel Schuh“, d. h. Schuhen mit einer guten Dämpfung, eventuell noch harten Einlagen, die diese Reizung der Haut durch Unebenheiten der Umgebung verhindern, führt sicherlich zu keiner Verbesserung der Fußfunktion. Umgekehrt ist die Folge dieser Reizung und Aktivierung des Fußes eine verbesserte (sogenannte) impact control, eine Verbesserung der Stabilität und der Propriozeption.
Einen ebenfalls in diese Richtung gehenden Hinweis hat eine US-amerikanische Studie der Universität von Virginia vor einigen Jahren ergeben. Es wurde hier die Belastung der unteren Extremität durch das Verwenden oder Nichtverwenden von speziellen Sportschuhen auf verschiedenen Untergründen nachgewiesen. Es wurde dabei nachgewiesen, dass die Belastung, im Vergleich zum Barfußlaufen, in Sportschuhen immer zu einer erhöhten Stoßbelastung, sowohl in Hüfte wie auch im Knie führt. Die Erhöhung lag hier im Bereich zwischen 40% und 50%.
Der damalige Schluss war, dass vor allem die erhöhte Ferse und das Stützmaterial im Fußgewölbe zu einem Verlust der Stoßdämpferfunktion des Fußes geführt haben. Unter Berücksichtigung dieser Aussagen erscheint die Verwendung von sogenannten Minimalschuhen eine durchaus interessanter Alternative.

VIVOBAREFOOT EVO Lite M

VIVOBAREFOOT Neo Trail L

Es muss jedoch jedem klar sein, dass der Wechsel von zum Teil jahrelang verwendeten Schuhen auf Minimalschuhe nicht eine Aktion von wenigen Minuten oder Tagen sein kann. Die langsame Gewöhnung des Fußes an die neuen Belastungen ist die einzige Möglichkeit, sportliche Belastungen mit diesem neuem Schuhwerk unbeschadet durchführen zu können. Dieser Wechsel, darf man erfahrenen Trainern des Barfußlaufens glauben, benötigt zwischen einem halben und einem Jahr. Eine zumindest vorübergehende Zurücknahme der Trainingsintensität ist fast unausweichlich, aber in Hinblick auf eine verletzungsfreie Zukunft kann dieser Wechsel durchaus Sinn haben.
Auf der anderen Seite beginnen die Empfehlungen für einen Umstieg auf Minimalschuhe ja durchaus mit einem langsamen Umstieg und der Verwendung von weniger Unterstützung für den Fuß im Alltag. Unter diesem Gesichtspunkt kann der Versuch der Verwendung eines Minimalschuhes als Beginn einer neuen Sportkarriere durchaus sinnvoll erscheinen.
Zum Schluss noch einmal ein kleiner Gedanke. Eine dermaßen hochentwickelte Struktur, wie unser Fuß, der mit 28 Knochen, 33 Muskeln und 19 Bänder als Hightechinstrument gelten kann, mit zum Teil interessanten Entwicklungen zu „tunen“, erscheint mir ähnlich sinnvoll, wie die oft interessanten Tuningversuche einiger Hobbyrennfahrer an ihren Mittelklassewagen. Hier mag die Sinnhaftigkeit von Spoilern und Spurverbreiterungen durchaus hinterfragt werden. In diesem Sinne: Braucht unser Fuß ein Tuning?

Bitte beachten Sie unsere Anzeige auf Seite 22!

Muskelprobleme bei Sportlern

Aus der Sicht des Sportmediziners. Von Dr. med. univ. Robert Fritz

Ein häufiges Thema bei Sportlerinnen und Sportlern in Rahmen der sportphysiotherapeutischen Behandlung sind muskuläre Probleme: Muskelkrämpfe, Myalgien, Myogelosen oder sogar Muskelverletzungen – von der Muskelfaserläsion bis zum Muskelbündelriss. Bei vielen dieser Problemen ist die Ursache schnell durch eine gezielte Anamnese gefunden: Ein Sturz oder eine traumatische Verletzung, die falsche Belastungsintensität oder ein zu hoher Trainingsumfang oder unzureichendes Aufwärmen, um nur einige mögliche Ursachen zu nennen.

Leider ist die Ursachenforschung aber nicht bei allen muskulären Problemstellungen so einfach. Eine ambitionierte Sportlerin oder ein ambitionierter Sportler, mit rezidivierenden Muskelproblemen ohne erkennbare Ursache stellt so manche Therapeutin oder Therapeuten vor ein schwieriges Problem. Der zuweisende Arzt stellt zwar rasch die Diagnose der muskulären Läsion, kümmert sich aber in den wenigsten Fällen um die auslösende Ursache.

Gerade wenn die muskulären Probleme an verschiedenen Muskelgruppen ohne unmittelbaren Auslöser rezidivierend auftreten, sollten auch Sie sich als Spezialist zusätzlichen Rat einholen und auf Ursachenforschung gehen. Spätestens dann sollten Sie auch an eine Mangelerkrankung denken und nach dem letzten sportmedizinische orientieren Blutcheck fragen.

Wichtige Laborparameter wie Spurenelemente (Mg, K, Na, …) müssen im Vollblut und nicht im Serum bestimmt werden. Die Ergebnisse haben sonst keinerlei Relevanz oder verdecken sogar einen möglichen Mangel. Es sollten dann zusätzlich der Eisenstatus (Ferritin), im speziellen bei Frauen, Muskelenzyme (Creatinkinase) oder auch ein Vitamin D3 Status, um nur einige zu nennen, abgeklärt und bei hohen Trainingsumfängen zusätzlich die tägliche Ernährung analysiert und optimiert werden.

Gerade die Versorgung mit dem „Sonnenvitamin D3“ ist in unseren Breiten sehr schlecht gegeben und eine Unterversorgung sehr häufig für muskuläre Probleme verantwortlich. Vitamin D fördert die Proteinsynthese der Muskulatur und erhöht den Kalzium Einstrom in die Muskelfaser.

Magnesium ist für die normale Muskelfunktion von großer Bedeutung. Magnesiummangel ist jedoch hauptsächlich mit nächtlichen Wadenkrämpfen assoziiert und nur selten für andere Muskelkrämpfe verantwortlich. Denken Sie bei Muskelkrämpfen beim Sport daher lieber an einen Natrium oder Kalium Mangel.

Eisen ist für die Sauerstoffversorgung der Muskelzelle relevant, als Serumwert jedoch völlig uninteressant und nur in seiner Speicherform Ferritin bewertbar.

Nach Analyse der wichtigsten Parameter im Blutlabor kann bei bestehenden Mangelzuständen rasch eine Therapie zur Ursachenbekämpfung eingeleitet werden. In Kombination mit der sportphysiotherapeutischen Behandlung wird dadurch der Sportlerin oder dem Sportler zu einer raschen Genesung verholfen und dadurch ein möglichst früher Sportwiedereinstieg ermöglicht.

Dr. med. univ. Robert Fritz

Arzt für Sport-, Ernährungs- & Präventivmedizin

Berufliches:

ÖÄK Diplom für Orthomolekulare Medizin i. A.
ÖÄK Spezialdiplom für Sportmedizin
ÖÄK Spezialdiplom f. Ernährungsmedizin
ÖÄK Diplom für Notfallmedizin
ÖÄK Fortbildungsdiplom

2011: Rennarzt Österreichische Staatsmeisterschaften Straßenrad

Seit 2010: Leitung Medical Center Österreichischer Frauenlauf

Seit 2008: Medizinische Betreuung des Österreichischen Frauenlaufs

Seit 2009: Leitung Medical Center Vienna City Marathon

Bis 2008: Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin (LKH Thermenregion Mödling und Baden

Bis 2004: Studium der Humanmedizin an der Medizinischen Universität Wien

Sportliche Interessen:
Begeisterter Läufer (Mittel- bis Langstrecke; Teilnahme an zahlreichen intern. Marathonveranstaltungen), Triathlon (von der Sprintdistanz bis zum Ironman), Mountainbike, Volleyball, Bergsport

Tätigkeitsprofil und Leistungen:
Medizinische Leitung der Abteilung für Leistungsdiagnostik und Präventivmedizin in der Sportordination in Wien; Sportmedizinische Betreuung vom Hobbyathleten bis zum Spitzensportler; Zahlreiche Vortragstätigkeiten, sowie diverse Artikel in Fach- und Sportzeitschriften

Glyphosat in der Nahrungskette

Einfluss von Nahrungsgiften auf den Mineralhaushalt bei Sportlern. Von Dr. med. Henning Sartor

Für Sport-ÄrztInnen spielen die immer stärker werdenden Einflüsse aus der „normalen“ Nahrung eine immer größere Rolle. Am Beispiel von Glyphosat, bekanntester Handelsname: „round up“, kann gezeigt werden, warum es notwendigerweise zu der aktuellen Inzidenzzunahme von gastrointestinalen und zellulären Störungen und den damit verbundenen Leistungseinbrüchen kommen muss.

Glyphosat [N-(Phosphonomethyl)-glycin] gilt als das Totalherbizid zur Bekämpfung von Unkräutern schlechthin. Es wird in mehr als einhundert Ländern weltweit angewendet. Die Markteiführung war 1974 in den USA. In Österreich erlosch zwar 2009 die Zulassung für Roundup, andere glyphosathältige Herbizide sind jedoch weiterhin frei verkäuflich. In Deutschland wurde es 2002 zugelassen. Jährlich werden unter ca. 70 Handelsnamen weltweit mehrere tausend Tonnen Glyphosat verspritzt.

Wie wirkt Glyphosat? Es ist ein hochpotenter Chelatbildner. Es bindet daher alle Arten von Kationen im Boden. Für glyphosat-sensible Kräuter ist das tödlich (herbizid). Bestimmte Anbaupflanzen (Soja, Mais, Raps, Baumwolle, Luzerne ...) wurden durch ein Resistenzgen verändert und so unempfindlich gegen Glyphosat. Trotzdem wird G. von diesen Pflanzen aufgenommen! (Krüger, 2012). Die Einfuhr dieser Agrarprodukte ist ohne Kennzeichnungspflicht in Österreich und Deutschland erlaubt und üblich. Der Verzehr dieser Nahrungsmittel führt zu einer Verarmung des menschlichen Gewebes an den Mineralien Magnesium, Calzium, Kalium, Zink, Cobald, Mangan usw. durch zwei Faktoren: Erstens das Nahrungsmittel enthält nur noch einen Bruchteil des ursprünglichen Mineralgehaltes und zweitens chelatiert das enthaltene Glyphosat nach der Einnahme im Darm und Gewebe des Menschen weitere Mineralien. Daneben führt es im Humus zu einer nachhaltigen Dezimierung der nützlichen Bodenflora (Antibiotikum-Wirkung) mit allen Konsequenzen für Pflanzen und Tiere. (Zobiole et al., 2010; Kremer, 2010)

Die Pflanzen (Soja, Mais, Raps...), die diesen Einfluss überleben, sind kränklich und mineralarm. Ein großer Teil der Nahrungskette entmineralisiert. Messbar wird das jetzt bei Schlachttieren – einer wichtigen Eiweißquelle für Sportler (Krüger, 2012).

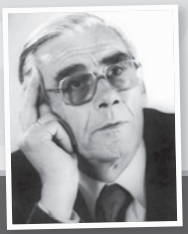
Auf dem Hintergrund der exponentiellen Zunahme chronisch entzündlicher Darm- und System-Erkrankungen (insbesondere bei Sportlern) muss neben der intestinalen Autointoxikation und microscopic colitis (Kreijs, 1980; Münch et al. 2012) von einem zunehmenden exogenen Einfluss ausgegangen werden. Dies ist auch im Tätigkeitsbereich von Sport-Ärzten, Physiotherapeuten und Trainern zu berücksichtigen. Eine entsprechend gezielte Substitution (idealerweise mit Messungen der Vollblutmineralien (einschl. Mangan) sollte erwogen werden. Ebenso ist bei der Lebensmittelauswahl weitestgehende Herbizidfreiheit anzustreben.

Dr. Henning Sartor: Ärztl. Leiter des Bergmüller-Zentrums Wien

APM-Creme
zur Massage größerer Körperpartien und Narben

Erhältlich im gut sortierten Fachhandel
www.apm-creme.at

Unsere APM-Creme ist ein gutes Hilfsmittel, den Energie-Fluß an den Terminal-Punkten, an den Meridian-Übergängen auf dem Thorax, zu verbessern. Entwickelt wurde die Creme zur Überbrückung von schlechtleitendem Narbengewebe. Die Beobachtungen beim Gebrauch der Creme zeigten aber bald, daß diese Creme universelle Anwendungsmöglichkeiten bietet. Das ist gar nicht verwunderlich.



Wir führen alle anormalen Zustände auf Energie-Flußstörungen zurück. Wenn eine Creme solche Energie-Flußbehinderungen beseitigt, muß sie logischerweise überall dort wirksam werden, wo der Energie-Fluß unterbrochen ist. Das ist sehr häufig an Händen und Füßen der Fall. So empfehlen wir Ihnen, beim Ausstreichen von Fingern und Zehen unbedingt die APM-Creme zu Hilfe zu nehmen und dem Patienten das Eincremen als Hausaufgabe anzuraten.

Zitat von Willy Penzel
(AKUPUNKT-MASSAGE® nach Penzel, Band 1, S.A.M. Spannungs-Ausgleich-Massage | 4.6.2. Ausstreichen der Finger und Zehen mit APM-Creme)

Neue Aspekte der Rumpf- und Gelenkstabilisation

„Nur ein starker Rumpf macht einen starken Sportler!" Solche und andere Schlagworte haben uns im Krafttraining umdenken lassen. Aktuelle Erkenntnisse über den Aufbau unserer Rumpf- und Gelenkstabilisatoren und vor allem über die Trainingsdosierung ergeben neue Denkansätze.

Im Jahr 1990 entdeckte eine australische Forschungsgruppe um Hodges, dass kleine am Gelenk bzw. Segment [Wirbelsäule] verlaufende Muskelstrukturen [lokale Stabilisatoren] anspannen, noch bevor die außen sichtbaren [globalen] Muskeln bzw. der Bandapparat die Stabilisation aufnehmen.

Die Aktivität der „lokalen Stabilisatoren" ist von der Leistungsfähigkeit unseres sensomotorischen Systems abhängig. Sensoren an unserer Haut, am Band- und Kapselapparat, an den Sehnen und Muskeln, nehmen Informationen auf und steuern bzw. regulieren die Aktivität und das Zusammenspiel der „lokalen" aber auch der „globalen" stabilisierenden und bewegenden Muskelsysteme.

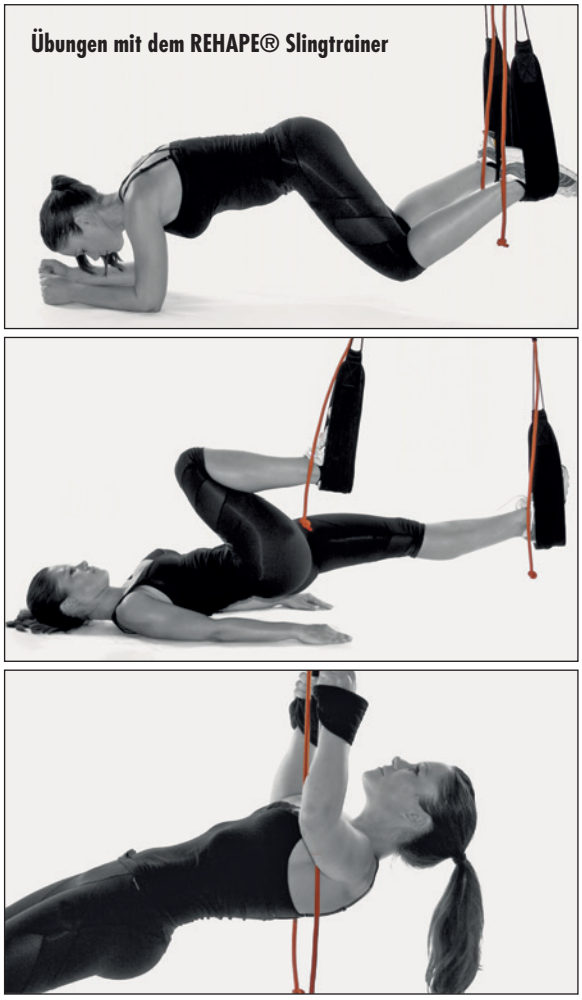
Zusammengefasst kann man sagen: „Ohne Sensorik, keine Motorik [Bewegungen] aber auch keine Gelenk- und Segmentstabilisation!

Diskutiert man die oben angeführten Kenntnisse exemplarisch anhand einer Schlagbewegung im Tennis, so ergibt sich folgender Ablauf in unserem Körper:
Noch bevor die Ausholbewegung beginnt, werden über die Informationen aus den Sensoren an und in unserem Körper die segment- und gelenknahen Muskelstrukturen [querverlaufende Zwischenwirbelmuskulatur] und im Schultergelenk [Rotatorenmanschette bzw. Muskel-Sehnen-Kappe] aktiviert, um den Organismus auf die „drohende" Belastung einzustellen bzw. die Gelenk- und Segmentsysteme auf neuro-muskulärem Weg zu stabilisieren [„Feed-forward-Mechanismus"; Cresswell et al 1994]. Dazu Moseley GL, Hodges PW, Gandevia SC: Deep and superficial fibers of the lumbar multifidus muscle are differently active during voluntary arm movements [Spine 2002; 2:E29-E36].

Das Prinzip der lokalen Stabilisation ist natürlich auch auf die untere Extremitäten übertragbar. Im Zuge von beispielsweise „Laufbewegungen" wird der „Feed-forward-Mechanismus" im Bereich der Knie- und Hüftgelenke wirksam und aktiviert die „lokalen Stabilisatoren", die erste Instanz der gelenksichernden Systeme, noch bevor der Bandapparat aktiviert wird.

Verdeutlich werden soll, dass ein Training der außen am Körper angelagerten Muskelstrukturen zur Steigerung der Stütz- und Muskelkraft nicht vernachlässigt werden darf. Das Krafttraining an Maschinen hat unter anderem im Kontext mit der Verminderung des Gewebeabbaus, der Körperformung bzw. der Gewichtreduktion nach wie vor einen hohen Stellenwert.

Jedoch muss auch betont werden, dass ein Training in diesem Zusammenhang „nur" teilweise „Früchte trägt", vor allem wenn die Aktivität „in der Tiefe" – durch die „lokale Stabilisation" – nicht funktioniert.



Nun stellt sich die Frage, wann und warum die „lokale Stabilisation" nicht mehr wirksam sein soll?

Immer dann, wenn Schmerzen an unserem Bewegungsapparat auftreten und die für Bewegung und die Stabilisation zuständigen Zentren „stören", ist der „Feed-forward-Mechanismus" in einem reduzierten Umfang wirksam, teilweise ist sogar ein „schlagartiger Ausfall" der gelenk- und segmentnahen Muskelstrukturen der Fall. Die Folge: Scher- und Schubkräfte, vor allem am Beginn von Bewegungen, werden hochgradig wirksam und das Auftreten von Verletzungen wahrscheinlich.

Neben der fehlenden Stabilität „in der Tiefe" ist zu berücksichtigen, dass folglich auch die Bewegungskoordination gewissen Einschränkungen unterworfen ist. Das heißt, dass die „volle" körperliche Leistungsfähigkeit nicht mehr zur Verfügung steht.

Slingtraining – die neuromuskuläre Stabilisation
Neuere Erkenntnisse der Neuro- und Muskelphysiologie haben gezeigt, dass die lokalen Stabilisatoren von Gelenk- und Segmentsystemen auf schnelle, aggressive und instabile Reize mit Innervation reagieren.
Übungen mit dem REHAPE® Slingtrainer können aufgrund der vibrierenden Instabilitäten der Seile das Muskelsystem der lokalen Stabilisatoren effektiv aktivieren. Das ist die Basis für Stabilisationstraining. Zuerst kommt die Aktivierung der „lokalen", dann folgt das Training der „globalen" [bewegenden] Muskulatur.
Im Mittelpunkt des Ausbildungskonzeptes steht das Erfassen von funktionellen Muskelketten [mehrgelenkiges Training] an und auf instabilen Trainingsgeräten zur Verletzungsvorbeugung und Leistungsoptimierung.
Darüber hinaus ist das Slingtraining sowohl für Einzel- bzw. Gruppentrainings geeignet und aufgrund der einfachen Handhabung und der vielfältigen Übungen für sämtliche Niveaugruppen anwendbar.

Zusätzliche Informationen dazu und das aktuelle Kursangebot finden Sie unter: ***www.slingtraining.at***
Bestellinformation: ***www.therapieshop.at***

Die Vereinigung Österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten
& Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

lädt ihre Mitglieder und sonstigen Interessenten in Kooperation mit
Sanova Pharma GesmbH

am Dienstag, 1. Oktober 2013 zum kostenlosen Vortrag
Thema

„Das Kreuz mit dem Kreuz"

ein.

Programm:
18.30 Uhr: Begrüßung und Eröffnung

Theorie: Dr. Lukas Trimmel – Physikalische Medizin u. Rehabilitation
dazu Praxis-Tipps von Wolfgang Pachatz, Physiotherapeut

Anschließend stellt Sanova Pharma ein Buffet für den gemütlichen Ausklang
des Abends zur Verfügung.

Ort der Veranstaltung: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,
Liese-Prokop-Platz 1, 2346 Südstadt

Fax-Antwort: 02236/26833-401 oder
E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Name: _____

Adresse: _____

_____

Tel.-Nr. /E-Mail: _____

Beruf: _____

FLECTOR® EP

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

Fortbildungsseminar
Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung
fachspezifisch für den Fußballsport

Einsatz vom Nachwuchsbereich bis zur Nationalmannschaft für Masseure, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Sortphysiotherapeuten sowie Med.Masseure und Heilmasseure

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie bietet oben angeführtem Berufszweig die einmalige Gelegenheit, sich auf dem Sektor Fußball ihr Wissen, ihr Können und ihre Erfahrung bei diesem Seminar unter der Leitung des erfahrenen langjährigen Sporttherapeuten des Österr. Fußballnationalteams Thomas Schmal zu erweitern. Sein Ziel ist es, einmal all die zusätzlichen Dinge, die von Ihnen erwartet werden, aufzuzeigen und Euch näher zu bringen. Es sollte sich jeder Masseur und Therapeut der verantwortungsvollen und umfassenden Aufgabe bewusst sein, denn nur so ist es möglich, das Niveau auf diesem Gebiet hoch zu halten und laufend zu optimieren.
Wir laden Sie aus diesem Grunde herzlich ein, sich für dieses Seminar anzumelden.

Inhalte: Spezielle Massagetechniken, Ernährung, Wundversorgung und Funktionelle Verbände sowie viel praktisches Wissen auf dem Fußballsektor.

Termin: Samstag, 22. Juni 2013
Kurszeit: 09.00 bis 17.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referent: Thomas Schmal, langjähriger Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams
Kurskosten: für Mitglieder € 150,–,
für Nichtmitglieder € 180,–
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

An die VÖSM & ÖGS
Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar „Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung“ fachspezifisch für den Fußballsport am 22. Juni 2013 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor dem Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188 ein.

Name _____ Geb.Datum: _____

Adresse _____

Tel.Nr. _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

_____
Datum (Unterschrift)

Fortbildungsreihe
Klinisches Tapen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR FORTBILDUNG

Modul 1
Inhalte für das erste Modul des Klinischen Tapens: Im Rahmen des Basiskurses werden folgende Themen abgehandelt: • Entwicklung/Idee und Philosophie • Materialkunde, • Wirkungen und Besonderheiten • Verschiedenen Anlagetechniken: Muskeltechnik, Ligamenttechnik, Korrekturtechnik, Fascientechnik Weiters werden das Tapen von speziellen Krankheitsbildern vorgestellt: • Wadenkrämpfe • Spreiz-/Senk-/Plattfuß • Hallux valgus • Runners Knee • Kopfschmerzen • Nackenschmerzen • Asthma • Frozen Shoulder, u. v. m.

Modul 2
Im Modul 2 wollen wir neue Tape-Anlagen und überarbeitete Tape-Variationen zu Krankheitsbildern vorstellen. Einer Reflexion der bisherigen Erfahrungen folgt ein Interessensaustausch. Fragen und Problemstellungen werden in „Klein-Gruppen“ erarbeitet. Die bisher im Bereich elastisches Taping erworbenen Fähigkeiten sollen vertieft werden.

Termine: Modul 1: **18. – 19. Mai 2013**
Modul 2: **5. – 6. Oktober 2013**

Kurszeiten: Samstag/Sonntag 9.00 – 16.30 Uhr

Kursort: Bundessport- u. Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui,
FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Energie-Taping

Kurskosten: für Mitglieder VÖSM&ÖGS € 280,–,
für Nichtmitglieder € 330,–
Im Preis inbegriffen sind Skripten – Extrakosten für Tapematerial € 20,– (sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)

Anmeldung für beide Seminare:
bei der VÖSM&ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
od. Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungsseminar
Supplemente im Sport

Was sind Supplemente (synonym Nahrungsergänzungsmittel = NEM), was können sie, (und was nicht), wo beginnt Supplementierung? Bezeichnet man so bereits ein Getränk, das man selbst aus Saft und Wasser mischt und eine Prise NaCl zufügt oder trifft die Bezeichnung erst zu, wenn das Getränk in Pulverform aus der Dose eines namhaften Herstellers eingerührt wird? Gibt es den Zaubertrank des Druiden, der alle leistungsfähiger und ermüdungsresistenter macht oder ist es nur das große Geschäft, das die Firmen mit NEM durchführt um gleichzeitig damit auch teure, wenig aussagekräftige Laboruntersuchungen anzubieten? Die Umsätze sind gewaltig, allein in Deutschland werden ca. 1,5 Mrd Euro/Jahr damit umgesetzt. Können NEM mehr als es uns eine ausgewogene Ernährung ermöglicht?
Anhand Evidenz basierter Daten und der Empfehlung der Medizinischen Kommission des IOC werden Makronährstoffe, sowie einige Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien besprochen, deren Wirkung und Nebenwirkung sowie mögliche Einsatzgebiete im Leistungssport. Kurze Querverweise zu Studien mit interessanten Erkenntnissen aus der Präventiv- und Intensivmedizin beleuchten weitere, interessante Aspekte und tragen zum Verständnis bei. Wir erkennen auch, dass der unkritische, gut gemeinte Einsatz mancher Vitamine oder Antioxidantien z. B. die Krebsrate und Herzschwäche signifikant steigen und Trainingseffekte beim Leistungssportler auch abschwächen kann. Auch ist die Gefahr einer Kontamination von NEM mit verbotenen Substanzen nicht unerheblich, der Sportler selbst bleibt im Falle einer positiven Dopingprobe allein dafür verantwortlich. Gleichzeitig ist es wichtig, mögliche Mangelzustände bei Sportlern rechtzeitig zu erkennen und zu beheben.
Unbestritten bleibt, dass eine sportgerechte Ernährung die Leistungsfähigkeit bzw. Regeneration positiv beeinflusst. Was man als Sportler, Trainer oder Betreuer zu diesem Thema unbedingt wissen sollte, wird in diesem Seminar auf fachlicher Ebene diskutiert.

Termin: Samstag, 31. August 2013

Kurszeiten: von 14.00 bis ca. 18.30 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referent: Dr. Markus Stibor, Facharzt für Innere Medizin, Allgemeine Medizin, Sportarzt

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 120,–, für Nichtmitglieder € 150,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS (Adresse siehe oben), Telefon 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

ACHTUNG – ACHTUNG – ACHTUNG

Die VÖSM & ÖGS sucht dringend zusätzlich zu dem allgemeinen Einsatz der VÖSM&ÖGS-Masseure beim **Vienna-City-Marathon noch Masseure/innen** beim selben Event für den OEMV-Stand, für den IKEA-Stand sowie für den GÖD Stand. Bezahlt werden € 100,– für den Einsatz am Sonntag, den 14. April 2013. Es werden insgesamt 12 – 14 Masseure/innen gebraucht.
Bitte dringend melden bei der VÖSM & ÖGS – Frau Eva Janko, Tel.: 0676/7006491 oder E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at
Besten Dank!

Fortbildungsseminar
RÜCKENSCHMERZ – Was tun? Ursache und Therapie

Die Probleme des Stütz- und Bewegungsapparates sind die häufigsten Schmerzursachen der Menschen in den Industrieländern. Zwei Drittel der Beschwerden sind Wirbelsäulenbeschwerden, 80 % der Menschen hatten bereits Rückenschmerzen. Nur 15 % der Beschwerden zeigen ein Substrat in der Bildgebung, die anderen 85 % sind unspezifisch, das heißt, nur die klinische Untersuchung ist imstande, Art und Ort der vorliegenden Störungen zu erkennen und entsprechende Behandlungen einzuleiten. Eine Hauptursache für Störungen stellt die Erkrankung der Bandscheibe dar.
Das Seminar behandelt die Möglichkeiten der Behandlung von konservativ bis operativ. Die diagnostischen Möglichkeiten und Prognose insbesondere beim Sportler.
Wir laden Sie herzlich ein, an diesem sehr interessanten Fortbildungsseminar teilzunehmen.

Termin: Samstag, 19. Oktober 2013

Kurszeiten: von 13.00 bis ca. 19.00 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Referent: Univ. Ass. OA Dr. Rainer Gumpert, Facharzt für Unfallchirurgie, Sportarzt, Wirbelsäulenspezialist an der Universitätsklinik Graz

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 150,–, für Nichtmitglieder € 180,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS (Adresse siehe oben), Telefon 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Lehrgang
Ausbildung zur/zum NCMT-Practicioner

6 Wochenenden

07./08. Dezember 2012
02./03. März 2013
13./14. April 2013
04./.05.Mai 2013
01./02. Juni 2013
28./29. September 2013

Zeit: Samstag 9.00 – 12.00 und 14.00-17.00
Sonntag 9.00 – 12.00 und 13.00-16.00

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Kursleiter: Johannes Randolf
(Begründer von NCMT)

Kosten: für alle 6 WE € 2.640,–

Um Anmeldung wird gebeten unter VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Weitere Informationen unter *www.ncmt.at*

Workshop
Verletzungsprophylaxe – lokales und globales Muskelsystem

Studien haben gezeigt, dass die muskuläre Stabilisierung der Gelenke Voraussetzung für das optimale Bewegen darstellt. Da sportartspezifische Bewegungen vor allem in hohen Winkelgeschwindigkeiten (z. B. Schuss im Fußballsport, oder Schlag beim Volleyball, Schlag beim Tennis etc.) stattfinden und somit große Kräfte auf das Gelenk einwirken, kommt dem Training sowohl im Alltag als auch im Spitzensport der lokalen Gelenksmuskulatur als Verletzungsprophylaxe große Bedeutung zu.
Gelenksverletzungen entstehen oftmals auf Grund einer Dysbalance zwischen dem lokalen und globalen Muskelsystem, zwischen den Muskeln, die die Gelenke stabilisieren und jenen, die sie bewegen. Inhalt des Workshops wird die Präsentation therapeutischer Übungen sein, um das optimale Zusammenwirken aller Muskel zu verbessern.

Termin: 4. Mai 2013

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Referentin: SPT Sabine Gmeiner-Gieber

Kurszeiten: Samstag von 9.00 – 18.00 Uhr und Sonntag von 9.00 bis 15.00 Uhr

Seminarbeitrag: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS und USI € 130,–, für Nichtmitglieder € 160,–

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS (s. links)

Einführungsseminar
Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos

Theorie und Praxis inkl. Patientenbehandlungen

Termin: 8. Juni 2013

Kurszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 140,–, für Nichtmitglieder € 180,–

Kursleiter: Dr. Lukas Trimmel

Teilnahmeberechtigt:
Ärzte und Physiotherapeuten

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at* oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Anmeldungen werden nach dem Datum des Eintreffens gereiht, da nur eine bestimmte Anzahl von Plätzen vorhanden ist.

Fortbildungsseminar
CTT – Connectiv tissue therapy
(Fascienbehandlung)

Behandlung über die Fascienstrukturen beinhaltet:
- Theorie • Befunderhebung
- Gleichgewichtstechniken • Listening
- Myofasciale Konzepte

Termin: 28. – 29. September 2013

Kurszeiten: Samstag von 9.00 bis 17.00 Uhr und Sonntag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 290,–, für Nichtmitglieder € 320,–

Referent: Prim. Dr. Andreas Kainz

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at* oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Universitätsbuchhandlung
für Medizin, Pharmazie,
Gesundheitsberufe
Berggasse 2, 1090 Wien
T +43 1 319 53 06
E facultas@facultas.at

Maudrich
Universitätsbuchhandlung
für Medizin, Pflege, Gesundheit
Spitalgasse 21a, 1090 Wien
T +43 1 402 47 12
E maudrich@maudrich.com

facultas. gut zu Wissen

Sie sparen 67%

NETTER

Atlas der Anatomie

2008, Urban & Fischer, 640 Seiten
Best.-Nr. 59165r000, statt EUR 102,80
nur EUR 33,90

Der Atlas ist an Genauigkeit kaum zu übertreffen. Die preisgekrönten Darstellungen im typischen Netter-Stil führen von vereinfachten Darstellungen zu komplexen Strukturen. Detailreich beschriftet und von bestechender Klarheit und Präzision – so wird Anatomie greifbar!

Sie sparen 50%

NICHOLAS

Atlas Osteopathische Techniken

2009 Elsevier, 536 Seiten
Best.-Nr. 62526r000, statt EUR 140,80
nur EUR 69,90

Ziel dieses Buches ist es, die verschiedenen osteopathischen Techniken, die sich im Lauf der Jahre entwickelt haben, systematisch darzustellen. Es gibt Ähnlichkeiten bei den verschiedenen Verfahren, die zu Verwirrung führen können. Es gibt Lehrbücher zu den einzelnen Methoden, aber kein Buch, das alle Methoden im Bild darstellt, kurz beschreibt und mit einander vergleichbar macht.

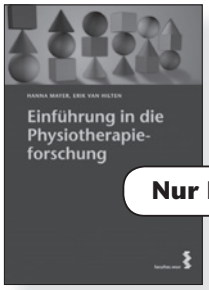
WENINGER

Mein Knie … endlich wieder schmerzfrei

Meniskus, Kreuzband & Co

2013, maudrich, 168 Seiten
ISBN 978-3-85175-976-1, EUR 19,90

Patienten, Sportbegeisterte und Knie-Geplagte finden hier Rat und Hilfe, sowohl bei Fragen zur richtigen Therapie, zur Nachbehandlung als auch zur Rückfalls-Prophylaxe.



Nur EUR 9,90

MAYER, VAN HILTEN

Einführung in die Physiotherapieforschung

2007 facultas.wuv, 287 Seiten
ISBN 978-3-85076-684-5
EUR 9,90

Das Buch „ Einführung in die Physiotherapieforschung“ befasst sich mit den methodischen Grundlagen sowie mit der Durchführung und Anwendung von Forschung, wobei nicht nur die klassischen Messmethoden in der Physiotherapie, sondern auch andere Erhebungsverfahren vorgestellt werden.

Sie sparen 35%

MUSCOLINO

Handbuch Muskel- und Knochenpalpitation

2010 Elsevier, 576 Seiten
Best.-Nr. 66046r002, statt EUR 63,70
nur EUR 41,20

- Einleitend: Abbildungen (Fotografien mit integrierten Muskel- und Knochenpartien) anatomische Zeichnungen und Palpationsschritte
- Wichtige Anmerkungen zur praktischen Umsetzung
- Dehnungsanweisungen
- Jeweilige Triggerpunkte

MÜLLNER, ALTMANN

Meine Hüfte … endlich wieder schmerzfrei

2013 maudrich, 200 Seiten
ISBN 978-3-85175-977-8, EUR 19,90

Alle unter Hüftproblemen leidenden Personen profitieren von diesem medizinischen Ratgeber. Sie werden offen über physikalische und medikamentöse Therapien sowie über operative Behandlungen wie den Hüftgelenksersatz und deren Nachbehandlung informiert. Dieses Wissen hilft dabei, die Angst vor einer Behandlung zu überwinden und endlich wieder schmerzfrei zu werden.

Bestellen Sie jetzt online unter www.maudrich.com/sportphysio

Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportmasseuren(innen) erfolgt in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundessportorganisation in einem einjährigen Bildungsgang unter der Bedachtnahme der in Österreich geltenden Gesetze. Ziel ist es, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Sportmasseurs vertraut zu machen. Sportmasseur(in) im Sinne dieser Richtlinien ist eine nach den geltenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Sporttreibende im Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport vor –, während – und nach deren Sportausübung zu betreuen.

Termine:
1. Modul 28. – 29. September 2013
2. Modul 11. – 13. Oktober 2013
3. Modul 15. – 17. November 2013
4. Modul 13. – 15. Dezember 2013
5. Modul 17. – 19. Jänner 2014
6. Modul 21. – 23. Feber 2014
7. Modul 14. – 16. März 2014
8. Modul 11. – 13. April 2014 + Vienna-City-Marathon
9. Modul 23. – 25. Mai 2014

Abschlussprüfung 14. Juni 2014

Kurszeiten:
Freitag ab 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **Samstag** 8.00 – ca. 22.00 Uhr, **Sonntag** 8.00 – ca. 16.00 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Quartier:
auf Anfrage im Sekretariat bei der VÖSM & ÖGS

Kurskosten:
Komplette Ausbildung (exkl. Skripten) für Mitglieder der VÖSM & ÖGS und USI-Absolventen € 1.690,–, für Nichtmitglieder € 1.800,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!,)
Für Aufenthalts- und Verpflegskosten am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldung: im Sekretariat der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,– à Conto auf das Konto der VÖSM& ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank, 2340 Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2013

Ausbildungsbeginn:
voraussichtlich ab September 2013

Kurszeiten:
Samstag, Sonntag jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.400,– (exkl. Skripten), für Nichtmitglieder € 1.490,– (exkl. Skripten) (auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen Regionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at* oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungsseminar
Komplexe Physikalische Therapie der Migräne und anderer Kopfschmerz-Syndrome
(gesamt 20 UE)

Eines steht fest, mit Maßnahmen der Physikalischen Therapie lassen sich in der Kopfschmerz-Therapie aus meiner Sicht und langjährigen Erfahrung, gute bis sehr gute Ergebnisse (mit Nachhaltigkeits-Effekt) erzielen. Dazu bedarf es allerdings umfassender Kenntnisse sowohl der Pathophysiologie der Kopfschmerzen als auch der darauf ausgerichteten Therapieansätze/Techniken. Diese Kenntnisse können Sie im Zuge des Kopfschmerz-Seminars erwerben.
Sicher ist, dass Sie mit diesen Fertigkeiten sich einer ganz „speziellen Patientengruppe" zuwenden können.
Diese Betroffenen wissen es in aller Regel sehr zu schätzen, ergänzend zur bisherigen, in aller Regel fast ausschließlichen medikamentösen Behandlung, nun auch mit geeigneten Physikalisch therapeutischen Maßnahmen und vor allem von ausgebildeten Spezialisten in der Kopfschmerz-Therapie behandelt zu werden.
Oft sehen wir, offenbar durch Synergie-Effekte bedingt, echte Verbesserungen im Krankheitsverlauf und damit auch der Lebensqualität. *Günther Bringezu*

1. Tag: 23. Mai 2013

08.30 – 12.30	Pathophysiologie der Kopfschmerzen
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 14.15	Grundlagen für die Anwendung von physikalischen Therapiemaßnahmen
14.15 – 18.15	Die Behandlung der akuten Migräne mit Manueller Lymphdrainage **gesamt: 11 UE**

2. Tag: 24. Mai 2013

08.30 – 11.45	Die Bindegewebsmassage im Rahmen der physik. Kopfschmerz-Therapie (bei akuter Migräne und im Intervallstadium der Migräne)
11.45 – 12.30	Zusammenfassung
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 16.45	Die Anwendung der Klassischen Massage bei Kopfschmerzen vom Spannungstyp (Massage des Gesichtes und der Kopfschwarte) anschl. Zusammenfassung/Diskussion **gesamt: 9 UE**

Referent: Günther Bringezu/D
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Quartier: Auf Anfrage bei der VÖSM & ÖGS
Kosten: für Mitgl. € 260,–, für Nichtmitgl. € 290,–
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS (s.re.)
Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung wird, wenn der gewünschte Kursplatz noch verfügbar ist, eine Anmeldebestätigung mit einer Zahlungsaufforderung und Einzahlungsfrist übermittelt.
Verschiebung/Absage des Kurses bleibt vorbehalten.

Fortbildungsseminar
Kombinationsmassage
nach Prof. Dr. med. H. Schoberth
(gesamt 18 UE)

Mit dem Erlernen des kombinierten „Massageverfahrens" von Klassischer Massage, Stäbchenmassage, Vacuum- bzw. Saugwellenmassage und Kryotherapie werden all die Kolleginnen und Kollegen künftig in die Lage versetzt, weit bessere Ergebnisse in der Massageanwendung, auch nachhaltig, zu erreichen.
Weiter lässt sich dieses Verfahren im Einvernehmen mit physiotherapeutischen Behandlungen bzw. Techniken nahezu ideal verbinden.
Selbst in der Sportphysiotherapie/Sportmassage (von wo eigentlich dieses Verfahren kommt) gehört diese Behandlungsmöglichkeit zum allg. Repertoire.
An konkreten Krankheitbildern/Körperregionen wie dem Rücken, der Achillessehne, dem Ellenbogen und der Schulter wird die Kombinationsmassage erlernt und dabei die sinnvolle Abfolge und inhaltliche Ergänzung der Wechselwirkungen der einzelnen Anteile des kombinierten Vorgehens eingehend erläutert.

1. Tag: 25. Mai 2013

08.30 – 11.45	Theorie der Kombinationsmassage nach Prof. Schoberth
11.45 – 12.30	Allg. Einführung in die Praxis
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 17.30	Die Anwendung der Kombi-Massage im Bereich Rücken (LWS/BWS/HWS) **gesamt: 10 UE**

2. Tag: 26. Mai 2013

08.30 – 10.00	siehe 1. Tag, Rücken
10.00 – 10.15	Pause
10.15 – 12.30	Die Anwendung der Kombi-Massage im Bereich der Achillesehne
12.30 – 13.30	Mittagspause
13.30 – 16.00	Die Anwendung der Kombi-Massage im Bereich Ellenbogen u. Schulter, anschl. Abschlussdiskussion/Fragen etc. **gesamt: 8 UE**
	Gesamt-Unterrichts-Umfang: 18 UE

Referent: Günther Bringezu/D
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Quartier: Auf Anfrage bei der VÖSM & ÖGS
Kosten: für Mitgl. € 260,–, für Nichtmitgl. € 290,–
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung wird, wenn der gewünschte Kursplatz noch verfügbar ist, eine Anmeldebestätigung mit einer Zahlungsaufforderung und Einzahlungsfrist übermittelt.
Verschiebung/Absage des Kurses bleibt vorbehalten.

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2013

Upledger CranioSacral Therapie®
Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung

Einführungskurse:	» Innsbruck	22.04. - 26.04.2013
	» Linz	12.06. - 16.06.2013
	» Salzburg	17.09. - 21.09.2013
	» Klagenfurt	17.09. - 21.09.2013
	» Wien	09.11. - 13.11.2013
CST II	» Graz	06.03. - 10.03.2013
	» Salzburg	06.05. - 10.05.2013
	» Linz	22.06. - 26.06.2013
	» Wien	14.11. - 18.11.2013

Viszerale Manipulation
Evaluation und Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum) und des ZNS

Einführungskurse:	» Wien	06.03. - 10.03.2013
	» Innsbruck	01.05. - 05.05.2013
	» Graz	08.11. - 12.11.2013
VM II	» Wien	17.10. - 21.10.2013
	» Graz	21.10. - 25.10.2013
	» Linz	26.10. - 30.10.2013

Mobilisierende Osteopathische Techniken
Indirekte und direkte Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb und Becken

MNS I	» Linz	13.04. - 16.04.2013
MNS II	» Linz	09.11. - 12.11.2013

Ausführliches Jahresprogramm 2013
Information und Anmeldung:

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH

Fr. Christine Dillinger
Sparbersbachg. 63
A 8010 Graz
Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fax: +43 (0)316-84 00 503
e-mail: office@upledger.at

www.upledger.at

VIVOBAREFOOT ist der Pionier im Barfußschuhbereich! Testen auch Sie das neue Gefühl der Freiheit, holen Sie sich Ihren VIVOBAREFOOT mit 20 % Kennenlern - Rabatt* mit dem Gutscheincode „VIVO2003“ auf

*Gutscheincode gültig bis 30. April nur auf nicht reduzierte Artikel.

www.vivobarefoot.at - Das Original seit 2003!

VIVOBAREFOOT ™

Basis- und Therapieseminar
Manuelle Lymphdrainage

Eine wesentliche Komponente der physikalischen Entstauungsbehandlung ist die „Manuelle Lymphdrainage“. Durch spezielle Massagegriffe wird sowohl eine Erhöhung der Transportkapazität des Lymphgefäßsystems als auch eine Verschiebung interstitieller Flüssigkeit von der Peripherie in zentrale Stromgebiete erreicht. Optimale Behandlungsergebnisse lassen sich jedoch nur dann erzielen, wenn die MLD und die anschließende Kompressionsbehandlung von qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden.
Neben der persönlichen Aus- und Fortbildung durch qualifiziertes Lehrpersonal ist eine kontinuierliche Anwendung dieser Behandlungsform und ein ständiger intra- und interdisziplinärer Erfahrungsaustausch eine weitere Voraussetzung für einen gleichbleibenden, den aktuellen Bedürfnissen angepassten Qualitätsstandard.
Die VÖSM & ÖGS ist daran interessiert, dass durch die Sicherstellung eines hohen Wissenstandards, verbunden mit ausreichenden praktischen Erfahrungen, eine umfassende Patientenbetreuung gewährleistet ist. Unsere Teilnehmer erhalten auf internationalem Niveau stehende Aus- und Weiterbildung in einem Umfang von 180 Unterrichtseinheiten.

Inhalt:

Allgemeine theoretische Grundlagen (Blutkreislauf, Interstitium und Lymphgefäßsystem, Ödeme/Ödempathophysiologie)
Indikationen und Kontraindikationen
Befunderhebung
Entstauende Maßnahmen (Therapieform: MLD, Kompressionstherapie, entstauende Wirkung der Muskel und Gelenkstätigkeit, Resorptionsförderung durch Elektrotherapeutische Maßnahmen, Stellenwert der Atmung für den venösen und lymphatischen Rückfluss, entstauenden Wirkung durch Lagerung, Ödemverringerung durch Kühlung, entstauende Wirkung durch hydrotherapeutische Anwendungen)
Posttraumatische und postoperative Schwellungen (Behandlungs- und Entstauungskonzepte bei typischen traumatischen Schwellungen
Rheumatisch bedingte Schwellungen (Pathophysioligsche Grundlage, Therapiemöglichkeiten, Physiotherapie)
Venöse Abfluss-Störungen (Pathophysiologische Grund--lagen, Therapiemöglichkeiten)
Lymphödeme (Therapieformen)
Kommissionelle Abschlussprüfung

Termin: Neubeginn voraussichtlich Oktober oder November 2013.
Genaue Termine auf Anfrage.

Kurszeit: täglich von 8.00 – 18.00 Uhr

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Referent: Günther Bringezu/D

Kosten: für Mitgl. € 980,–, für Nichtmitgl. € 1.060,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
oder Online: *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

2013

Auf einen Blick: Alle wichtigen Termine und Kurse der VÖSM & ÖGS

VÖSM & ÖGS

12.-14.04.13 **Sportmasseur-Ausbildung –** 8. Modul + Vienna-City-Marathon

13.-14.04.13 **NCMT-Practicioner –** 3. Modul – Johannes Randolf

18.-19.05.13 **Energy-Tapen –** Grundseminar – Dr. Ramin Ilbeygui

04.05.2013 **Verletzungsprophylaxe** – SPT Sabine Gmeiner-Gieber

23-24.05.13 **Komplexe Physikalische Therapie der Migräne und andere Kopfschmerzsyndrome** – Günter Bringezu/D

25.-26.05.13 **Kombinationsmassage nach Prof. Dr. med. H. Schoberth** – Günter Bringezu/D

04.-05.06.13 **NCMT-Practicioner –** 4. Modul – Johannes Randolf

24.-26.05.13 **Sportmasseur-Ausbildung –** 9. Modul

01.-02.06.13 **NCMT-Practicioner –** 5. Modul – Johannes Randolf

08.06.2013 **Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos –** Einführung Dr. Lukas Trimmel

15.06.2013 **Sportmasseur-Abschlussprüfung**

22.06.2013 **Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung im Fußball** – Thomas Schmal

31.08.2013 **Supplemente im Sport** – Dr. Markus Stibor

28.-29.09.13 **CTT-Connectiv tissue therapie** – Primarius Dr. Andreas Kainz

28.-29.09.13 **NCMT-Practicioner –** 6. Modul – Johannes Randolf

28.-29.09.13 **Sportmasseurausbildung –** Neubeginn 1. Modul

05.-06.10.13 **Klinisches Tapen** – Aufbauseminar – Dr. Ramin Ilbeygui

11.-13.10.13 **Sportmasseurausbildung –** 2. Modul

19.10.2013 **Rückenschmerz – was tun?** Ursache und Therapie – OA Dr. Rainer Gumpert

15.-17.11.13 **Sportmasseurausbildung –** 3. Modul

13.-15.12.13 **Sportmasseurausbildung –** 4. Modul

Neustart
HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG
voraussichtlich ab September 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
für Jedermann/Frau
ab September 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.
(siehe Seite 16).

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG
voraussichtlich ab September 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.

NEU! NEU! NEU!
Unterrichtsfächer der Sportmasseurausbildung und der Sporttherapieausbildung sind ab Beginn dieser Ausbildungen (siehe oben angeführt) auch einzeln zu besuchen. Der Stundenplan wird auf Anfrage bekanntgegeben.

Anmeldungen für alle Ausbildungen ab sofort bei der VÖSM&ÖGS,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt,
Liese-Prokop-Platz 1
Telefon 02236/865875
Mobil 0676/7006491
Fax 02236/26833 401
E-Mail:
office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

BAUERFEIND®

BANDAGEN UND ORTHESEN

Das Sicherungssystem für das Sprunggelenk in der frühfunktionellen Therapie.

CaligaLoc® NEU
bei komplexen Bandverletzungen

MalleoLoc®
bei schweren Bandverletzungen

MalleoTrain® Plus
bei einfachen Bandverletzungen

MalleoTrain®
bei Bänderschwäche

Bewegung erleben: **www.bauerfeind.at**