Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Neue Seminar-Termine für 2011

sport physiotherapie

März2011
22. Jahrgang • Heft 1

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

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Der Kongress

Der 12. Internationale Kongress für Sportphysiotherapie vom 24. – 25. Juni 2011 im Congress-Casino Baden bei Wien

Burgit
FOOTCARE

Weitere Informationen und eine Übersicht über das gesamte Sortiment finden Sie auf www.burgit.at

Am Puls der Zeit

Keine Fußball-Weltmeisterschaft, keine Fußball-Europameisterschaft – was für ein trostloses Fußball-Jahr. Gäbe es da nicht den 12. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie im Congress-Casino Baden bei Wien. Das Thema: „Be Part of the Future – Wissenschaft und Therapie für den Spitzenfußball“. Vom 24. bis 25. Juni werden 30 Gast-Referenten über das Thema Fußball und die medizinische sowie sportphysiotherapeutische Betreuung referieren.

Schließlich ist nur ein gesunder Sportler als Leistungsträger und dem Erreichen der Ziele dienlich.

Kooperationspartner sind der Österreichische Fußballbund (ÖFB) sowie die Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO), die Patronanz haben die Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin sowie das Sportministerium übernommen.

Ehrlich gesagt: Viel mehr geht da nicht. Top-Referenten, Top-Partner, Top-Organisation. Hier gilt etwa der gleiche Leitsatz wie für die Ausrichtung des Kongresses. Ziel des „am Puls der Zeit” befindlichen Kongresses ist es, die Betreuung und Teamarbeit im Fußballsport zu optimieren.

Den Teilnehmern wird Theorie und Praxis gleichermaßen – Workshops mit Themen wie „Verletzung – Behandlung und Prognose, Überlastungsschäden – Therapiekonzepte und Prävention sowie Leistungssteigerung mit Berücksichtigung aller aktuellen Kriterien” geboten.

Neben Überraschungsgästen und anderen Highlights wird sicherlich nicht allzu viel versprochen, wenn der 12. Internationale Kongress für Sportphysiotherapie nur eine logische Fortsetzung der bisherigen erfolgreichen Serie an Kongressen sein wird.

Ich möchte jetzt schon den zahlreichen freiwilligen Machern des Kongresses sowie den Referenten für ihren Einsatz Danken und wünsche dem „Kicker-Kongress” einen vollen Erfolg.

In diesem Sinne

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Am Puls der Zeit* **4 COVER** *Der Kicker-Kongress „BE PART OF THE FUTURE – Wissenschaft und Therapie für den Spitzenfußball“*
21 ZUM KONGRESS *Endlich! Die neue Fortbildungsreihe für HeilmasseureInnen und SportmasseurInnen* **22 FORTBILDUNG** *Massage-Grundausbildung*
26 TERMINE *Alle wichtigen Termine und Kure der VÖSM & ÖGS*

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 56 07, Fax: 0049/(0)8105/2 55 38, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Facultas Verlags AG, Berggasse 5, 1090 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

Der Kicker-Kongress

BE PART OF THE FUTURE

Wissenschaft und Therapie für den Spitzenfußball

12. Internationaler Kongress für Sportphysiotherapie vom 24. – 25. Juni 2011 im Congress-Casino Baden bei Wien. Kooperationspartner: Österreichischer Fußballbund (ÖFB), Österreichische Bundes-Sportorganisation (BSO), unter dem Patronat von GOTS Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin gesponsert u.a. SPORT MINISTERIUM

In Kooperation mit dem Österreichischen Fußball-Bund (ÖFB) und der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) findet vom 24. – 25. Juni 2011 im Congress Casino Baden bei Wien der internationale Kongress für Sportphysiotherapie unter dem Motto **„BE PART OF THE FUTURE – Wissenschaft und Therapie für den Spitzenfußball“** statt.

Die VÖSM & ÖGS sieht den Fußballsport als größten Sportträger im Lande mit der größten Anzahl an Mitgliedern eines medizinischen Betreuerteams – und – es werden noch viel mehr gut ausgebildete Fachkräfte gebraucht. Denn nur ein gesunder Sportler ist ein Leistungsträger und dem Erreichen der Ziele dienlich. Ziel des „am Puls der Zeit“ befindlichen Kongresses ist es, die Betreuung und Teamarbeit im Fußballsport zu optimieren. Den Teilnehmern wird Theorie und Praxis gleichermaßen – Workshops mit Themen wie „Verletzung – Behandlung und Prognose, Überlastungsschäden – Therapiekonzepte und Prävention sowie Leistungssteigerung mit Berücksichtigung aller aktuellen Kriterien“ geboten. Ein abwechslungsreiches Programm – ein reger Erfahrungsaustausch und die Möglichkeit zur regen Diskussion mit Experten verspricht, dass auch dieser Kongress wieder ein wertvoller Beitrag für die Sportmedizinische Betreuung sein wird.

Programm

Der Kongress für alle am Fußballsport interessierten Personen: Ärzte, Physiotherapeuten, Masseure, Sportwissenschafter, Trainer, Sportler, Lehrer, Eltern

Freitag, 24. Juni

08.30 Eröffnung der Ausstellung

09.00 Begrüßung, Eröffung des Kongresses

09.30 – 10.00 Impulsvortrag BSO und ÖFB

BLOCK 1
Verletzung, Behandlung und Prognose

Vorsitz: Rainer Gumpert

10.00 – 10.30 **Knorpel Knie – Möglichkeiten und Prognose**
Stefan Nehrer

10.30 – 11.00 PAUSE – Besuch der Fachausstellung

11.00 – 11.30 **Supinationstrauma: Altbewährtes? – neue Zugänge**
Lukas Trimmel

11.30 – 12.00 **Kreuzband und Meniskus – Prognose und Nachbehandlung**
Klaus Dann

12.00 – 13.00 MITTAGSPAUSE

BLOCK 2
Überlastungsschäden

Vorsitz: Andreas Kainz

13.00 – 13.30 **Low Back Pain – Das Kreuz mit dem Kreuz**
Rainer Gumpert

13.30 – 14.00 **Leisten- und Hüftschmerz**
Christoph Gebhart

14.00 – 14.30 **Chronic-Pelvic-Pain-Syndrom (CPPS)**
Andreas Kainz

14.30 – 15.00 PAUSE – Besuch der Fachausstellung

ab 15.00 **PRAXISSEMINARE**
(Jedes Praxisseminar wird 2x wiederholt, 2 Seminare zur Auswahl – Anmeldung erforderlich)

15.00 – 16.00 1. Durchgang
16.30 – 17.30 2. Durchgang

A **Sensomotorisches Training im Fußball – Bewegungsoptimierung und Verletzungsprävention**
Stephan Turbanski

B **Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos**
Georg Harrer

C **Kinesiotape**
Ramin Ilbeygui

D **Fast back – Trainingswissenschaftliche Betreuung nach vorderer Kreuzbandruptur**
David Jungreithmayr

E **Verletzungsprophylaxe – lokales und globales Muskelsystem**
Sabine Gmeiner-Gieber

17.30 – 18.00 PAUSE – Besuch der Fachausstellung

18.00 – 19.00 **Podiumsdiskussion: Schluss mit „Jammern" – ein neuer Weg**
Moderator: Edi Finger jun.
mit Überraschungsgästen

Anschließend Abendveranstaltung
(Anmeldung erforderlich) und Casino Abend

Samstag, 25. Juni

BLOCK 3
Rehabilitations-Prophylaxe

Vorsitz: Lukas Trimmel

08.30 –09.00 **Rehabilitation von Verletzungen und Überlastungsfolgen im Fußball**
Klaus Eder ▶

09.00 – 09.30 **Verletzung – Rehabilitation – Training – Leistungssteigerung – Hypnose in Sport und Sportmedizin**
Allan Krupka

09.30 – 10.00 **Der Clou mit dem Schuh – Lösung von Problemen an Bein und Fuß**
Roman Weninger

10.00 – 10.30 PAUSE – Besuch der Fachausstellung

BLOCK 4
Leistungssteigerung

Vorsitz: Markus Stibor

10.30 – 11.00 **Koordinations-, Technik- und Taktiktraining im Kinderfußball**
Hannes Uhlig

11.00 – 11.30 **Schnelligkeits- und Sprungkrafttraining**
Andreas Schlumberger

11.30 – 12.00 **Leistungsdiagnostik – Mut zur Pause**
Markus Stibor

12.00 – 12.30 **Ausdauertraining im Fußball – Praxisempfehlung auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse**
Oliver Faude

12.30 – 13.30 MITTAGSPAUSE

13.30 – 14.00 **Fit für das Match – Ernährung und Flüssigkeitshaushalt vor, während und nach dem Training oder Spiel**
Cathrin Baritsch

14.00 – 14.30 **Sportwissenschaftliche Talentforschung im Fußball**
Oliver Höner

14.30 – 15.00 **Biomechanik „Schussoptimierung"**
Christian Haid

15.00 – 16.00 **Sportwissenschaftliche Talenteförderung im ÖFB: Ergebnisse, Entwicklung, Chancen und Probleme aus den Bereichen**
Fußball: Willi Ruttensteiner
Trainingswissenschaft: Gerhard Zallinger
Sportpsychologie: Günter Amesberger
Sportmedizin: Gerhard Kölndorfer, Thomas Schmal

16.00 – 16.30 PAUSE – Besuch der Fachausstellung

ab 16.30 **PRAXISSEMINARE**
jedes Praxisseminar wird 2 x wiederholt, 2 Seminare zur Auswahl – Anmeldung erforderlich

16.30 – 17.30 1. Durchgang
18.00 – 19.00 2. Durchgang

F **Akupunkt-Massage nach Penzel im Sport (APM)**
Mehr Leistung – weniger Schmerz durch Energieverlagerung
Jürgen Irion

G **Mädchen für Alles oder Vertrauensperson Nr. 1?**
Thomas Schmal / Christoph Ogris

H **Segmentale Muskelmassenmessung – großer Muskel – kleine Kraft**
Arnold Koller / Christian Haid

I **Conditional Training im Fußball**
ÖFB – Roger Spry und Gerhard Zallinger

19.15 KONGRESSENDE

Teilnehmergebühr:

	€ Bezahlung bis 23. Mai 2011	€ Bezahlung ab 24. Mai 2011
Gesamte Kongressdauer	220,–	250,–
Mitglieder d. VÖSM & ÖGS und Studenten (Ausweis) sowie ÖFB-Mitgliedertarif	190,–	220,–

Tageskarten für alle gleich:

Freitag, 24. Juni 2011	€ 130,–
Samstag, 25. Juni 2011	€ 130,–
Abendveranstaltung für alle Kongressteilnehmer	€ 25,–

Veranstalter:

Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie & Vereinigung Österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten (ÖGS & VÖSM) in Kooperation mit dem **Österreichischen Fußball-Bund** (ÖFB) und der **Österreichischen Bundes-Sportorganisation** (BSO)

Kongressbüro und Anmeldung:

Eva Janko, c/o Bundessport- und Freizeitzentrum,
A-2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1,
Tel. (+43/2236)865875, Fax (+43/2236)26833/401,
Mobil (43)6767006491,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Anreise, Quartier:

Reisebüro MONDIAL
A-2500 Baden, Kaiser-Franz-Ring 2
Tel. (+43/22 52)44242-39, Fax (+43/2252)44776
E-Mail: *wunderl@mondial.at*

Wissenschaftliche Leitung:

Präsident der ÖGS: **Dr. Rainer Gumpert**
Vizepräsident: **Prim. Dr. Andreas Kainz**
Dr. Ursula Hofmann, Dr. Lukas Trimmel,
Dr. Markus Stibor, PT Christine Schober,
PT Wolfgang Pachatz, Sportdir. Willi Ruttensteiner

Tagungsort:

CONGRESS-CASINO BADEN
A-2500 Baden b.Wien, Kaiser Franz Ring 5,
Tel. (+43/2253) 4454-501,
E-Mail: *congress.ccb@casinos.at*

Elektronische Anmeldung unter

www.sportphysiotherapie-sportmassage.at – Kongress auch möglich!

Fachausstellung:

Im Rahmen des Kongresses findet eine repräsentative Firmenausstellung statt. Durchführung:
Medizinische Ausstellungs- u. Werbegesellschaft (MAW)
Fr. Mag. Maria Hamata
A-1010 Wien, Freyung 6
Tel. (+43/1)536 63-38, Fax (+43/1) 5356016,
E-mail: *maria.hamata@media.co.at*

Änderungen vorbehalten!

Block 1
Verletzung, Behandlung und Prognose

Prof. Dr. Stefan Nehrer

Knorpel Knie – Möglichkeiten und Prognose

Knorpelverletzungen im Kniegelenk sind ein häufiges Problem im Fußball und sind einerseits verletzungs- oder überlastungsbedingt. Aufgrund der chronischen Schmerzsymptomatik, Ergussbildung und Bewegungseinschränkung ist eine chirurgische Sanierung frühzeitig sinnvoll. Neben der Mikrofrakturierung und osteochondralen Transplantation stellt die Knorpelzelltransplantation eine wichtige Erweiterung der Therapiemöglichkeiten dar. Nur eine konsequente chirurgische Behandlung und kontrollierte schrittweise Rehabilitation erlauben die Fortsetzung bzw. Rückkehr in den Leistungsfußball.

An die
VÖSM & ÖGS
z. Hd. Frau Eva Janko
c/o Bundessport- u. Freizeitzentrum Südstadt

Liese Prokop-Platz 1

A-2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Dr. Lukas Trimmel

Supinationstrauma: Altbewährtes? – neue Zugänge

Das Supinationstrauma (Umkipptrauma) ist die häufigste Verletzung im Fußball. Obwohl es landläufig als leichte Verletzung angesehen wird, fallen die Spieler meist mehrere Wochen aus bzw. werden auch häufig unangenehme Begleitverletzungen und Langzeitfolgeschäden übersehen. Die herkömmlichen Therapien sind oft nicht suffizient und können die Rekonvaleszenz nur unzureichend verkürzen. Ein neuer Therapieansatz nach dem sogenannten Fasziendistorsionsmodell kann hier Abhilfe schaffen.

Dr. Klaus Dann

Kreuzband und Meniskus – Prognose und Nachbehandlung

Mit einer Inzidenz von ca. einem Kreuzbandriss pro 1.000 Einwohner stellt diese Läsion die häufigste Kniebandverletzung in Mitteleuropa dar. Das vordere Kreuzband reißt 10-mal häufiger als das hintere Kreuzband. Hauptverursacher in unseren Breiten sind Fußballspielen und der Skisport.

Viele Kongresse und Publikationen der letzten 20 Jahre sind überrepräsentativ bestückt mit Berichten über die Rekonstruktion des gerissenen vorderen Kreuzbandes.
Von der einst extraarticulären Versorgung mit Sehnenbypässen ist man einheitlich dazu übergegangen, das gerissene vordere Kreuzband intraarticulär zu ersetzen.
Die ursprünglich offene Technik wurde von der arthroskopischen Technik weltweit abgelöst und nicht zuletzt auch durch die Interessen der Industrie zur einer „Spielwiese" für Arthroskopeure.

Block 2
Überlastungsschäden

Dr. Rainer Gumpert

Low Back Pain – Das Kreuz mit dem Kreuz

Der tiefsitzende Kreuzschmerz ist ein sehr häufiges Schmerzsyndrom und trifft 80 % der Erwachsenen mindestens einmal im Leben. Als Ursache kommen häufige harmlose funktionelle Störungen in Betracht, aber auch seltenere, wie Entzündungen, Wirbelgleiten, Gelenkabnützungen und Bandscheibenschäden, die beim Sportler zu dauernden Leistungseinschränkungen führen können.
Der Bandscheibenschaden (DDD – degenerative disc desease) beim Sportler mit Behandlungsmöglichkeiten von der konservativen bis hin zur operativen Therapie (z. B. Bandscheibenprothese) werden in diesem Vortrag beleuchtet.

12. Internationaler Kongress für Sportphysiotherapie Baden, 24. – 25. Juni 2011

Ich möchte mich für den 12. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie 2011 in Baden bei Wien vom 24. – 25. Juni fix anmelden und bitte um Anmeldebestätigung.

Name: ..... Beruf: .....

Adresse: .....

Telefon: ..... E-Mail: .....

Ort / Datum: ..... Unterschrift: .....

OA Dr. Christoph Gebhart

Leisten und Hüftschmerz

Die biomechanischen Zusammenhänge und Schmerzursachen rund ums Hüftgelenk und deren Behandlung. Mit besonderer Berücksichtigung von Einklemmungen oder Überlastungen analysiert (kinematik video) nach beteiligten anatomischen Strukturen.

Prim. Dr. Andreas Kainz

Chronic-Pelvic-Pain-Syndrom (CPPS)

Nicht jeder Schmerz im Becken-Leistenbereich ist eine Adduktorenzerrung oder ein Insertionstendopathie (Sehnenansatzschmerz). Kräfte, die bei der Schussbelastung wirksam werden, können zu funktionellen-mechanischen Störungen im Lenden-Becken-Hüft-Bereich führen, die chronische Schmerzzustände hervorrufen können. Da diese, durch die uns zur Vefügung stehenden diagnostischen, bildgebenden Methoden nicht nachzuweisen sind, soll dieser Vortrag Möglichkeiten aufzeigen, wie mit diesem Beschwerdebild diagnostisch und therapeutisch umgegangen werden kann.

Praxisseminare
für Freitag

Dr. Stephan Turbanski / D

Sensomotorisches Training im Fußball – Bewegungsoptimierung und Verletzungsprävention

Es ist allgemein bekannt, dass beim Fußball mit einem relativ hohen Verletzungsrisiko zu rechnen ist. In erster Linie sind hier die unteren Extremitäten betroffen. Neben dem Oberschenkel, wo in erster Linie Zerrungen diagnostiziert werden, sind v. a. das Knie- und das Sprunggelenk gefährdet, wobei am Sprunggelenk primär der äußere Bandapparat betroffen ist und beim Kniegelenk Rupturen des vorderen Kreuzbandes die höchste Inzidenz aufweisen.
Ernste Verletzungen, die durch ein gegnerisches Foulspiel hervorgerufen werden, sind sicher nur bedingt durch präventive Maßnahmen zu minimieren. Es ist aber zu berücksichtigen, dass z. B. die Mehrzahl der Kreuzbandrisse ohne direkte Gegnereinwirkung bei Landungen nach Sprüngen oder bei schnellem Richtungswechsel im Laufen entstehen, so dass das hohe Potential eines speziellen Trainingsprogramms offensichtlich ist. Zahlreiche Studien belegen daher auch, dass ein gezieltes, sensomotorisches Training das Verletzungsrisiko minimieren kann.
In diesem Workshop werden dynamische, ganzheitliche Übungen vorgestellt, die in das reguläre Fußballtraining integriert werden können und das Ziel haben, die sensomotorische Leistungsfähigkeit und die funktionelle Gelenkstabilisierung zu optimieren, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Der Fokus liegt hierbei auf Übungen, die v. a. das Landen nach Sprüngen schulen, da hier das größte Potential in der Verletzungsprävention liegt.

OA Dr. Georg Harrer

Fasziendistorsionsmodell – Körpersprache als Schlüssel zur Diagnose

Das Fasziendistorionsmodell (FDM) nach Typaldos ist eine neuartige Betrachtungsweise von Beschwerden des Bewegungsapparates, Der amerikanische Arzt und Osteopath Dr. S. Typaldos entwickelte dieses Konzept, das völlig neue Behandlungsmöglichkeiten von Verletzungen, ebenso wie von chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates ermöglicht. Die Diagnostik bei der Behandlung nach dem Fasziendistorsionsmodell beruht auf der Körpersprache des Patienten.
Die Beschwerden werden auf sechs, grundsätzlich verschiedene Distorsionen, also Verformungen der Faszie zurückgeführt. Diese verursachen spezifische Symptome und werden daher vom Patienten auch unterschiedlich wahrgenommen und beschrieben. Diese „Körpersprache der Schmerzen“ ist reproduzierbar und ist weltweit einheitlich. Da jede der sechs Fasziendistorsionen unterschiedliche Therapiemaßnahmen verlangt, ist das Verstehen der Körpersprache der Schlüssel zur erfolgreichen Behandlung.

Dr. Ramin Ilbeygui

Kinesio-Taping®

Der japanische Chiropraktiker und Kinesiologe Dr. Kenzo Kase versuchte Ende der 1970er Jahre seine Therapie bei Verletzungen sowie bei akuten und chronischen Krankheiten zu optimieren. Er experimentierte als unterstützende Maßnahme mit den bekannten Tapematerialien, die ihm aber nicht die gewünschten Möglichkeiten und Erfolge brachten.

Grundlagen seiner Überlegungen für ein neues (elastisches) Material und für neue Techniken waren die Haut und die Muskulatur. Die Haut stellte für ihn nicht nur die Begrenzung des Körpers dar, sondern er erkannte darin die Funktion als unser größtes Reflexorgan. In der Muskulatur dagegen sah er nicht nur die Fähigkeit auf eine veränderte Umwelt zu reagieren, sondern auch die Möglichkeit der Unterstützung der körpereigenen Heilungs- und Regenerationsprozesse.

So fördern die unterschiedlichen Bewegungen der Muskulatur

- die Mikrozirkulation
- die Wärmeproduktion
- optimale neuromuskuläre Verschaltungen.

Beim klassischen Taping steht die mechanische Stabilität und die funktionelle Immobilisation im Mittelpunkt, um Gelenke und Muskulatur zu schützen.

Beim Kinesio-Taping hingegen bleibt die volle Bewegungsfreiheit von Haut, Muskulatur und Gelenken erhalten:

- positive sensorische Information für den Körper
- Aktivierung der körpereigenen Heilungsmechanismen
- Verbesserung der Mikrozirkulation.

Ein neues Verfahren macht von sich reden: Taping mit elastischen Tapebändern, die im Schmerzbereich auf die Haut geklebt werden. Nicht selten lässt der Schmerz innerhalb von Minuten nach. Rücken-, Nacken-, Kopfschmerzen, Tennisarm, schmerzende Achillessehne, um nur einige zu nennen.

Gerade oft schwer zu beherrschende Schmerzen, die in der Praxis eine große Herausforderung darstellen, lassen sich gut mit dem neuartigen Tape behandeln. Nach jahrelangem Leiden und zahlreichen Therapieversuchen sind viele Patienten erstmals wieder ohne Schmerzen. Das klingt erstaunlich – und ist es auch.

MMag. David Jungreithmayr

Fast back – Trainingswissenschaftliche Betreuung nach vorderer Kreuzbandruptur

Verletzungen des vorderen Kreuzbandes gehören im modernen Fußball mittlerweile leider schon zum Alltag. In diesem Workshop sollen die unterschiedlichen Wundheilungsphasen und die dazu passenden trainingswissenschaftlichen Mittel nach einer vorderen Kreuzbandruptur vorgestellt werden.
Kernpunkte:

- Gezielte Interventionen zum richtigen Zeitpunkt
- Besonderheiten in der Betreuung
- Optimales Timing der Wiedereingliederung in den Sport

Daraus werden Konsequenzen für eine möglichst schnelle Rehabilitation abgeleitet. Neben der eingehenden Betrachtung rehabilitativer Behandlungsansätze sollen auch präventive Maßnahmen besprochen werden.

Sport-PT
Sabine Gmeiner-Gieber

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) stattfinden und somit große Kräfte auf das Gelenk einwirken, kommt dem Training 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 ist die Präsentation therapeutischer Übungen, um das optimale Zusammenwirken aller Muskeln zu verbessern, mit dem Ziel, bei fußballspezifischen Bewegungen die Gelenke zu kontrollieren und zu schützen und so Verletzungen vorzubeugen.

Block 3
Rehabilitations-Prophylaxe

PT Klaus Eder/D

Rehabilitation von Verletzungen und Überlastungsfolgen im Fußball

Im Fußball dominieren trauamtische Gelenk- und Muskelverletzungen sowie auch breitgefächerte Überlastungsfolgen und Schmerzsyndrome (z. B. Leistenschmerz). Aus physiotherapeutischer Sicht ist die Basis der Rehabilitation eine differenzierte Befundung aller beteiligten Strukturen und Funktionssysteme. Therapeutisch bilden diese die Basis für die Verbesserung der Gelenkfunktion sowie die Normalisierung der myofaszialen und neuromeningialen Strukturen. Strategien zum Auftrainieren der gestörten neuromuskulären Funktionen sind zusätzlich ein therapeutischer Stimulus, um Fußballspieler optimal rehabilitiert in die sportartspezifische Belastung zurückzubringen.

Dr. Allan Krupka

Verletzung – Rehabilitation – Training – Leistungssteigerung – Hypnose in Sport und Sportmedizin

In Trance ist der Mensch zu den erstaunlichsten Dingen fähig und dies sowohl in die eine, wie auch in die andere Richtung.
Der Bogen spannt sich von der hypnotisch induzierten Schmerzreduktion/Schmerzausschaltung bis hin zur massiven, das Leben der betroffenen schwer beeinträchtigenden Psychosomatik mit Reduktion/Ausschaltung von Körperfunktionen oder sogar kompletter Sinnesbereiche.
In der Hand eines erfahrenen Mediziners, Therapeuten, Sportmasseurs oder Trainers kann die Hypnose ein äußerst effizientes Hilfsmittel sein, um Heilungsabläufe zu unterstützen und zu beschleunigen, Bewegungsabläufe zu optimieren und Leistungssteigerung sowohl auf körperlicher wie auf mentaler Ebene zu bewirken.

OSM Roman Weniniger

Der Clou mit dem Schuh – Lösungen von Problemen an Bein und Fuß

Fußballer kommen fast ausnahmslos vom Sportarzt zu uns. Dies kann mehrere Gründe haben: eine Fehlstellung im Knie oder am Fuß, akute Schmerzen nach einer Verletzung oder einer OP im Knie oder am Fuß, die Bitte um Unterstützung durch einen Heilbehelf in der Rehabilitationsphase nach einer OP oder einer schweren Verletzung.
In all diesen Fällen bieten wir den Fußballern Lösungen in Kooperation mit dem Sportarzt (in manchen Fällen auch mit Physiotherapeuten) mittels Einlagen oder Stabilisierungselementen an, die wir im Schuh einbauen. Fußballschuhe verkaufen wir keine in unserem Geschäft, wir informieren uns aber ständig über Neuerungen im Entwicklungssektor und über neue Schuhmodelle am Markt. In diesen Fällen ist es für uns unerlässlich, eine genaue Diagnose bzw. möglichst viel Information über den Ist-Zustand des Fußballers zu haben.
Sie erfahren Näheres bei meinem Vortrag über unser Betätigungsfeld auf dem Fußballsektor.

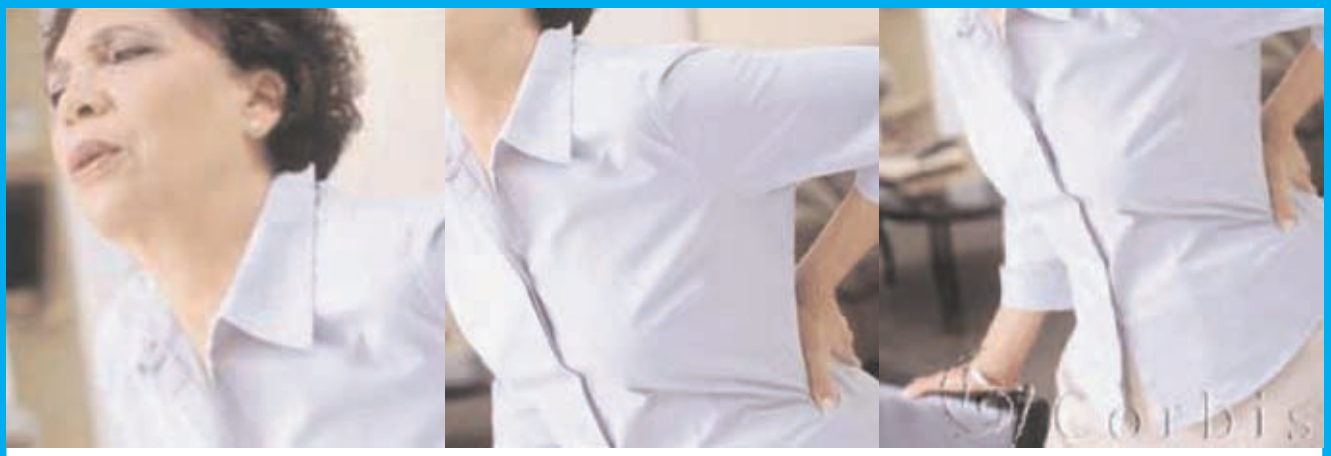
Block 4
Leistungssteigerung

Dr. Mag. Hannes Uhlig

Koordinations-, Technik- und Taktiktraining im Kinderfußball

Die Grundidee der Ballschule Heidelberg besteht darin, den verloren gegangenen „Straßenfußball“ früherer Jahrzehnte, bei dem die Kinder selbstgeregelt und ohne Kontrolle von Erwachsenen, einfache, taktische Verhaltensweisen implizit erworben haben, durch individuelle Ausgestaltung übernommener Rollen im freien Spiel, so gut wie möglich in den „Trainingsalltag“ der Schule bzw. der Fußballvereine zu transferieren. Somit soll in verstärktem Maße auf die kindlichen Bedürfnisse nach Spielfreude, Kreativität und Spielerlebnis Rücksicht genommen werden.
Im Zentrum steht die Vermittlung breiter Spiel- und Bewegungserfahrungen. Das „ABC“ für Spielanfänger orientiert sich dabei an aktuellen bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Modellvorstellungen und beruht auf drei metho-

Weiter auf Seite 17 ▶



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

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

am Mittwoch, 21. September 2011 zum kostenlosen Vortrag

„Knierehabiliation nach Sport-verletzungen in Theorie und Praxis"

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: _____

ICHTHOLAN 50%
Die schwarze Salbe gegen Entzündungen und Schwerz.
FLECTOR EP
orthomol arthro plus
Gesunde Gelenke
Sanova
Gesundheit richtig beweger

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten
& Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

lädt ihre Mitglieder und sonstigen Interessenten in Kooperation mit der KOSYS-GROUP

zum kostenlosen Vortrag ein.

DAS THEMA:

HOLEN?SIE DIE DELPHINTHERAPIE IN?IHRE?PRAXIS

Thinkman im Therapieeinsatz

Mittwoch, 18. Mai 2011
19.00 Uhr?Begrüßung & Eröffnung
19.15 Uhr? Theorie& Praxis – Josua Kohberg

Anschließend stellt KOSYS-GROUP ein Buffet
für einen gemütlichen Meinungsaustausch und Ausklang des Abends zur Verfügung.

Ort der Veranstaltung:

Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, 2346 Südstadt

Fax-Antwort:

02236 / 26833-401 oder office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Name: _____

Adresse: _____

Tel.-Nr. / E-Mail: _____

Beruf: _____

Jeder Gast bekommt ein Mentaltraining als Geschenk!

KOSYS
Wir geben das Beste, was wir haben!

Holen Sie die Delphintherapie in Ihre Praxis

In der Ausgabe vom September 2010, Heft 3 haben wir Ihnen die Technik des KOSYS thinkman® vorgestellt. Mit dem thinkman® bieten Sie Ihren Patienten eine der effektivsten Therapieunterstützungen an, die es derzeit auf dem Markt gibt. Der thinkman® bietet in fast jedem Therapieansatz eine sinnvolle begleitende Unterstützung an. Denn über die Herstellung der körperlichen Balance lässt sich jede Therapie unterstützen und beschleunigen. Jede manuelle Körpertherapie lässt sich genauso fördern wie psychotherapeutische Therapieansätze.

Warum? Ganz einfach – ein balanciertes System reagiert auf eine Stimulation von außen schneller und besser. Ein balancierter Körper kann Heilungsprozesse sehr viel besser in seinem System integrieren und verarbeiten.

So kann zum Beispiel eine Verspannung viel schneller entspannen, wenn die Energiebahnen im Körper in Balance gebracht werden. Energiebahnen bzw. Meridiane sind von der Schulmedizin bis heute nicht vollständig anerkannt, von daher ist diese Beschreibung natürlich wissenschaftlich betrachtet reine Theorie. Ich persönlich sehe das entspannt, denn 400 n. Chr. war die Tatsache, dass die Erde eine Kugel ist, wissenschaftlich betrachtet ebenfalls reine Theorie. Und Akupunktur wird seit tausenden von Jahren mit hervorragenden Erfolgen eingesetzt.

Josua Kohberg ist lizenzierter Trainer der Society of NLP (USA) und Mitglied der German Speakers Association. Er hat mit seiner Frau Simone die KOSYS® Akademie gegründet.

Prof. Dr. Bahr – Gründer und Präsident der DAA – hat die Methode der Akupunktur und damit in Verbindung auch die Lehre der Energiebahnen in der Schulmedizin salonfähig gemacht. Er hat bereits mehr als 15.000 Schulmediziner in der Anwendung der Akupunktur ausgebildet und er ist wirklich einer der Pioniere auf diesem Gebiet. Damit zurück zu den Energiebahnen des Körpers.

Der thinkman® setzt Bioresonanzfrequenzen ein. Aus der Kombination dieser Frequenzen und dem aufmodulierten Rosa Rauschen entsteht der balancierende Effekt einer thinkman® Anwendung. Innerhalb von 8 bis 12 Minuten werden disbalancierte Energiebahnen ausgeglichen und so die Regenerationsfähigkeit des Körpers deutlich erhöht.

Sobald eine Störung vorliegt, versucht unser Körper auszuweichen, zu regulieren. Eine klassische Anwendung, um diese Wirkung des thinkman® innerhalb kürzester Zeit nachzuweisen, ist der Einsatz direkt im Bereich „blauer Flecken“. Ein blauer Fleck entsteht über einen Stoß oder eine Quetschung. Wenn direkt nach dem Stoß die Schwingungsgeber auf oder neben der Quetschung angebracht werden, reduzieren sich sofort die Schmerzen und es gibt gar keinen oder nur einen sehr geringen Bluterguss. Das liegt daran, dass über die Schwingungsfrequenz des thinkman® (eine Kombination aus Bioresonanzfrequenzen und dem Vollspektrum Rosa Rauschen) der Z stand in der betreffenden Region „chaotisiert“ wird. Und aus dem Chaos heraus entsteht der höhere Ordnungsgrad, der nötig ist um die Stauung so schnell wie möglich aufzulösen.

Um das als Bild noch etwas deutlicher zu machen. Stellen Sie sich eine Blumenvase vor, die mit kleinen Steinchen gefüllt ist. Zwischen den Steinen sind Zwischenräume, durch die Flüssigkeit von oben nach unten fließen kann. Nun ist in der Mitte der Blumenvase eine Verstopfung vorhanden. Zwischen den Steinen hat sich eine klebrige Masse gebildet, so dass die Flüssigkeit nicht mehr nach unten durchfließen kann. Wenn Sie jetzt beginnen, die Vase mit einer hohen Frequenz zu „rütteln“, löst sich die klebrige Masse und wird mit der Flüssigkeit nach unten abtransportiert. Das Chaos – unser Rütteln – sorgt also dafür, dass innerhalb der Vase der Fluss wieder neu entstehen kann.

Und damit sind wir bei einem gigantischen Vorteil der biokompatiblen Frequenzen des thinkman®. Sie bringen das System „Körper“ in Fluss. Und wir wissen ja – alles was starr ist, befindet sich im Prozess des Sterbens oder ist bereits tot. Wenn ein System in Fluss ist, hat es die Möglichkeit zur schnellen und effizienten Selbstheilung. Und dieser Effekt lässt sich in jedem Therapieansatz in jedem einzelnen Bereich unterstützend einsetzen.

Ein sehr faszinierender Einsatzbereich ist die Therapieunterstützung bei Angstzuständen. Angst ist ein Gefühl, welches die gesamte Biochemie des Körpers verändert. Von zitternden Knien bis hin zu Schweißausbrüchen und Desorientierung kann Angst ein breites Spektrum an körperlichen Zuständen „hervorrufen“. Der thinkman® ist bei Angstpatienten deshalb so genial einsetzbar, da wiederum über die balancierende Wirkung die Biochemie verändert werden kann (das lässt sich schnell und einfach über die Messung des Cortisolspiegels nachweisen). Wenn die Biochemie verändert wird, verändert sich die Wahrnehmung.

Beispiel – der Angstpatient sitzt auf den Stuhl des Zahnarztes, und sein kompletter Focus ist darauf gerichtet, dass jetzt gleich das Bohrergeräusch kommt und er unsägliche Schmerzen erleiden wird. Spannenderweise hat er das gleiche Gefühl auch schon eine Woche vorher, obwohl er noch gar nicht auf dem Stuhl sitzt. Wir reden hier also über ein mentales Problem (siehe Artikel „Placebo Plus“ in Heft 3/2010).

Der Angstpatient hat also passende Bilder in seinem Kopf (Wahrnehmung), und die verändern die Biochemie. Mit feuchten Händen klammert er sich am Behandlungsstuhl fest und ist aschfahl im Gesicht. Und – das gleiche Gefühl kann er schon eine Woche vorher produzieren. Wenn diesem Patienten der thinkman® angelegt wird – am besten mit einem Mentaltraining aus dem Bereich Entspannung – tritt innerhalb von 10 bis 20 Minuten eine deutliche Entspannung ein. Die Biochemie verändert sich, der Körper dockt an die Frequenz des thinkman® an. Und interessanterweise verändern sich mit der Entspannung des Körpers (Biochemie) auch die Bilder im Kopf des Angstpatienten (Wahrnehmung). Das lässt sich natürlich auch bei Sportlern einsetzen, die Angst vor der Turniersituation haben (Trainingsweltmeister) usw.

Im Bereich der manuellen Körpertherapie ist die Muskelregeneration ein immer wiederkehrendes Thema. Mit dem thinkman® lässt sich die Regeneration des Körpersystems um bis zu 100 Prozent beschleunigen. Diesen Effekt setzen viele Anwender im Sport ein. Bodybuilder, Skifahrer, Fußballer, Handballer – sie alle erhöhen die Trainingsintensität durch die Beschleunigung ihrer Regenerationsphasen.

Im Therapiebereich lässt sich dieser Effekt in jedem Bereich von Heilung einsetzen. So lässt sich zum Beispiel die Wundheilung ebenfalls um bis zu 100 Prozent beschleunigen. Bei frischen Narben bringen Sie die Schwingungsgeber einfach in der Nähe der Narbe an, und schon beschleunigt sich die Wundheilung. Bei inneren Verletzungen – z. B. durch eine Zahnoperation – bringen Sie die Schwingungsgeber einfach im Backenbereich an. Hunderte von Ärzten, Therapeuten und Heilpraktikern setzen diese Effekte gezielt in ihren Kliniken und Praxen ein.

In dem Buch „10 Jahre thinkman®“ finden Sie zahlreiche Berichte und Stellungnahmen zum thinkman® Einsatz in der therapeutischen Praxis.

Bestellbar bei Dagmar Karreth, Telefon 02252/45500 und Rudolf Buchinger, Telefon 0676/87831117.

Sensomotorisches Training –
ein oft vernachlässigter Bestandteil von körperlicher Fitness

Das Wort „sensomotorisch“ bedeutet soviel wie das optimale Zusammenwirken von sensorischen Prozessen wie der Körperwahrnehmung und motorischen Handlungen in Form unterschiedlichster Bewegungen – ein hochkomplexer Vorgang, ohne dessen regulative Eigenschaften schon so einfache Fertigkeiten wie das Laufen nicht möglich wären. Die Rückkopplung zwischen Wahrnehmung und Bewegung muss reibungslos funktionieren, um nicht zu stolpern.

Die **sensomotorische Funktion** sportlicher Aktivitäten umfasst einerseits Aspekte der *Verletzungsprophylaxe,* der *Prävention* und der *Leistungsverbesserung* zur verbesserten Wahrnehmung von Reizen. Somit wird die Sensomotorik als Basis mit positiver Ausstrahlung auf viele Aktivitäten des täglichen Lebens angesehen.

Lange Zeit dachte man, dass Trainingseinheiten zur Verbesserung von Ausdauer und Kraft ausreichen um z. B. für das Skifahren fit zu sein. Die Bedeutung des sensomotorisch orientierten Koordinationstrainings wird vielen erst jetzt bewusst. Gerade „Carven“ stellt höchste Ansprüche an die Sensomotorik der Skifahrer. Daher darf **sensomotorisches Training** in keinem Fitness-Programm zur Vorbereitung auf die Skisaison fehlen. Nicht zuletzt auch deswegen, da unsere sensomotorische Grundkonstitution durch zu wenig Bewegungsreize immer schlechter wird. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen zeigen sich schon besorgniserregende Mängel in der Bewegungskoordination.

Ein wesentlicher Inhalt sind Übungen auf instabilem, sich bewegendem Untergrund. Die Firma MFT hat – als Spezialanbieter für modular aufgebaute Trainingsgeräte – ein **sensomotorisches Feedbacktrainingsgerät** (in enger Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft Innsbruck der Universität Innsbruck) entwickelt und im Frühjahr 2009 verwirklicht.

Positive Effekte des visuellen Feedbacks beschleunigen den Trainingserfolg. Wissenschaftliche Untersuchungen dokumentieren, dass adäquat angewandte Feedbackverfahren dem Erlernen und der Optimierung motorischer Fähig- und Fertigkeiten dienen. Ursächlich dafür scheint die Möglichkeit der Fokussierung auf den Bewegungs-Output. Dies wird in der Fachliteratur auch als Vorteil im Bewegungslernen erachtet. Zudem wird die Rolle von Feedback als Bereicherung der Motivationsebene gesehen.

ANZEIGE

MAGIC SIT® – Wirkungsvolles trainieren im Sitzen

Ein innovatives Aktiv-Sitzkissen zur Stärkung der Rückenmuskulatur stellt sich vor.

„Der Magic Sit® ist ein intelligentes Fitnessgerät, mit dem man einfach und effektiv die Muskulatur trainiert“, sagt die Geschäftsführerin Claudia Aigner, die das Trainingsgerät in Zusammenarbeit mit namhaften Physiotherapeuten und Sportwissenschaftern entwickelt hat, und erklärt die Wirkungsweise wie folgt: „Durch sein Dual-Kammernsystem mit Regulationsventil kann der Benutzer jederzeit selbst die Intensität seines Trainings bestimmen.“
Die Sporttherapeutin Claudia Pöhlmann zum Magic Sit®: „Durch einfaches Rechts-/Links- oder Vor-/Zurück-Pumpen aktiviert man in kontrollierten Bewegungen die Rücken-, Bauch- und Oberschenkelmuskeln und schafft damit Abhilfe bei Rückenschmerzen und Verspannungen.“
Mag. DDr. Kurt Frosch, Arbeitsmediziner und Chirurg in Wien, hat aufgrund der häufigsten Beschwerden bei Berufstätigen, wie Rückenschmerzen, Verspannungen, schlaffen Muskeln und schlechter Durchblutung den Magic Sit® bei seinen Patienten getestet. „Die meisten Menschen verbringen den Großteil des Tages im Sitzen, was dazu führt, dass etwa zwei Drittel aller Berufstätigen unter Störungen des Bewegungsapparates leiden“, sagte Mag.DDr. Kurt Frosch und erklärt die Funktion aus medizinischer Sicht: „Durch die beiden Luftpolster, die mit einem Ventil reguliert werden können, ist eine kontrollierte Becken- und Rumpfbewegung möglich. Die Muskulatur wird aktiviert und das Becken mobilisiert. So kann man bei regelmäßiger Anwendung Rückenschmerzen und Verspannungen nicht nur prophylaktisch entgegenwirken, sondern sie auch einfach wegtrainieren.“

Das Produkt MAGIC SIT®

Der Magic Sit® ist ein hochwertiges, europäisches Qualitätsprodukt, CE-zertifiziert und enthält keine verbotenen Weichmacher. Das recyclingfähige Material ist leicht zu reinigen. Er hat einen Gebrauchsmusterschutz und ist zum Patent angemeldet. Trotz Belastbarkeit bis 150 Kilogramm Körpergewicht hat der Magic Sit® nur ein Eigengewicht von 1,2 Kilogramm und ist damit leicht zu transportieren und gut zu verstauen.

Mehr dazu beim kostenlosen Vortrag „24 Stunden Rückenfit“ von Wolfgang Pachatz (MSPhT) am 11. Oktober 2011, ab 18 Uhr in Brunn a. Geb. (s. nächste Seite) oder unter *www.magic-sit.com*

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten
&?Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

lädt ihre Mitglieder und sonstigen Interessenten in Kooperation mit
MFT Multifunktionale Trainingsgeräte und TST Trend Sport Trading GmbH

zum kostenlosen Vortrag ein.

DAS?THEMA:

Anschließend stellt TST Trend Sport Trading GmbH ein Buffet
für gemütlichen Meinungsaustausch & angenehmen Ausklang des Abends zur Verfügung.

Ort der Veranstaltung:

MANHATTEN-SÜD, Campus 21, 2345 Brunn a. Geb. (Anfahrtsplan, wenn notwendig, bitte anfordern!)

Faxantwort:

02236/26833401 oder office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Name .....

Adresse .....

Tel.Nr. / e-mail .....

Beruf .....

Magic Sit®

MFT®

dischen Grundkomponenten: einem spielerisch-situationsorientierten (A = Taktik), einem fähigkeitsorientierten (B = Koordination) und einem fertigkeitsorientierten Zugang (C = Technik). Diese werden dementsprechend mit generellen, so genannten Taktik-, (z. B. Anbieten, Freilaufen und Orientieren), Koordinations-, (z. B. Zeitdruck) und Technikbausteinen (z. B. Ballabgabe kontrollieren), geschult.
Die allgemeine, sportspielübergreifende Ballschule bildet auf der ersten, untersten Ebene den Startpunkt für die Ballspiel-Karriere und ist eingebettet im dreistufigen Modell des spielerisch impliziten Lernens (MSIL). Auf der zweiten Stufe folgt die sportspielgerichtete („Sportspielfamilie") und schließlich auf der dritten und höchsten Stufe die sportspielspezifische Ausbildung.
Erfolgreiche Kooperationen der sich stetig weiterenwickelnden und universitär begleitenden Ballschule (z. B. 1899 Hoffenheim, Werder Bremen – Fußball und THW Kiel – Handball) und auch mit Partnern u. a. in Japan, Nigeria oder Brasilien, bestätigen die wachsende Nachfrage dieses Ballschul-Konzepts.

Dr. Andreas Schlumberger
Eden-Reha / D

Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining bei Fußballspielern

Das physische Anforderungsprofil des Fußballspielers ist von einer relativ hohen mittleren Gesamtlaufleistung im Spiel (10 – 12 km), basierend auf einer intermittierenden Belastungscharakteristik mit variablen, schnellen und schnellkräftigen Aktionen geprägt.
Im Rahmen des konditionellen Trainings ist folglich neben der Ausdauer-Kapazität das Sprint- und Sprungkraftverhalten primär zu fördern. Die Basis der Sprinttrainingsmethodik ist vor allem das multidirektionale Sprintlaufverhalten über die typischen Fußballsprintdistanzen (bis 30 m). Die Ansteuerung des Sprint- und Sprungkraftverhaltens im Training des Fußballspielers scheint nach neueren wissenschaftlichen Befunden mit Hilfe der selektiven oder kombinierten Anwendung der Methoden des allgemeinen Krafttrainings (z. B. Langhantelübungen), des schnellkraftorientierten Trainings (z. B. Sprungkrafttrainingsformen) und spezifischen und semispezifischen Sprintlauftrainings effektiv erfolgen zu können.

Dr. Markus Stibor

Leistungsdiagnostik – Mut zur Pause

Gerade in Mannschaftssportarten besteht aufgrund der unterschiedlichen Voraussetzungen der Sportler (Trainingsalter, Vorsportarten, Muskelfaserqualitäten, Beruf) die Gefahr, dass einzelne Teammitglieder in der Leistungsentwicklung stagnieren, die Verletzungshäufigkeit ansteigt oder sogar die gesamte Mannschaft in einen Übertrainingszustand gerät. Eine Ursache dafür ist, dass das Verhältnis zwischen Belastungs- und Regenerationsphasen nicht stimmt. Das Wissen um die Individuelle Leistungsfähigkeit der Sportler in Bezug auf die Sportmotorische Grundeigenschaft Ausdauer hilft, die Belastung richtig zu dosieren.
Mit einer Leistungsdiagnostik (Laktatleistungskurven, spiroergometrischen Daten) kann nicht nur die Maximalleistung eruiert, sondern auch die Individuelle Anaerobe Schwelle bestimmt werden und somit Trainingsvorgaben (Intensitätsangabe über die Herzfrequenz) für die Sportler erfolgen. Eine stabile Grundlagenausdauer ist Voraussetzung, dass die vermittelten Lehrinhalte umgesetzt werden können.
Aufzeichnung von Trainingseinheiten mit Dokumentation der Herzfrequenzen gestatten es, die Belastung sichtbar zu machen und helfen, das Training richtig zu gestalten. So ist z. B. ein Regeneratives Training oder eine Trainingspause bei diagnostizierter beginnender Überlastung oder Übertraining notwendig, um die Leistungsfähigkeit wieder herzustellen, ebenso wäre Techniktraining bei übermüdeten Sportlern kontraproduktiv. Bei Kenntnis der physiologischen Abläufe und Rücksichtnahme auf die individuelle Leistungsfähigkeit der einzelnen Sportler können o. g. Fehler vermieden werden.

Dr. Oliver Faude,
Universität Saarland/D

Ausdauertraining im Fußball – Praxisempfehlungen auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse

Die Bedeutung einer gut ausgebildeten Ausdauer im Fußball ist wissenschaftlich belegt. In den letzten zehn Jahren wurde eine Reihe von Studien durchgeführt, die die Gestaltung eines adäquaten Ausdauertrainings für Fußballspieler untersuchten. Diese Studien analysierten verschiedene Trainingsformen (z. B. Dauer- vs. Intervallmethoden, Training mit und ohne Ball) über unterschiedliche Zeiträume und in unterschiedlichen Saisonphasen. Der vorliegende Beitrag gibt einen Überblick über die aktuelle Studienlage, die zu erwartenden Trainingseffekte verschiedener Trainingsformen und leitet Empfehlungen ab, die für die Trainingspraxis im Leistungsfußball von Bedeutung sind.

Mag. Cathrin Baritsch

Fit für das Match – Ernährung und Flüssigkeitshaushalt vor, während und nach dem Training oder Spiel

Die Bedeutung einer sportgerechten Ernährung ist für Fußballer nicht zu unterschätzen. Es ist bekannt, dass viele Leistungseinbrüche vor allem in der zweiten Spielhälfte auf Ernährungsfehler zurückzuführen sind.
Eine kohlenhydratbetonte Ernährung in den Tagen vor einem Match und auch während des Spiels zeigte einen positiven Zusammenhang mit dem Muskelglykogengehalt und der Laufleistung der Spieler. Speziell vor dem Training oder Wettkampf sollte eine leichte Mahlzeit mit ausreichendem zeitlichem Abstand gegessen werden, um eine gute Verträglichkeit und Energieversorgung zu gewährleisten.
Besonders im Fußball kommt es zu hohen Schweißverlusten, welche durch ein geeignetes Sportgetränk ausgeglichen werden können, um eine Dehydratation und den resultierenden Leistungsverlust zu verhindern. Die Spielpause sollte unbedingt zum Trinken genützt werden, um die Flüssigkeitsspeicher und Energiereserven für die zweite Halbzeit zu füllen.
Für eine möglichst rasche Regeneration kommt der Mahlzeit nach dem Training oder Match eine hohe Bedeutung zu.
Im Vortrag werden praktische Tipps für den Fußballer gegeben, die im Spielalltag gut umgesetzt werden können.

Prof. Dr. Oliver Höner / D

Sportwissenschaftliche Talentforschung im Fußball

Das Stützpunktsystem des DFB gilt weltweit als das größte Talentförderprogramm eines nationalen Fachverbandes. An 366 Stützpunkten werden etwa 14.000 Spieler von der D- bis zur C-Jugend von 1.000 Honorartrainern über ein wöchentliches Training flächendeckend gefördert. Ein wesentlicher Bestandteil dieser Förderung ist eine technomotorische Leistungsdiagnostik, die sich aus diversen Einzeltests zusammensetzt und vom DFB seit 2004 halbjährlich im Herbst und Frühjahr durchgeführt wird. Die gewonnen Daten bieten den Trainern in erster Linie eine Rückmeldung über die Entwicklungsverläufe der Spieler im Längsschnitt. Darüber hinaus werden die Ergebnisse in der Form eines Zeugnisses zusammengefasst und den Spielern ausgehändigt.
Aufgabe der sportwissenschaftlichen Begleitung ist es unter anderem zu analysieren, welche Prognosevalidität solche Tests für zukünftige Leistungen haben können. Im Rahmen des Vortrags werden hierzu Längsschnittdaten vorgestellt und dabei für wissenschaftliche Prognosen grundlegende Probleme erörtert (u. a. Auswahl und Erfassung der Talentmerkmale, Stabilität personaler und situativer Faktoren im Rahmen einer mehrjährigen Vorhersage, Relevanz von gruppenbezogenen Wahrscheinlichkeitsaussagen für Einzelfallentscheidungen in der Talentselektion).

Dr. Christian Haid

Biomechanik „Schussoptimierung“

Der gute Sportler nützt bei der Bewegungsoptimierung physikalische, funktionell-anatomische und physiologische Effekte aus. Die sportliche Bewegung wird durch Nachahmung, durch Anleitung und durch eigenes „Erfühlen“ erlernt. Kennt man die spürbaren Phänomene wie z. B. die Veränderung der Trägheitsmomente bei der Verlagerung von Körpermassen und die Effekte von beschleunigten Massen, dann wird schnelleres Lernen möglich. Das gilt auch für muskelphysiologische Phänomene. Man spricht z. B. vom Spannungs-Dehnungszyklus und betritt das Gebiet der exzentrischen Muskeltätigkeit.
All diese Phänomene zu kennen und diese auf einen definierten sportlichen Bewegungsablauf anzuwenden, ermöglicht verbessertes Bewegungserkennen und erhöht die Trainingseffizienz.

Sportwissenschaftliche Talenteförderung im ÖFB: Ergebnisse, Entwicklungen, Chancen und Probleme aus den Bereichen Fußball, Trainingswissenschaft, Sportpsychologie und Sportmedizin

Im Jahr 2009 wurde unter der Führung von ÖFB-Präsidenten Dr. Leo Windtner das Projekt12 in das Konzept des österreichischen Weges integriert. Projekt12 bietet den jungen Talenten des österreichischen Fußballs die bestmöglichen Entwicklungschancen durch professionelle Betreuung und individuelle Förderungsmaßnahmen. Der ÖFB vereint renommierte Spezialisten aus dem Fußballspezifischen Bereich, den Trainingswissenschaften, der Sportpsychologie und der Sportmedizin um die individuellen Stärken der Spieler zu forcieren und allfällige Defizite zu minimieren.

Willi Ruttensteiner

Fußball

Im fußballspezifischen Bereich ist die Individualförderung der besten Verteidiger, Mittelfeldspieler, Stürmer und Torhüter durch Zusatzprogramme das Ziel. Selektion und vor allem Förderung der besten Talente in den Bundesliga-Klubs, deren Akademien und den Akademien der Landesverbände ermöglichen ein hoch qualitatives Individualtrainer-Modell, welches alters- und mannschaftsübergreifend durch Techniktrainer und Spezialisten umgesetzt wird. In einem ersten Schritt wird ein Spielerprofil angelegt. Als nächstes werden die Ausbildungsziele definiert. Gemeinsam mit dem Individualtrainer werden die Trainingsprogramme erarbeitet und in einem letzten Schritt im Training und Match umgesetzt. Die Dokumentation erfolgt über eine Online-Datenbank. Somit haben alle Verantwortlichen Zugriff auf die für sie relevanten Details des Spielers.

Dr. Gerhard Kölndorfer

Rumpfstabilität im Fußball – Kraft, Koordination und Imbalancen

Asymetrische Belastungen und Überlastungen führen im Fußballsport zu oft hartnäckigen Beschwerden im Lenden-Beckenbereich, oft resultieren dadurch schwer korrigierbare Fehlstellungen des Beckens.
Außerdem ist sportspezifisch eine ausreichende Stabilisierung für technische Fertigkeiten unerlässlich (Kopfball, Schusstechnik, etc).
Mit Hilfe einer einbeinigen funktionellen Stabilisierungsmessung in zwei Ebenen (Posturomed) sollen Imbalancen aufgedeckt, gezielt korrigiert und somit Überlastungsbeschwerden vorgebeugt werden können.
Die Bedeutung der Kraftkomponente als Basis für die erforderlichen koordinativen Anforderungen wird dabei ersichtlich.
Die Analysen sollen in der Talentförderung und -ausbildung bereits in den untersten Ausbildungsjahrgängen erfolgen, um ein entsprechendes individuelles funktionelles Training bereits frühzeitig umzusetzen.

Univ. Prof. Dr. Günter Amesberger

Sportpsychologie

Die Wichtigkeit und die Bedeutung der psychischen Leistungsmerkmale im modernen Fußball werden schon von vielen Nationen erkannt. Erprobte Talenteförderungsmodelle verweisen darauf, dass bei gleicher Leistungsstärke im physischen und technisch/taktischen Bereich letzten Endes die mentale Stärke der Spieler über Sieg oder Niederlage entscheidet. Nicht zuletzt stellt eine Fußballprofikarriere eine enorme Herausforderung an die Persönlichkeit dar. Durch gezielte Diagnostik können speziell bei Nachwuchsspielern Potenziale und Lernfelder im psychischen und sozialen Bereich erkannt werden. Durch professionelle Interventionen und gut abgestimmte Zusammenarbeit mit den Trainern können damit wesentliche Entwicklungsimpulse gesetzt werden. Ein bedeutender Beitrag zur Talenteerkennung und Talenteförderung kann somit gewährleistet werden. Persönlichkeitsentwicklung ist ein komplexer Vorgang, der – will man darauf Einfluss nehmen – ebenfalls ein Vorgehen auf mehreren Ebenen erfordert. Dazu zählen auf der einen Seite prozessdiagnostische Daten und auf der anderen Seite strukturelle Maßnahmen zur Begleitung und Unterstützung der Spieler. Aufgrund der Tatsache, dass die Thematik Persönlichkeitsbildung sämtliche Nachwuchs-Nationalmannschaften betrifft, ist somit eine Durchgängigkeit garantiert.

Dr. Gerhard Zallinger

Trainingswissenschaft

Übergeordnetes Ziel in der trainingswissenschaftlichen Arbeit ist eine Veränderung der Trainingskultur im Sinne des selbstverantwortlichen, individualisierten konditionellen Trainings und eine Auseinandersetzung mit dem Thema der Sicherung der Belastbarkeit von Nationalspielern auf höchstem Niveau.
Der Spieler soll, neben seinen Trainingsverpflichtungen im Verein in Abstimmung mit den Vereinstrainern, zu einem eigenständigen Arbeiten an seiner körperlichen Belastbarkeit und Fitness geführt werden. Es werden die Hauptmaßnahmen von Verbandsseite sowie die wichtigsten flankierenden inhaltlichen und organisatorischen Maßnahmen aufgezeigt, die dem Spieler unterstützend zur Verfügung stehen.

Praxisseminare
für Samstag

Jürgen Irion

Akupunkt-Massage nach Penzel im Sport (APM)
Mehr Leistung – weniger Schmerz durch Energieverlagerung

Willy Penzel hat die APM in den fünfziger Jahren auf der Grundlage der Akupunkturlehre entwickelt und sie als eigenständige, sehr effektive und ganzheitliche Behandlungsmethode etabliert.

Die Basis für einen leistungsfähigen und gesunden Organismus ist das ungestörte und gleichmäßige Fließen des „Qi“ in den „Meridianen.“ „Qi“ ist eine Art Versorgungsenergie, die auch als Lebensenergie bezeichnet wird, die „Meridiane“ stellen die Leitbahnen für diese Energie dar. Ist der Fluss dieser Energie dauerhaft gestört, entstehen Schmerzen, Funktionseinschränkungen und schließlich Krankheiten. Um diese Energieflussstörungen zu beseitigen, müssen sie gezielt vom Behandler in jeder Therapiesitzung neu diagnostiziert werden.

Für den Sportler bedeutet dies im Wesentlichen, dass leistungsbehindernde Energieflussstörungen (z. B. Narben, Gelenkblockaden, undifferenzierte Muskelspannungen, u. a.) vor dem Training oder dem Wettkampf rechtzeitig beseitigt werden sollten, damit er seine volle Leistung entfalten kann.

Bei stumpfen Verletzungen auf dem Fußballfeld kann bei sofort einsetzender energetischer APM-Anwendung der Ausfall eines Spielers oft verhindert werden. Handelt es sich um ernsthafte Verletzungen, so kann sich die Rehabilitationszeit nach Operationen durch APM deutlich verkürzen.

In diesem Work-Shop werden einfache praktische Maßnahmen aus der APM vorgestellt und gezeigt, wie sie effizient im Sport eingesetzt werden können.

Roger Spry

Conditional Training im Fußball

Zusammen mit Dr. Gerhard Zallinger

Thomas Schmal

Christoph Ogris

Mädchen für Alles oder Vertrauensperson Nr. 1?

Der Tätigkeitsbereich eines Sportmasseurs/Sporttherapeuten im Leistungs- und Spitzensport kann sich oft als sehr weitläufig erweisen. Einerseits gilt es, die Athleten medizinisch optimal zu versorgen, sei es mit Manueller Therapie, Funktionellen Tapeanlagen oder natürlich mittels einer optimalen Erstversorgung bei Verletzungen und Stürzen, wobei ein gewisses Maß an pharmazeutischen Basiswissens unbedingt erforderlich ist – andererseits muss selbstverständlich ebenso Sorge für die Verpflegung der Sportler während des Wettkampfes mittels Getränken, Sportriegel oder Obst getragen werden.
Wie sieht der Alltag der Sportmasseure im Leistungs- und Spitzensport aus? Wo liegen die großen Unterschiede der Sportbetreuung im Fußball, Radsport, Tennis oder Wintersport? Was sollte bei sportlichen Großereignissen an medizinischen Equipment nicht fehlen?
Thomas Schmal und Chris Ogris, zwei erfahrene Bundesligatherapeuten, werden im Rahmen dieses Workshops den Tätigkeits- und Aufgabenbereich eines Sporttherapeuten im Fußball erläutern, aber auch Vergleiche zur Sportbetreuung in anderen Sportarten ziehen.

Dr. Arnold Koller

Segmentale Muskelmassenmessung – großer Muskel – kleine Kraft

Die Bioimpedanzanalyse (BIA) ist ein Verfahren zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Die Analyse beruht auf einer elektrischen Widerstandsmessung im menschlichen Körper. Bei Gewichtsreduktion und Muskelaufbau stellt die BIA ein Werkzeug zur Trainings- und Ernährungssteuerung dar. Darüber hinaus kann die bioaktive Zellmasse und die Hydratation, die Verteilung des Körperwassers, also auch die Unterscheidung von intra- und extrazellulärem Wasser gemessen werden. Die Muskelmasse kann global und in den einzelnen Extremitäten, in der oberen und unteren sowie rechten und linken Körperhälfte und im Rumpf bestimmt werden. Inhalt dieses Workshops ist es, mögliche Anwendungsgebiete der BIA im Profi-Fußball vorzustellen.

Endlich!

Die neue Fortbildungsreihe für HeilmasseurInnen und SportmasseurInnen

In den vergangen Jahren haben weit über 200 TeilnehmerInnen die Ausbildungen zur Sportmasseurin/zum Sportmasseur und/oder die Aufschulung zur Heilmasseurin/zum Heilmasseur in der VÖSM absolviert und arbeiten jetzt, Dank Ihrer erworbenen Fähigkeiten, als gefragte Spezialisten in ganz Europa.

Die Meisten haben den Kontakt zur VÖSM & ÖGS aufrechterhalten und waren auf Kurzworkshops und Fortbildungen. Immer wieder aber wurde der Wunsch nach einer Fortbildungsreihe, die speziell auf diese SpezialistInnen zugeschnitten ist, laut. Auf die Anregungen und Nachfragen aufbauend, gibt es nun diese Fortbildungsreihe:

- Die Fortbildungsreihe besteht aus 4 Modulen, die vom Niveau auf die Zielgruppe HeilmasseurInnen u. SportmasseurInnen abgestimmt ist (mögliche Restplätze gibt es für MasseurInnen und PhysiotherapeutInnen)
- Die Module sind praxisorientiert, um das erworbene Wissen sofort umsetzen zu können.
- Die Fortbildungsreihe beginnt im Herbst 2011.
- Alle 4 Module fiinden innerhalb eines Jahres statt.
- Alle TeilnehmerInnen (aller 4 Module) erhalten ein Fortbildungsdiplom.
- Anm.: Bei Restplätzen sind Module einzeln belegbar.

Seminar 1
Der „Sensomotorische Regelkreis“ oder „Das Problem mit dem Umknicken“

Dauer: 10 UE

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Theorie: Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie
  Das Zusammenspiel der Nerven u. Muskeln
  Die segmentale Stabilisierung
  Die Gelenksstabilität in der Bewegungskette
  Muskelkoordination
- Praxis: Segmentale Stabilisierung, Gelenksstabilität und Sensomotorik
  - in der Behandlungskette von Masseuren und Masseurinnen
    a) Ohne Geräte
    b) Gerätegestützt

Zum Inhalt: In der Behandlung, der Prävention und Rehabilitation sind labile Geräte jeder Art nicht mehr wegzudenken und oft als „Wundermittel“ für alles angepriesen. Was steckt wirklich dahinter? Wann ist diese Art von Training nützlich? Wann sinnlos?
Passt Stabilitätstraining in die Massagebehandlung! Was ist „Eingelenksstabilität“? Was ist eine Stabilitätskette?
Wissen, das in jede Behandlung gehört!

Seminar 2
Stehen, Gehen, Laufen, Springen, Schießen (Der Rumpf und die untere Extremität)

Dauer: 25 UE

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Rumpf und UE aus der Sicht der ÄrztInnen, der PhysiotherapeutInnen, der SportwissenschafterInnen und der MasseurInnen
- Theorie & Praxis an Hand von häufig auftretenden Problemkreisen
- Ziel: Bewegungs-, Sportart- u. Praxisnähe

Zum Inhalt: Keine hochtheoretische Abhandlung, vielmehr praxisnahes Vertiefen und Erweitern von vorhandenem Wissen.

PT Wolfgang Pachatz

Seminar 3
Stehen, Greifen, Stützen, Werfen (Rumpf und die Obere Extremität, Kopf und Nacken)

Dauer: 25 UE

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Rumpf und OE aus der Sicht der ÄrztInnen, der PhysiotherapeutInnen, der SportwissenschafterInnen und der MasseurInnen
- Theorie & Praxis an Hand von häufig auftretenden Problemkreisen
- Ziel: Bewegungs-, Sportart- u. Praxisnähe

Zum Inhalt: Keine hochtheoretische Abhandlung, vielmehr praxisnahes Vertiefen und Erweitern von vorhandenem Wissen.

Dr. Lukas Trimmel

Seminar 4
Medical English

Dauer: 10 UE

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Medizinisches Englisch in Theorie und Praxis
- Ziele: Einbau in den berufl. Alltag der MasseureInnen
  Kommunikation mit internationalen KollegInnen und PatientInnen/SportlerInnen

Zum Inhalt: Wozu brauch ich das? Wer immer ein Team im Ausland betreut oder einmal im Ausland gearbeitet hat und die Hilflosigkeit des Nichtverstehens gespürt hat, weiß wozu.
Einfaches praxisnahes Englisch, welches die TeilnehmerInnen befähigen soll, grundlegende medizinische Konversation zu betreiben.

MMag. David Jungreithmayr

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.

Ausbildungsbeginn:

1. Modul:	24. – 25. September 2011
2. Modul:	14. – 16. Oktober 2011
3. Modul:	11. – 13. November 2011
4. Modul:	02. – 04. Dezember 2011
5. Modul:	20. – 22. Jänner 2012
6. Modul:	17. – 19. Feber 2012
7. Modul:	16. – 18. März 2012
8. Modul:	20. – 22. April 2012 (Praxis Vienna City Marathon)
9. Modul:	11. – 13. Mai 2012

Komm. Abschlussprüfung: 16. Juni 2012

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

Kursort:
SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3, Tel. 059133-92

Quartier:
auf Anfrage im Sekretariat bei der VÖSM & ÖGS

Kurskosten:
Komplette Ausbildung € 1.690,–
(in Ratenzahlung 3 x à € 594,–)
Einzuzahlen an VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank 2340 Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.
Für Aufenthalts- u. 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. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,– á Conto auf das Konto der VÖSM& ÖGS bei der Raiffeisenbank 2346 Südstadt, BLZ 32633, Kto.Nr. 219.188.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2011

Termin:
ab September 2011

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

Kurskosten:
f. Mitglieder € 1.400,–, f. Nichtmitglieder € 1.490,– (auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich, bei Gruppenanmeldungen ab acht Personen ist eine Kursermäßigung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen Regionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3, Tel. 059133-92

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*

Aufschulung zum/zur

Freiberuflichen Heilmasseur/in

Die VÖSM & ÖGS startet den 6. Aufschulungskurs für Heilmasseure und Heilbademeister nach dem neuen Medizinischen Masseur- und Heilmasseurgesetz in Form von Modulen.
Die Aufschulung wird jeweils an zwei Wochenenden im Monat am Samstag und Sonntag von 8.00 – 18.25 Uhr (Ferienzeit ausgenommen) durchgeführt.

Voraussetzungen:
Zeugnis Medizinischer MasseurIn, HeilbademeisterIn und HeilmasseurIn (alt)

Ausbildungsgrad: Staatlich anerkannter freiberuflicher Heilmasseur (mit Zeugnis)

Inhalte:
• Anatomie und Physiologie • Pathologie
• Massagetechniken zu Heilzwecken inkl. prakt. Übungen • Hygiene und Umweltschutz
• Erste Hilfe • Allgemeine Physik • Kommunikation
• Dokumentation • Recht und Ethik
Die Ausbildung zum Heilmasseur besteht aus einem Aufschulungsmodul, das eine theoretische Ausbildung einschließlich praktischer Übungen im Gesamtumfang von 800 Stunden umfasst.

Neubeginn: voraussichtlich September 2011 nach dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen

Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3, Tel. 059133-92

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 3.200,–, für Nichtmitglieder € 3.500,– (Teilzahlungen nach Vereinbarung möglich)

Anmeldungen: 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*

Achtung +++ Achtung

Die VÖSM&ÖGS sucht noch Masseure – Sportmasseure – Heilmasseure für den Einsatz beim Vienna-City-Marathon **am 17. April 2011.**
Bitte dringend melden bei Fritz Stranz, Tel. 0676/3014454. Herzlichen Dank!

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2011

www.upledger.at

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

Einführungskurse	» Kärnten	17.05. – 21.05.2011
	» Graz	24.05. – 28.05.2011
	» Bregenz	23.08. – 27.08.2011
	» Wien	14.09. – 18.09.2011
	» Salzburg	27.09. – 01.10.2011
CST II	» Bregenz	10.04. – 14.04.2011
	» Linz	21.06. – 25.06.2011

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

Einführungskurse	» Graz	10.10. – 15.10.2011
	» Klagenfurt	14.11. – 19.11.2011
VM II	» Linz	04.10. – 09.10.2011
	» Wien	21.10. – 26.10.2011
	» Salzburg	02.11. – 07.11.2011
	» Innsbruck	29.11. – 04.12.2011

Ausführliches Jahresprogramm 2011, Information und Anmeldung: Frau Christine Dillinger

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH

Sparbersbachg. 63, 8010 Graz
Tel.: +43 (0)316/84 00 50-0
Fax: +43 (0)316/84 00 50-3
e-mail: office@upledger.at

Refreshing- u. Aufbau-Seminar in Manueller Lymphdrainage/KPE

Thema:
Die erfolgreiche Entstauungstherapie des sekundären Armlymphödems, kompetent, aktuell und nachhaltig. Die Teilnehmer/Innen werden auf den aktuellen Stand der theoretischen und praktischen Kenntnisse der Manuellen Lymphdrainage/KPE gebracht.

Termin: 19. und 20. November 2011

Kurszeit: Samstag, 19.11.11 von 9.00 bis 19.00 Uhr
Sonntag, 20.11.11 von 8.00 bis ca. 13.15 Uhr
(20 Unterrichtseinheiten à 45 Min.)

Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen

Quartier: eventuell im Hause SIAK, bei Kontrollinspektor Peter Biegler, Tel.Nr. 0664 810 84 91 oder E-Mail: *peter.biegler@bmi.gv.at* oder auf Anfrage bei der VÖSM & ÖGS. Bei Bedarf bitte selbst anmelden!

Referent: Günther Bringezu/D

Kurskosten: f. Mitgl. € 240,–, f. Nichtmitgl. € 280,–

Anmeldungen: 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*

Fortbildungsseminar
Leukotape® K –
Taping nach der Kinesiomethode
Grundkurs

Termin: Grundkurs: 10. – 11. September 2011
Ort: SIAK-Bildungszentrum 2514 Traiskirchen
Referent: Dr. Ramin Ilbeygui, FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Kinesio-Taping
Kurszeiten: Samstag/Sonntag 9.00 – 16.30 Uhr
Kurskosten: für Mitglieder € 240,–,
für Nichtmitglieder € 290,–; im Preis inbegriffen sind Skripten/Extrakosten für Tapematerial € 20,–
(sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)
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*

Aufbauseminar
Leukotape® K –
Taping nach der Kinesiomethode
Grundkurs

Pain Relief Technique

Termin: Aufbauseminar: 19. – 20. November 2011
Ort: SIAK-Bildungszentrum 2514 Traiskirchen
Referent: Dr. Ramin Ilbeygui, FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Kinesio-Taping
Kurszeiten: Samstag/Sonntag 9.00 – 16.30 Uhr
Kurskosten: für Mitglieder € 240,–,
für Nichtmitglieder € 290,–; im Preis inbegriffen sind Skripten/Extrakosten für Tapematerial € 20,–
(sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)
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*

Fortbildungsseminar
DORN und BREUSS
Heilen über die Wirbelsäule
Grundkurs

Termin: 29. April – 1. Mai 2011
Kurszeiten: Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 09.00 – 19.00 Uhr
Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Ingesamt 16 Stunden
Referent: Dr. Harro Danninger, Arzt für Arbeitsmedizin in Neuraltherapie,Chiropraktik, Homöopathie, Energiearbeit
Ort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat
Kursgebühr: für Mitglieder € 250,–,
für Nichtmitglieder € 290,–
Mitzubringen sind: 1 Leintuch, 1 Decke, 1 kleiner Polster, 1 Handtuch
Anmeldungen: 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*

Refreshing- und Aufbauseminar
Massage-Triggerpunkt

Ein Seminar für alle Absolventen/innen, die das Grundseminar absolviert haben.

Termin: 17. – 18. September 2011
(genauer Termin auf Anfrage)
Referentin: PT Sabine Gmeiner-Gieber,
Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin
Kurskosten: für Mitgl. der VÖSM & ÖGS € 220,–,
für Nichtmitgl. € 260,–
Ort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
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*

VÖSM & ÖGS führt,

bei Zustandekommen von mindestens 12 Personen, jedes Seminar, das gewünscht wird durch, wie z. B. Anatomie am Präparat im Anatomischen Institut in Wien und Innsbruck, Röntgenseminar, Laserseminar mit Laserschutzbeauftragten, Beckenbodenseminar, Fußreflexzonen-Seminar, Akupunktmassage-Seminar, Tapekurs, etc.

Bitte um Voranmeldung, Termin wird nach Anmeldung von mindestens 12 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt!

Universitätsbuchhandlung
für Medizin, Pharmazie,
Gesundheitsberufe
Berggasse 2, 1090 Wien
T +43 1 319 53 06
F +43 1 310 56 66-14

facultas. gut zu Wissen

RIEDLE, RAUH, BECHAUF

Erfolgreiche Existenzgründung in der Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie

2010, TiVan, 224 Seiten
ISBN 978-3-9808660-8-8, EUR 30,40

Immer mehr Physiotherapeuten, Logopäden und Ergotherapeuten wagen den mutigen Schritt in die Selbstständigkeit. Dieser Ratgeber stellt Existenzgründern nicht nur sämtliche Informationen über Antragswege, Finanzierungsmöglichkeiten und praxisrelevante Grundlagen zur Verfügung. Er hilft auch dabei, unnötige Fehler zu vermeiden und die Chancen einer Existenzgründung realistisch einzuschätzen.

SCHNABEL, HARRE, KRUG (HG.)

Trainingslehre – Trainingswissenschaft

Leistung – Training - Wettkampf

2011, Meyer & Meyer, 664 Seiten
ISBN 978-3-89899-631-0, EUR 41,10

Mit dieser Ausgabe liegt die Neuauflage des Klassikers zur Trainingslehre vor: bearbeitet und neu erarbeitet unter Mitwirkung von 22 Autoren. Das traditionelle Themenspektrum wurde u. a. durch die Themen Belastbarkeit, Training der Belastbarkeit, Sportmedizinische Betreuung, Training und Ernährung sowie Weltstandsanalysen erweitert.

WILDA-KIESEL, TÖGEL, WUTZLER

Kommunikative Bewegungstherapie

Brücke zwischen Psychotherapie und Körpertherapie

2011, Hans Huber, 287 Seiten
ISBN 978-3-456-84865-5, EUR 39,95

Die Kommunikative Bewegungstherapie schließt die Lücke zwischen körperorientierten Therapieformen und psychodynamischer Gruppentherapie. Sie nutzt Körperbewegung und Körpersprache als therapeutische Mittel, um die zwischenmenschliche Begegnung in einer Gruppe und die damit verbundenen gruppentherapeutischen Prozesse zu fördern und für die Patienten auf körperlicher Ebene erfahrbar zu machen.

VAN DEN BERG (HG.)

Angewandte Physiologie

Das Bindegewebe des Bewegungsapparates verstehen und beeinflussen

2010, Thieme, 350 Seiten
ISBN 978-3-13-116033-1, EUR 51,40

Dieses erfolgreiche Lehrbuch führt Sie in die Physiologie des Bindegewebes ein. Kenntnisse über Strukturen und Vorgänge im Bindegewebe verbessern das therapeutische Verständnis für den Bewegungsapparat und ganz besonders für Situationen nach Verletzungen und in Heilungsphasen. In der 3. überarbeiteten Auflage finden Sie neu ein Kapitel über Körperfaszien.

BARTROW (HG.)

Physiotherapie am Kiefergelenk

Untersuchung, Therapie, Fallbeispiele

2011, Thieme, ca. 230 Seiten
ISBN 978-3-13-153791-1, ca. EUR 92,50

Physiotherapie am Kiefergelenk – praxisnah und kompakt

- Praxisbezogene, alltagstaugliche Physiotherapie
- Die wichtigsten Grundlagen für eine effektive Untersuchung und Therapie
- Grundlegende und spezifische Behandlungstechniken dargestellt anhand mehrerer Fallberichte und Beispiele aus der Praxis
- Praktiker erhalten einen Einblick in den reichen Erfahrungsschatz des Autors

WEISS, SANTOS LEAL, HAMMELBECK

Befundgerechte Physiotherapie bei Skoliose

2010, Pflaum, 197 Seiten
ISBN 978-3-7905-0997-7, EUR 25,70

Das Buch stellt die konservative Behandlung, d.h. die Physiotherapie und die Korsettversorgung, von Skoliose-Patienten eingehend und praxisorientiert dar. Die Autoren behandeln dabei das gesamte Spektrum der stationären und ambulanten Skoliosetherapie. Die dritte Auflage des Buches wurde grundlegend überarbeitet, wobei die Übungsmodule erweitert und zu dem heute angewendeten „Best Practice“ Programm komplettiert wurden.

2011

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

VÖSM & ÖGS

09.-10.04.11 **Massage-Grundausbildung –** Modul 7

10.04.2011 **Hypnose, Kommunikation** Schnupperseminar – Dr. Allan Krupka

16.-18.04.11 **Sportmasseurausbildung –** 8. Modul

16.-17.04.11 **Neuromuskuläre Relaxation** – Rolf Ott/CH

29.4.-1.5.11 **DORN & BREUSS –** Grundseminar – Dr. Haro Danninger

07.-08.05.11 **Massage-Grundausbildung –** Modul 8

18.05.11 **„Holen Sie die Delphintherapie in Ihre Praxis“** Kostenloser Vortrag

21.-22.05.11 **Massage-Grundausbildung –** Modul 9

27.-29.05.11 **Sportmasseurausbildung –** 9. Modul

04.-05.06.11 **Massage-Grundausbildung –** 10. Modul + Abschlussprüfung

18.06.2011 **Sportmasseurausbildung** komm. Abschlussprüfung

24.-25.6.11 12. Internationaler Kongress für Sportphysiotherapie

10.9.-11.9.11 **Leukotape K® inkl. Kinesio-Tape** Grundkurs – Dr. Ramin Ilbeygui

17.-18.09.11 **Triggerpunktmassage** Aufbauseminar – PT Sabine Gmeiner

21.09.11 **„Knierehabiliation in Theorie und Praxis“** Kostenloser Vortrag

24.-25.09.11 **Sportmasseur-Ausbildung –** 1. Modul

11.10.11 **„Quo vadis Koordination?“** Kostenloser Vortrag

14.-16.10.11 **Sportmasseur-Ausbildung –** 2. Modul

11.-13.11.11 **Sportmasseur-Ausbildung –** 3. Modul

19.-20.11.11 **Kinesiotape-Seminar** Aufbauseminar – Dr. Ramin Ilbeygui

02.-04.12.11 **Sportmasseur-Ausbildung –** 4. Modul

NEU: Fortbildungsreihe bestehend aus vier Modulen für Med. Masseure/Innen, Heilmasseure/Innen und Sportmasseure/Innen und Sporttherapeuten/Innen

ab September 2011 (siehe Seite 21!)

Neustart ÖSTERREICHISCHE SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab September 2011.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.

Neustart HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG

ab September 2011. Anmeldungen ab sofort!

Internationaler Kongress für Sportphysiotherapie

24. -25. Juni 2011

BE PART OF THE FUTURE

Wissenschaft und Therapie für den Spitzenfußball

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,
Tel. 02236/865875 oder Mobil 0676/7006491
Fax 02236/26833 401
E-Mail:
office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Actimove®
GenuMotion

BSN medical

Die Kniebandage einer neuen Generation.

Actimove® GenuMotion

Die Kniebandage einer neuen Generation.

Ein revolutionäres Konzept.

Perfektion. Die Summe der Teile.

Die Pelotte.

Die Stäbe.

Das Garn.

Textiles Innenleben.

Verschmelzen statt vernähen.

Neu. Das Helix Design.
Inspiriert durch die das Knie umgebenen Bänder und Muskeln, vermittelt das asymmetrische Helix Design ein Gefühl von Stabilität und Dynamik.

Innovativ. Die Motion-Comfort-Zone.
Die verwendete neuartige Stricktechnik schafft eine nahezu druckfreie und angenehm weiche Motion-Comfort-Zone im Kniekehlenbereich.

Korrekt. 3-D-anatomische Passform.
Die verkürzte Rückseite sorgt zusammen mit der neuartigen wellenförmigen Strickstruktur für hohe Flexibilität und gesteigerten Komfort im Bereich der Kniekehle.

Endlich. Druckfreie Abschlussbündchen.
Die mit Spezialisten von BSN-Jobst neu entwickelte Strickstruktur beider Abschlussbündchen sorgt für zuverlässigen Halt, ohne einzuschnüren.

Wirksam. Kompression.
Die Actimove® GenuMotion baut hohe, therapeutisch wirksame Kompression auf, ohne ein unangenehmes Druckgefühl zu erzeugen. Der gezielte Druckverlauf der Bandage stimuliert die Propriozeptoren, beeinflusst die Sensomotorik positiv und erzielt somit eine Tonuserhöhung der Muskulatur.

BSN medical Medizinprodukte GmbH ■ Laxenburger Straße 151 ■ 1100 Wien
Tel. 01 61400 - 666 ■ Fax 01 61400 - 480 ■ mail: medical.sales@bsnmedical.com
www.bsnmedical.at

Raiffeisen
Meine Bank
JETZT
ENERGIE-
SPARTAGE
Wenn's ums Sanieren geht,
ist nur eine Bank meine Bank.
Das eigene Zuhause richtig sanieren schont nicht nur Ihre Geldbörse, sondern auch die Umwelt. Wie Sie am besten von den zahlreichen Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten profitieren, sagt Ihnen Ihr Raiffeisenberater, zum Beispiel bei den Energiespartagen in Ihrer Raiffeisenbank. Nähere Infos unter www.raiffeisen.at