Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Neue Seminar-Termine für '09/10

sport physiotherapie

BSO SERVICE IM SPORT

September 2009
20. Jahrgang • Heft 3

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

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

ERFOLGS-TRIO

Innovatives Team: Ingrid Müller, Gerhard Mayer, Gregor Högler

Burgit
FOOTCARE

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

Nachhilfe

Die Leichtathletik-WM in Berlin ist längst Geschichte, und alle mal auch eine Geschichte wert: Denn die Medaillen-Ausbeute war diesmal mehr als bescheiden. Der 8. Platz von Diskuswerfer Gerhard Mayer war die beste Platzierung eines Österreichers im Feld der besten Athleten der Welt. Eigentlich blamabel.

Wenn man aber dann die Geschichte von Dipl.-Ing. Gregor Högler liest und erfährt, unter welchen Bedingungen hier gearbeitet wurde und wird, dann kann man nur den Aktiven und Betreuern höchsten Respekt zollen.

Auf ehrenamtlicher Basis, so nebenbei halt neben Beruf und privatem Engagement – wie soll unter diesen Voraussetzungen im Zirkus des professionellen Sports Paroli geboten werden?

Das System ist falsch weil altbacken, den verantwortlichen Funktionären im Leichtathletik-Verband muss der Vorwurf gelten, die vergangenen dreißig Jahre verschlafen zu haben. Das private Team Mayer/Högler hat das Maximum aus den ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten herausgeholt – immerhin war Mayers 8. Platz die beste Platzierung, die je ein Österreicher bei einer Diskus-WM erzielt hat.

Aber wollen wir uns damit zufrieden geben? Lesen Sie Gregor Höglers ernüchternden und zugleich alarmierenden Bericht („Innovativ trainieren“, ab Seite 4).

Damit den Betreuern solide Grundlagen für ihre Arbeit geboten wird, sorgt die VÖSM & ÖGS seit über 30 Jahren für optimale Ausbildungsmöglichkeiten: Sowohl die Sportmasseur-Ausbildung als auch die Sporttherapeuten-Ausbildung, zum dreißigsten Mal durchgeführt, startet im Oktober neu. Zwei wichtige Ausbildungen, die bei der Betreuung von Athleten auf dem Weg zur Weltspitze inzwischen unerlässlich sind.

In diesem Sinne,

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Nachhilfe* **4 COVER** *Der Weg von Gerhard Mayer ins WM-Diskusfinale*
7 FORTBLDUNG *Zur regenerativen Wirkung der Sportmassage … – Kritische Metaanalyse*
12 FORTBILDUNG *Therapieansatz mit DNM von Martin Roth*
14 IN EIGENER SACHE *Fotogalerie': Ein Abschied der keiner ist*
16 FORTBILDUNG *Präparierkurs Prakt. Anatomie* **22 TERMINE** *Kalender 2009/10*

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, 2344 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

Innovativ trainieren

Der harte Weg ins WM-Diskusfinale in Berlin 2009!
Von Dipl.-Ing. Gregor Högler

Als Trainer war nach einer Europameisterschaft und den Olympischen Spielen in Peking 2008 dies meine erste Weltmeisterschaft der Leichtathletik. Obwohl ich als aktiver Speerwerfer selbst für vier Weltmeisterschaften qualifiziert war, empfand ich diese Großveranstaltung in Berlin (wo ich meine letzten Monate als aktiver Sportler verbrachte und schließlich auch meine Herzdame kennen lernen durfte) als etwas ganz Besonderes.

Neben den Weltrekorden vom Jamaikaner Bolt, vielen hervorragenden und spannenden Wettkämpfen im Lauf, Wurf und Sprung, waren zum einen mit Gerhard Mayer (Diskus) und Elisabeth Pauer (Speer) gleich zwei Athleten aus meiner Trainingsgruppe für die WM qualifiziert, und zum anderen schaffte Gerhard Mayer den hervorragenden Finaleinzug unter die Top-8 Diskuswerfer der Welt (mit einer Wurfweite von 63,17 m). Noch nie zuvor nahm ein Österreicher in dieser Disziplin im Rahmen einer Weltmeisterschaft teil. Gerhards Leistung gewinnt an Bedeutung, wenn man weiß, dass er mit seinen 108 kg auf 193 cm verteilt ein „absolutes Leichtgewicht“ ist und die Kolosse der gegnerischen Nationen selten unter 197 cm und 125–130 kg Körpergewicht liegen.

Vor etwa 10 Jahren war Gerhard mein Trainingspartner und ich bewog ihn mit mir im Trainingsjahresverlauf zumindest phasenweise nach Deutschland in das Land der Werfer zu gehen. In dieser Zeit betreute ich Gerhard schon aus Freundschaft im Krafttrainingsbereich. Nach Beendigung meiner aktiven Laufbahn und Abschluss meines Maschinenbaustudiums an der TU-Wien fragte mich Gerhard, ob ich nicht sein Trainer sein wolle. Als Speerwerfer musste ich viel über den Diskuswurf lernen. Ich fuhr mit Gerhard zu Jürgen Schult (Weltrekordhalter im Diskuswurf/Berlin), den ich noch von meiner aktiven Zeit von Trainingslagern kannte. Mit seinen Tipps und einer biomechanischer Herangehensweise konnte ich mich durch präzises Feedback von Gerhard in den Diskuswurf „hineinleben“.

Nun fragten uns nach der hervorragenden Saison (in der Gerhard auch den 28 jahre alten österreichischen Rekord auf 64,16 m verbesserte) einige Kollegen aus dem In- und Ausland, wie wir solch eine Topleistung als eine leichtathletische „small-nation“ erbringen konnten. Dazu gehören ein „wurfverrückter“ Athlet und Trainer, die österreichischen „Sport-Randbedingungen“ erkennen, akzeptieren und innovativ trainieren.

Diskuswerfer Gerhard Mayer und sein Arbeitsgerät: Das Maximum erreicht

Gerhard Mayer und Dipl.-Ing. Gregor Högler bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Berlin: Gute Laune bewahrt

Unseren monetären Rahmen könnte man im steuerrechtlichen Jargon als Liebhaberei bezeichnen. Dennoch ist durch ambitionierte Hilfe vom Familie, Bundesheer, Land (Topsport-NÖ), Verein (SVS-Schwechat) und Zuschüssen von Sporthilfe und Sportministerium eine Basis für professionelles Training seitens des Athleten möglich. Für mich als Trainer kann es neben meiner 50 – 60 Stunden beruflichen Beschäftigung nur als sehr ernst genommenes Hobby bewertet werden, das ich ohne Unterstützung meiner Lebensgefährtin und Arbeitskollegen zeitlich nicht bewältigen könnte. Dennoch zählt das Motto: TU ES GANZ, ODER LASS ES!

Es ist unser Wille, und wir lieben den Sport, ob mit oder ohne Geld. So haben wir uns mit familiärer Hilfe eigene Diskuskreise in alle Windrichtungen auf privaten Feldern gegossen, alte Stadel in Wurfhütten, und Traktorhallen in Wurfhallen bzw Leistungsproduktionsstätten mit selbstgeschweißten Trainingsgeräten umfunktioniert! Unser Trainingssystem wird von Idealismus, autoritärer Trainingsführung und der Selbstständigkeit der Athleten getragen.

Dennoch gibt es gerade im Bereich der Wiederherstellung viel Potential zu erschöpfen. Denn wenn ich im internationalen Vergleich die physiotherapeutische Betreuung beurteile, dann muss man ehrlich sagen, dass in anderen Nationen im Trainingszyklus eine deutlich höhere Frequenz der Behandlungen usus ist. Tatsächlich ist es oft so, dass viele der Diskuswerfer ihre Physiotherapeuten öfters sehen als ihre Lebensgefährtinnen.

So nützten wir den Presserummel um Usain Bolt und seinen 100 m Fabelweltrekord, um mit seinem Physiotherapeuten beim Essen zu reden. Auch er ist ständiger Begleiter von Usain und weicht ihm keinen Tag von der Seite. Fachlich äußerte er sich leider nicht sehr konkret, jedoch beobachtete ich ihn mehrere Tage lang am Aufwärmplatz. Hauptsächlich konnte ich Mobilisierungsgriffe im Hüftbereich und Lendenwirbelsäulenbereich erkennen. Zwischen den Läufen wurde ausgiebig Muskulatur aufgelockert, weiters mobilisiert und auffällig wenig gedehnt.

Nun konkret zu unserer Situation: Unsere Therapeutin und Masseurin Ingrid Müller betreut Gerhard fachlich hervorragend. Jedoch müssen wir monetär ihren Einsatz genau planen, denn Ingrid ist, wie viele Physiotherapeuten, selbstständig. Sie wäre zwar bereit, uns ständig zu unterstützen, jedoch kann man nicht von jedem verlangen, dauernd seinen Beruf ehrenamtlich auszuüben.

Somit bewegen wir uns bei der Trainingsumfangsgestaltung ständig am Limit der Regenerationsmöglichkeit. Aus meiner aktiven Zeit setzen wir noch meinen privaten Minilaser, ein Elektrostimulationsgerät und eine von Gerhard gekaufter Magnetfeldmatte ein. ▶

Bei sehr belastungsintensiven Trainingsabschnitten müssen dann schon mal Gerhards Mutter oder ich als Hilfsmasseur Dienste leisten.

Auch zu meinen aktiven Zeiten konnte ich meine therapeutischen Bedürfnisse nur durch eine Kooperation von Ingrid und meinem persönlichen Freund Peter Mandl (damals Masseur beim HLZ Blattgasse) befriedigen. Beide behandelten mich sehr oft und als freundschaftliche Helfer.

Ein perfektes Team: Gerhard Mayer, Gregor Högler, Ingrid Müller

Um unsere sehr gute ärztliche Betreuung nicht zu vergessen, sei positiv erwähnt, dass wir von unseren Verbandsärzten Primar Dr. Engel und Dr. Kröner optimal betreut werden.

Ich habe schon erwähnt, dass wir unsere nationalen Randbedingungen akzeptieren, jedoch nach einer hervorrragenden Leistung stehen die Chancen gut, manche Parameter des Umfeldes zu verbessern. Ich würde mich freuen, wenn einer dieser Parameter physiotherapeutische Betreuung hieße.

Wir werden weiter hart daran arbeiten, Österreich mit all meinen Athleten (Mayer/Diskus – Männer; Pauer + Eberl/beide Speer – Frauen; Marinkovic/Speer-Diskus für Vollblinde) bei den Olymischen Spielen in London 2012 würdig zu vertreten!

Ich freue mich auf unsere weiteren sportlichen Aufgaben, denn es ist faszinierend, sich mit den besten Athleten dieser Welt zu messen!

Physiotherapeutische Betreuung im Österr. Leichtathletik-Verband

Der österreichische Leichtathletik-Verband entsendet jährlich Teams zu diversen Welt- und Europameisterschaften vom Nachwuchs bis zur Allgemeinen Klasse. Neben dem Teammanagement und dem Coaching nimmt bei diesen Wettkampf-Höhepunkten die medizinische und physiotherapeutische Betreuung einen elementaren Stellenwert ein. Unabhängig von der Anzahl der nominierten Athletinnen und Athleten ist der Einsatz von Physiotherapeuten vor, während und nach den Wettkämpfen ein absolutes Muss, um beim Jahreshöhepunkt auch tatsächlich das volle Leistungspotenzial abrufen zu können.

Im Medical Team des österreichischen Leichtathletik-Verbandes stehen insgesamt fünf diplomierte Physiotherapeuten zur Verfügung, die im Wettkampfjahr 2009 bei folgenden internationalen Meisterschaften eingesetzt wurden:

- U18-Weltmeisterschaften (Brixen) mit 7 Athletinnen und Athleten
- U20-Europameisterschaften (Novi Sad) mit 10 Athletinnen und Athleten
- U23-Europameisterschaften (Kaunas) mit 8 Athletinnen und Athleten
- Hallen-Europameisterschaften (Turin) mit 7 Athletinnen und Athleten
- Weltmeisterschaften (Berlin) mit 4 Athletinnen und Athleten
- Team-Europameisterschaften (Banska Bystrica) mit 40 Athletinnen und Athleten
- Mehrkampf-Europacup (Maribor) mit 3 Athletinnen

Die umfassende Betreuung erfolgt sowohl im Teamhotel wie auch im Stadion und an den Aufwärmanlagen. Die Anwendungsbereiche sind neben klassischer Massage und speziellen Massagen (Fußreflexzonen, Akupunktur, Akupressur, Meridiane, Lymphdrainage) vor allem Lasertherapie, Kinesio-Taping, TCM-Methoden sowie kältetherapeutische Anwendungen.

Darüber hinaus wirken unsere Physiotherapeuten in Kooperation mit den Teamärzten und den Trainern auch bei den aktiven Regenerationsmaßnahmen unterstützend mit. Neben den Einsätzen bei internationalen Wettkämpfen besteht bei Kursen und nationalen Meisterschaften Kontakt zu den Athletinnen und Athleten. Eine ganzjährige Betreuung im Trainingsprozess war bis dato jedoch nur für wenige Top-Athletinnen und -Athleten mit Unterstützung von Top Sport Austria möglich.

Das Medical Team des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes besteht derzeit aus drei Ärzten und fünf Physiotherapeuten. Dieses erfahrene und routinierte Team (vier davon mit Olympiaeinsätzen) wird auch in den nächsten Jahren ein wichtiger Teil der Leichtathletik-Teams bei Welt- und Europameisterschaften sein.

Hannes Gruber

Die Metaanalyse

Zur regenerativen Wirkung der Sportmassage auf die Skelettmuskulatur nach intensiver Belastung

Kritisch betrachtete Metaanalyse von Thomas M. Best, MD, PhD; Robin Hunter, DC; Aaron Wilcox, BS und Furqan Haq, PhD.
Erschienen im Clinical Journal of Sport Medicine, 2008/18, 446-460.

Übersetzt und zusammengefasst von Barbara Halper und Marlene Hofmann

Hauptziel dieser Metaanalyse ist das Bestimmen der Effektivität der Sportmassage zur Verbesserung der Regeneration nach intensiven Belastungen. Die Datenbanken MEDLINE, EMBASE und CINAHL wurden auf die festgesetzten Kriterien: menschliche Probanden, intensive Belastung, manuelle Massage nach Belastung und Bewertung der Muskelregeneration und -leistung, zwischen 1950 und 2007 durchsucht. 17 Fallstudien der 27 relevanten Ergebnissen deckten ein unzureichendes Ergebnis bzw. keinen Effekt auf, wobei die Studien, die auch die Symptome des DOMS (delayed onset muscle soreness – Muskelschmerz nach 24 bis 72 Stunden) einen positiven Effekt auf diese Problematik aufwiesen. Die Daten der 10 randomisiert kontrollierten Studien (RCT) zeigten mittelmäßigen Beweis für die Effektivität der Massagetherapie auf, jedoch fand man keinen Trend bezüglich Art und Zeitpunkt der Massage und spezifischen untersuchten Messergebnissen. Die Autoren betonen auch, dass weitere Untersuchungen mit standardisierten Protokollen notwendig sind, um beweiskräftige Ergebnisse für die Implementation der Sportmassage in die Optimierung der Regeneration nach wiederholter Kontraktion der Muskulatur zu bestimmen.

Laut AMTA (American Massage Therapy Association; *www.amtamassage.org*) kann Massagetherapie helfen Muskelspannung und -steifheit zu lindern, überdehnte Muskulatur und Bänder heilen, Muskelschmerz, Schwellung und Krämpfe reduzieren, Gelenksflexibilität und Range of Motion (ROM) fördern und sogar die sportliche Leistung verbessern. Außerdem wurde in Zusammenhang mit Massage eine erhöhte Durchblutung und erhöhter Laktatabbau1, bei gleichzeitiger Minderung des Creatin Kinase (CK) Levels2, aufgezeigt. Eine der häufigsten Indikationen im Sport für Massage ist die Behandlung von Muskelschmerz und -schwachheit im Zusammenhang mit DOMS. Dieser typische Schmerz, der speziell bei exzentrischen und unbekannten Bewegungen nach ca. 24 Stunden auftritt und 5 bis 7 Tage anhält, beeinflusst die Leistung des Sportlers/der Sportlerin signifikant negativ.

Die Effektivität, mit der die Massage diese und andere mögliche Parameter beeinflusst, wird mit diesem systematischen Überblick kritisch betrachtet.

Dabei wurde die Effektivität der Massage mit regenerativer Bewegung nach der Belastung verglichen. Weiters wurde diese qualitativ an der Intensität der Schmerzhaftigkeit im Muskel (Muskelkater) und des subjektiven Schmerzempfindens, sowie quantitativ am ROM, der Maximalbelastung und des Muskelumfangs bemessen.

Die großen Unterschiede zwischen den Protokollen der 17 Fallstudien und 10 RCT in Art, Dauer, Frequenz bzw. Häufigkeit, Behandlung der Extremitäten und gemessene Parameter macht den direkten Vergleich unmöglich.

Fallstudien

Bei 13 der 17 Fallstudien wurde die Massagetherapie an den Beinen, bei 3 an den Armen und bei einer am Rücken angewandt. Qualitative Beschreibung und Methoden variierten signifikant. Die häufigsten bemessenen Parameter waren Schmerzhaftigkeit des Muskels, isometrische Kraft, Maximalkraft, Herzfrequenz, Blutlaktatkonzentration und Durchblutung.

Die Massage beinhaltete in 14 Studien vor allem Streichungen und nur in einer Studie auch Knetungen. ▶

In 13 Studien wurde die Massage innerhalb 15 Minuten angewandt; bei einer Studie 1, 2, 3 und 24 Stunden nach der Belastung.
Im Vergleich der Art und Dauer der Massage auf verschiedene Muskelgruppen und bemessenen Parameter wurden keine einheitlichen Trends beobachtet. Keine der Studien zeigte einen ungünstigen Effekt auf.
10 Fallstudien gingen nur auf die physische Funktion nach der Massage ein und untersuchten dabei Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftentwicklung der Knieextensoren, Laktatabbau, Durchblutung und Effekte im EMG. In 2 dieser 10 Studien wurde eine verbesserte Quadrizeps-Funktion nach exzentrischer Belastung und Massage festgestellt.
7 Fallstudien untersuchten außerdem die Symptome des DOMS. Dabei berichteten 4 Studien eine subjektive Abnahme der Symptome.

Randomisierte Studien

In der Mehrheit der randomisierten Studien verglichen gesunde, nicht-trainierte Probanden nach exzentrischer Belastung mit Massage mit einer Kontrollgruppe, die keine Behandlung erhielten und auch keine regenerativen Übungen absolvierten. In 6 der 10 Studien wurde an den Beinen massiert, in den restlichen an den Armen. Die häufigsten Messparameter waren Peak Torque, maximale willentliche Kontraktion, Blutlaktatkonzentration und Neutrophile im Serum. Alle 10 Studien beinhalteten Streichungen, sowie verschiedene zusätzliche Griffe. Es gab kein standardisiertes Protokoll der Massagegriffe.
In 7 Studien wurde innerhalb von 15 Minuten nach der Belastung massiert, in 1 bis 2 Stunden und in einer bis 24 Stunden nach der Belastung. Die Dauer der Behandlung variierte von 5 – 30 Minuten und die Häufigkeit von 1 bis 4 Anwendungen. In keiner der Studien wurde versucht die Kräfte, die während der Massage auf die Extremitäten wirken, zu quantifizieren.
Insgesamt wurde in diesen Studien kein Zusammenhang zwischen der Art und Dauer der Massage und den gemessenen Parametern gefunden. Die randomisierten Studien zeigten jedoch häufig methodische Einschränkungen wie zum Beispiel, eine kleine Anzahl an Probanden, einen Mangel an Gleichwertung der behandelten und der kontrollierten Gruppe und inadäquate Blindung der Gutachter.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der Fallstudien variieren sehr stark. Zainuddin et al berichtet, dass Massage in 30 % der Fälle effektiv die DOMS lindern konnte. Farr et al beobachtete einen signifikanten Anstieg der Muskelschmerzhaftigkeit und -steifigkeit für die nicht massierte Extremität nach einem Bergabstieg. Tanaka et al untersuchte einen signifikanten Unterschied zwischen massierter und ruhender Gruppe mit einer analogen Skala für Muskelermüdung. Andere Studien wiederum, fanden einen weniger starken Effekt betreffend der Linderung des DOMS und des Schmerzlevels nach exzentrischer Belastung.
Eine Studie hingegen konnte die Symptome des DOMS nach 48 Stunden nach der Belastung signifikant feststellen.
Messungen der randomisierten Studien ergaben laut Brooks et al einen Benefit der Muskelkraft von bis zu 60 % nach 3-minütiger maximalen Handbelastung und sofortiger Massage des Unterarms.
Keine signifikanten Unterschiede wurden hinsichtlich des Laktatabbaus festgestellt. Jedoch beobachtete man, dass die Kombination von aktiver Erholung und Massage den Laktatabbau am besten fördert, besser noch als akrive Regeneration alleine.
Smith et al forschten vor allem an den Symptomen des DOMS und CK levels zwischen 8 und 120 Stunden nach der Belastung. Hierbei zeigte die Gruppe der massierten Probanden weniger Symptome des DOMS und einen niedrigeren CK level.
Hilbert et al untersuchten Peak Torque, ROM und DOMS mit verschiedenen Intervallen zwischen 2 und 48 Stunden nach exzentrischer belastungsindizierter Muskelverletzung. Massage erwies ein Abfall des Muskelkaters 48 Stunden nach der Belastung.
Rodenburg et al bezog warm-up und streching in das Protokoll der exzentrischen Belastung und Massage mit ein und berichtet von Effekten auf die DOMS, biochemischen und einigen funktionellen Parametern. Diese Intervention verbesserte die Torque Ergebnisse und den Ellenbogen ROM signifikant.
Eine Studie von Dawson et al demonstrierte, dass eine 30-minütige Massage sofort nach einem Marathon keine Effekte auf Torque Ergebnisse und Beinumfang ergab, was logisch ist, da man gleich nach einer solch lang andauernden Ausdauerbelastung keine hohe willkürliche Maximalkraft mehr erreichen kann.
Manicinelle et al beobachtete eine Verbesserung der Sprungkraft (vertical jump performance) nach einer intensiven Trainingseinheit bei Athletinnen nach einer 17-minütigen Massage.

Diskussion

- Aufgrund der enormen Unterschiede in den Protokollen und Ergebnissen ist es schwierig eine Antwort auf die Forschungsfrage zu finden.
- Trotz der Tatsache, dass Massage schon tausende Jahre praktiziert wird, können Wissenschafter und Mediziner noch immer nicht die genauen Veränderungen im Körper aufzeigen und wissen nicht wie genau die die Gesundheit beeinflusst wird.
- Dennoch vertraut man den Erfahrungswerten der Trainer und Athleten und praktiziert Sportmassage in zahlreichen Vereinen.
- Weitere wissenschaftliche Studien mit einheitlicheren Studiendesigns sind nötig, um den Effekt der Massage genauer zu beleuchten.
- Im zukünftigen Forschungsinteresse könnten längerfristige Studien liegen, die den Effekt von Massage über Tage bzw. Wochen hinweg nach dem Training untersuchen.
- Der psychische Effekt der Massage wurde bis jetzt unzureichend untersucht.

Wissenserweiterung

ACHTUNG! Neue Information für alle Interessierten

Ab der Sportmasseurausbildung im September 2009 und der Sporttherapie-Ausbildung ab Oktober 2009 haben Interessenten die Möglichkeit, einzelne Lehrgegenstände in den einzelnen Modulen als sogenannte „Wissenserweiterung“ zu besuchen. Die jeweils vorgesehenen Termine, die Kosten und die genaue Stundenanzahl der u. a. Lehrgegenstände sind auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS zu erfahren.

Lehrgegenstände der Sportmasseur-Ausbildung:

- Trainingslehre und Methodik, Prakt. Übungen, Konditionsarbeit
- Bewegungslehre und Biomechanik
- Sportpsychologie
- Beschreibende-, Funktionelle Anatomie und Anatomie in vivo
- Sportphysiologie mit Leistungsdiagnostik
- Doping im Sport
- Ernährung u. Getränkezufuhr im Sport
- Sportorthopädie u. Sporttraumatologie
- Erstversorgung von Sportverletzungen, Erste Hilfe
- Befunderhebung Theorie und Praxis
- Funktionelle Verbände, Tapen
- Praktische Übungen der Sportmassage inkl. Wettkampfvorbereitung, Wettkampf-Pausenbetreuung
- Regenerative und hygienische Maßnahmen im Sport
- Funktionsgymnastik Prakt. Übungen und Haltungsschulung
- Praktische Übungen/Entspannungstraining und mentale Trainingsformen
- Praktische Übungen/Muskelfunktionstests
- Prakt. Übungen/Betreuung im Behindertensport
- Praktische Übungen/Wiedereingliederung in den Sportbetrieb
- Praktische Übungen/Thermotherapie

Unterrichtsgegenstände der Sporttherapie-Ausbildung:

SPORTMASSAGE
in Theorie und Praxis
Vertiefend Spezialmethoden (Saugwelle, Fussreflexzonen, APM etc.)
Regeneration durch Massage

FUNKTIONELLE ANATOMIE
Bewegungsketten, Dysbalancen, Muskelfunktionen, Haltung

ANGEWANDTE TRAININGSLEHRE in THEORIE UND PRAXIS
Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung, Sportmotorische Tests

BIOMECHANIK
Sportspezifische biomechanische Problemstellungen
Störung d. Biomechanik bei spezifischen Sportverletzungen

ERSTVERSORGUNG VON SPEZIFISCHEN SPORTVERLETZUNGEN

SPORTORTHOPÄDIE und SPORTTRAUMATOLGIE
vertiefend
Differentialdiagnosen, akute u. chronische Krankheitsbilder, Sportartspezifität
Sporteinlagen, Zusammenarbeit mit dem Arzt

BEFUNDERHEBUNG
ausgewählte sportartspezifische Krankheitsbilder

FUNKTIONELLE VERBÄNDE
vertiefend
Spezielle Anwendungen, z. B. Kinesiotape, Orthesen, Fabrifoam, etc.

PHYSIKALISCHE MASSNAHMEN IM SPORT
vertiefend kritisch betrachtet
Elektro

TRAININGSTHERAPEUTISCHE MASSNAHMEN
MAT, Propriozeptzionstraining

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN
Hypnose, NLP

ERNÄHRUNG
Nahrungsergänzung, Essstörungen, Doping

SPORTPSYCHOLOGIE
Sportpsychologisches Training in der Praxis

THERAPIEKONZEPTE und WIEDEREINGLIEDERUNG in den SPORT
anhand ausgewählter Sportverletzung

PHYSIOLOGIE DER REGENERATION NACH SPORTVERLETZUNGEN
Bandheilung, Knochenheilung, Bindegewebsveränderungen, Heilungszeiten

ZIELGRUPPENORIENTIERTE BETREUUNG IM SPORT
Behindertensport, Kinder- u. Jugendsport, Sport bei internistischen Erkrankungen (z. B. Osteoporose, DM, Adipositas, etc.)

Therapieansatz mit DNM

in der interskapulären, zervikalen und craniomandibulären Region. Von Martin Roth

Zervikogener Kopfschmerz – eine problematische Definition

Gibt es überhaupt einen zervikogenen Kopfschmerz (CEK)? (Zervikogen bedeutet hier nicht „auf den Hals bezogen“, sondern „von der Halswirbelsäule und ihrem neuromuskulären Apparat ausgelöst“). Wichtigstes differenzialdiagnostisches Kriterium ist eine Schmerzreduktion nach der Therapie des N. occipitalis major und der occipitalen Muskulatur. Therapien des N. occipitalis major und von C2/3/4/5 führen nachweislich zu einer anhaltenden Beschwerdelinderung.
Zu Unrecht werden primäre Kopfschmerzen wie der Spannungskopfschmerz und die Migräne alleine auf Grund ihrer okzipitalen Lokalisation als „zervikogen“ eingeordnet. Der zervikogene Kopfschmerz nach Sjaastad imponiert durch einseitige und seitenkonstante, in der Intensität fluktuierende Schmerzen mit Verstärkung bei Kopfbewegungen und typischer Ausbreitung von okzipital nach frontal.

Symptomatik

Der CEK umfasst „symptomatische“ und „idiopathische“ Fälle. Der Begriff „zervikogen“ weist nur auf die mutmaßliche Entstehungsregion des Schmerzes hin. Eine Abgrenzung gegenüber der Migräne und anderen primären Kopfschmerzen erlauben ipsilaterale Therapien der occipitalen Region.

Pathophysiologie

Der Schmerz beim CEK ist ein Tiefenschmerz, der über dünne marklose C-Fasern geleitet wird. Er resultiert aus tiefen muskulo-skeletalen Strukturen und entspricht einem sog. „referred pain“. Das Neuroanatomische Substrat für die Ausbreitung von Schmerzen von zervikal nach frontal sind demnach Verbindungen zwischen dem Nucleus spinalis nervi trigemini und den oberen vier Cervikal-Wurzeln. Diese morphologische und funktionelle Vermischung von spinalen Hinterhornfasern mit denen des Trigeminus im Sinne einer „zervikotrigeminalen Schaltstelle“ ist verantwortlich für die Weiterleitung von Schmerzimpulsen von zervikal nach frontal u. vice versa.

„referred pain“

Andere Kopfschmerzen

Die breite Palette sonstiger Ursachen von Nackenkopfschmerzen umfasst kongenitale, traumatische, degenerative, entzündliche, neoplastische und vaskuläre Prozesse. Hierzu gehören z. B. ein Neurinom in Höhe C1/C2, eine arteriovenöse Malformation C2/C3, eine Dissektion der A. vertebralis, selten auch der A. carotis interna. Diese Pathologien stellen die größten Gefahren für manuelle Massagetherapien dar. Auch eine einseitige retropharyngeale Tendinitis kann zum Kopfschmerz führen.

Fazit für die Praxis: Manuelle Massagetherapie

Zu ausgleichenden muskulären Dysbalancen gehören krankengymnastische Übungen bzw. TENS. mit adäquaten Massageformen kombiniert. Ein gutes palpatorisches Können ist Voraussetzung für den Erfolg.
Eine erfolgreiche Therapie im oberen zervikalen Bereich ist die Bestätigung der Diagnose.
Massagetherapien mit DNM des N. occipitalis major sind technisch einfacher durchführbar, haben weniger Nebenwirkungen und stellen eine nebenwirkungsfreie und gefahrlose Alternative, auch als Differenzialdiagnose, dar.
Bei „zervikalen bzw. spondylogenen“ Kopfschmerzen sind mit einer einzigen Therapie bis zu 60 % Besserung zu erwarten. *(Literatur bei den Verfassern)*

WEITERBILDUNG

DNM für BWS, HWS und craniomandibuläre Region

Inhalt: • Remember me Anatomie; • Symptomlokalisation; • Krankheitsbilder erkennen und erfolgreich behandeln• Verbessern der Grundtechniken und Erlernen neuer Techniken (Trigger, Marnitz, Terrier, DNM); • Spaß an der Behandlung

Termin: 27. Feber 2010
Referent: Martin Roth, freiberufl. Heilmasseur, Lehrbeauftragter am USI (Universität-Sport-Institut), Wien
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen
Kurskosten: für Mitglieder € 130,–,
für Nichtmitglieder € 150,–
Kursanmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Ausbildung für Lehraufgaben

gem. § 30, 37 und § 57 MMHmG

Heilmasseure (neu) können die Berechtigung zur Ausübung von Lehraufgaben erwerben. Lehraufgaben umfassen

1. Lehrtätigkeiten im Rahmen der Ausbildung zum medizinischen Masseur, des Aufschulungsmoduls zum Heilmasseur, die Spezialqualifikationsausbildungen und der Ausbildungen für Lehraufgaben und
2. die Leitung von Ausbildungen zum medizinischen Masseur, von Aufschulungsmodulen zum Heilmasseur, von Spezialqualifikationsausbildungen und von Ausbildungen für Lehraufgaben.

Die Lehrtätigkeit umfasst die Planung, Durchführung und Auswertung des theoretischen und praktischen Unterrichts.

Die Leitung umfasst die fachliche, pädagogische und organisatorische Leitung und die Dienstaufsicht im Rahmen der theoretischen und praktischen Ausbildung.

Ausbildungsinhalte für Lehraufgaben:
Dauer 120 Stunden in den Fächern: Berufskunde u. Ethik, Pädagogik, Psychologie u. Soziologie, Unterrichtslehre und Lehrpraxis, Kommunikation, Verhandlungsführung und Konfliktbewältigung, Management, Organisationslehre und Statistik, Betriebsführung, Rechtskunde. Nach Abschluss der Ausbildung ist eine kommissionelle Abschlussprüfung abzulegen.
Nach erfolgreichem Abschluss dürfen Heilmasseure nach § 37 MMHmG die Zusatzbezeichnung „Lehrberechtigte/r Heilmasseur/in“ führen.

Kursort: Bildungszentrum SIAK, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3

Kurskosten: für Mitglieder € 1.200,–, für Nichtmitglieder € 1.350,– (exkl. Prüfungsgebühr)

Neubeginn: ab Jänner 2010 (Termine auf Anfrage)
Der Unterricht findet nur an Wochenenden statt.

Anmeldung: ab sofort bei 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*

Aufschulung zum Freiberuflichen Heilmasseur

gem. MMHmG-169. Bundesgesetz vom 23.12.2002

Die VÖSM & ÖGS startet den 5. 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. Wochenendtermine deshalb, damit auch Berufstätige diese Aufschulung wahrnehmen können, ohne Urlaubstage in Anspruch nehmen zu müssen.

Voraussetzungen:
Zeugnis HeilbademeisterIn und HeilmasseurIn (alt)

Ausbildungsgrad: Staatlich anerkannter freiberuflicher Heilmasseur (mit Zeugnis)

Teilnehmerzahl: mindestens 15 Personen

Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3

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.

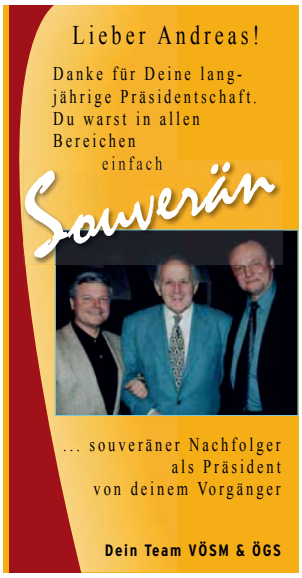
Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 3.200,–, für Nichtmitglieder € 3.500,–
(Teilzahlungen nach Vereinbarung möglich)

Anmeldung: Ab sofort bei der VÖSM & ÖGS.

Neubeginn: Ab Jänner 2010.
Genauer Ausbildungsbeginn auf Anfrage

Danke Andreas Kainz

Fotogalerie: Ein Abschied, der keiner ist



ZUR ERINNERUNG an den Abschied von Prim. Dr. Andreas Kainz als langjähriger Präsident der VÖSM & ÖGS, gab es ein Potpourrie an erlesenen österreichischen Weinen mit eigens abgestimmten Etiketten auf den Flaschen. Nachfolger Dr. Rainer Gumpert sowie der Vorstand dankten auf diese originelle Weise ihrem Ex-Präsidenten und neuem Vize

Christine Schober (diplomierte Physiotherapeutin) absolvierte im Laufe der Jahre eine Vielzahl an Zusatzausbildungen und widmet sich vor allem der Prävention. Seit Jahren betreut sie in ihrer Praxis nicht nur Patienten, sondern ist auch im Leistungssport tätig. Als Vorstandsmitglied der ÖGS-VÖSM, als Referentin und Trainerin liegt ihr aber auch das Thema Fortbildung sehr am Herzen.

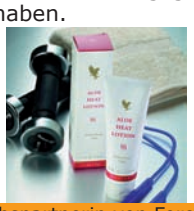
Seit 2002 ist Christine Schober selbständige Vertriebspartnerin von FOREVER LIVING Products und rundet somit ihre ganzheitliche Arbeitsweise - Bewegung, Ernährung und mentales Training - ab.

„Wenn ich als selbständige Physiotherapeutin krank bin und nicht arbeiten kann, dann habe ich auch kein Einkommen. Für diesen Fall habe ich die ideale Lösung gefunden. Ich wollte einen Vertrieb von Produkten, die meinem hohen Qualitätsbewusstsein entsprechen und wurde bei FOREVER mit den wunderbaren Aloe Vera Produkten fündig." meint die innovative Unternehmerin noch nach 7 Jahren überzeugt, die richtige Entscheidung getroffen zu haben.

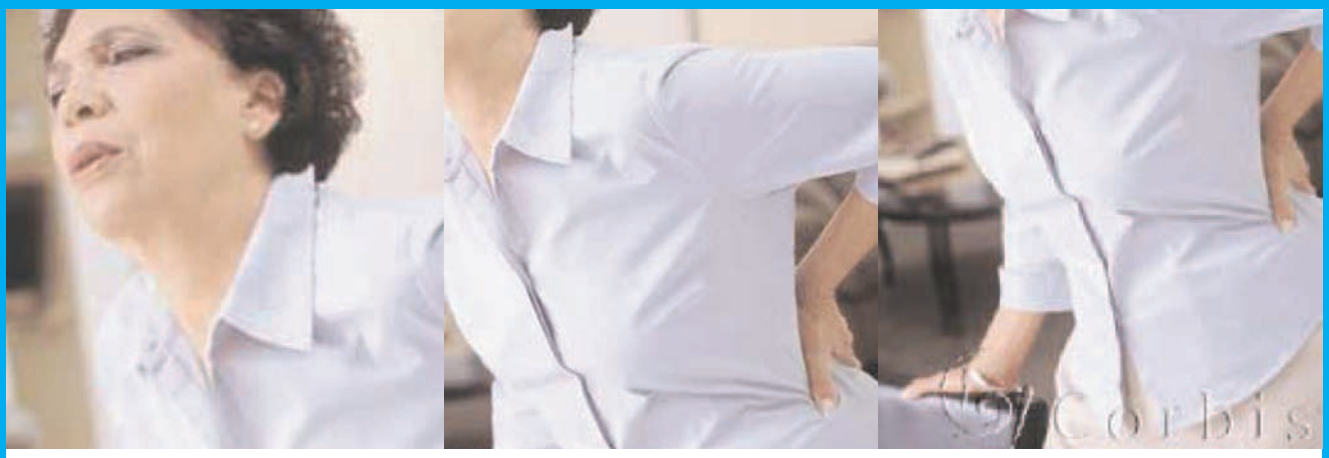
ICH SUCHE SIE FÜR MEIN TEAM!

Wenn es für Sie wichtig ist, selbst zu bestimmen, wann und wo Sie arbeiten wollen und wieviel Sie verdienen wollen, dann passen Sie perfekt in mein Team. Bauen auch Sie sich ein zweites finanzielles Standbein als mein Vertriebspartner auf! Weitere Infos erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch!

Aloe Vera – Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit



Christine Schober | Dipl. Physiotherapeutin und selbständige Vertriebspartnerin von Forever Living Products
Dornburggasse 26 | 7400 Oberwart | +43 664 101 9618 | christine.schober@die-bewegerin.at | www.die-bewegerin.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, 20. Oktober 2009 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: _____

ICHTHOLAN 50% Die schwarze Salbe gegen Entzündungen und Schmerz.
FLECTOR® EP
orthomol arthro plus
Sanova Gesundheit richtig bewegen

Seminar „Präparierkurs – Praktische Anatomie“ im Wiener Anatomischen Institut: Faszinierende Erfahrung für die Kurs-Teilnehmer

Fortbildungsseminar

Präparierkurs Praktische Anatomie

mit Dr. Johann Wilde

Abermals besteht nun die Möglichkeit, am Anatomischen Institut in Wien an einem eigens für Masseure/innen, Heilmasseure/innen, Sportmasseure/innen und Dipl. Physiotherapeuten/innen veranstalteten Präparierkurs teilzunehmen, wo Dr. Wilde und seine Assistenten in Ihrer Anwesenheit mit Skalpell und Pinzette Muskeln, Gefäße und Nerven an den Extremitäten „herauspräparieren“.

Und darüber hinaus besteht die seltene Gelegenheit, sich einen genauen Überblick über alle Regionen und inneren Organe des menschlichen Körpers an Original-Präparaten durch Anfassen zu verschaffen. Auf Wunsch können spezielle Bereiche detaillierter dargeboten werden.

Den unschätzbaren Gewinn, Anatomie wirklich dreidimensional zu erfahren, sollte sich niemand, der am Menschen arbeitet, entgehen lassen!

Termin: 15. – 16. Jänner 2010

Kurszeiten: Freitag, 15. Jänner von 18.00 – 22.00 Uhr, Samstag, 16. Jänner von 9.00 – 18.00 Uhr

Ort: Anatomisches Institut, 1090 Wien, Währingerstraße 13

Referent: Dr. Johann Wilde, Facharzt für Anatomie und sein Team

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 260,–, für Nichtmitglieder € 300,–

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

Da nur eine bestimmte Anzahl von Plätzen möglich ist, werden die Anmeldungen nach dem Datum ihres Eintreffens gereiht.

Massage-Grundausbildung

für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2009/10

MODUL B

Unterrichtsfächer:

Theorie:
Biologische und medizinische Grundlagen:

Anatomie	30 UEH u.	50 EH-Heimst.
Histologie	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Physiologie	20 UEH u.	30 EH-Heimst.
Allgemeine Pathologie	10 UEH u.	15 EH-Heimst.
Vertiefende Pathologie	10 UEH u.	20 EH-Heimst.
Hygiene	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Erste Hilfe und Unfallverhütung	10 UEH	
Insgesamt	100 UEH u.	135 EH-Heimst.

Praxis:

Klassische Massage	100 UEH u.	20 EH-Heimst.
Insges. Theorie u. Praxis:	**200 UEH u.**	**155 EH-Heimst.**

Zulassungsvoraussetzungen für Modul B:

1) BAFL-Trainer, Sportlehrer, Lehrwarte
2) Absolventen eines Sportstudiums; Sportstudenten in Ausbildung nach Absprache mit dem Vorstand der VÖSM & ÖGS
3) Wellness- und Gesundheitstrainer mit abgeschlossener Ausbildung
4) Und ähnliche gesundheitsbezogene Ausbildungen nach Absprache mit dem Vorstand der VÖSM & ÖGS
5) Absolventen des Moduls A

Modul B wird mit einer mündlichen und schriftlichen Prüfung abgeschlossen und berechtigt alle positiv abgeschlossenen Absolventen zur Teilnahme an der Ausbildung in **Sportmassage bei der VÖSM & ÖGS.**

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 Raiffeisenbank
2346 Südstadt, BLZ 32 633, Kto.Nr. 219.188.

Termine: 1. Teil 21. – 22. Nov. oder
19. – 20. Dez. 2009 (weitere Termin auf Anfrage)

Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3

Nähere Informationen bei der VÖSM & ÖGS:
Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Aufbauseminar

LEUKOTAPE® K – Taping nach der Kinesiomethode

Kleines Pflaster mit großer Wirkung.
Leukotape® K mit der Pain Relief Technique ist das elastische Tape, das direkt im Schmerzbereich auf die Haut geklebt wird.

Die Haut aktivieren, den Schmerz reduzieren.
Bei der Pain Relief Technique (PRT) gibt es zwei Wege der Schmerzausschaltung:

- Bei der ersten Methode werden im Körper die Schmerzfühler, sogenannte Nozirezeptoren, beeinflusst. Diese Rezeptoren, registrieren die Störungen wie z. B. Muskelverspannungen. Sie empfangen die Botschaft und leiten sie weiter zum Gehirn. Hier entsteht die eigentliche Schmerzempfindung. Leukotape® K unterbricht das Schmerzsignal zum Gehirn. Der Schmerz verschwindet bzw. lässt nach.
- Die zweite Methode beseitigt die Durchblutungsstörungen im geschädigten Gewebe. Durch Bewegungen im Alltag hebt sich die Haut der beklebten Region wellenförmig an. Folge: Die zusammengedrückten Kapillar- und Lymphgefäße werden wieder frei. Die körpereigene Pumpleistung wird gefördert. Der Durchfluss des Blutes wird gesteigert und so der Heilungsprozess beschleunigt.

Was kann Leukotape® K für Ihre Patienten leisten?
Viele Schmerzzustände können mit Leukotape® K erfolgreich behandelt werden:
• Epicondylitis • Achillodynien • HWS-Syndrom • LWS-Syndrom • Schulterluxation • Lymphödeme • Migräne

Inhalt:
Im Aufbauseminar wollen wir neue Tapeanlagen und überarbeitete Tapevariationen 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.

Termin: 23. – 24. Jänner 2010

Kurszeiten: Sa 9.00 – 18.00 Uhr, So 9.00 – 16 Uhr

Ort: SIAK-Bildungszentrum 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3

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

Kurskosten: f. Mitgl. € 240,–, f. Nichtmitgl. € 290,–.
Im Preis inbegriffen sind: Unterlagen/Tapematerial

Anmeldung: ab sofort bei 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*

Refreshing-Seminar in
Manueller Lymphdrainage

Das Griffkonzept der Manuellen Lymphdrainage und konkrete Krankheitsbilder

Mit diesem Thema soll den Teilnehmerinnen und Teilnehmer die schulmäßige Ausführung der Grifftechniken in Theorie und Praxis vermittelt werden. Oft ist durch die mangelnde tägliche Praxis (oder sogar fehlende Praxis) das technische Vermögen etwas in den Hintergrund geraten. Gerade in der Manuellen Lymphdrainage bringt dies oft weniger gute Ergebnisse zum großen Bedauern aller Beteiligten mit sich. Hinzu kommen die ständigen Diskussionen um die sog. „richtigen Griffe".
Diese nicht enden wollenden Diskussionen führen bei den Therapeuten zur Verunsicherung und bei den Ärzten und Patienten geben wir damit ein nicht unbedingt positives Bild ab. Erfolgreich zu behandeln, bedeutet auch auf der Klaviatur der Grifftechniken meisterhaft zu spielen. So müssen die Techniken im Einklang mit den konkreten Krankheitsbildern stehen, d. h. Grund-, Sonder- und Ödemgriffe sollten deshalb individuell und vor allem fehlerfrei eingesetzt werden.
Dass dazu auch das theoretische Verständnis um die Grifftechniken (z. B. Wirkungsweise der Manuellen Lymphdrainage / Griffcharakteristik) gehören muss, klingt fast logisch. Wer erfolgreich arbeiten, argumentieren und überzeugen will, muss stets in der Lage sein, sein Tun auch allen Beteiligten erklären zu können.
Gehen Sie bitte davon aus, dass dies ein primär praxisorientiertes Seminar sein wird, an dem alle Kolleginnen und Kollegen, die einen Lymphdrainagekursus besucht haben (dabei ist es völlig egal, wo dieser absolviert wurde) teilnehmen können.
Ich hoffe, dass dieses Angebot auf großen Zuspruch stößt und freue mich darauf sehr.

Günther Bringezu/D

Termin: 12. – 13. Dezember 2009

Kurszeit: Samstag, 12.12.09 9.00 bis 18.15 Uhr
Sonntag, 13.12.09 8.00 bis 13.15 Uhr
(18 Unterrichtseinheiten à 45 Min.)

Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3

Referent: Günther Bringezu/D

Kurskosten: für Mitglieder € 240,–,
für Nichtmitglieder € 280,–

Quartier: auf Anfrage

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Telefon u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungskurs
Manuelle Lymphdrainage

nach Dr. Vodder

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (ML/KPE)
Teil I – Basiskurs, Teil II – Therapiekurs

Bei dem Fortbildungsangebot „Manuelle Lymphdrainage / Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (MLD/KPE)" handelt es sich um einen Komplettkurs von 180 Unterrichtseiheiten (1 UE = 45 Minuten), der international anerkannt ist. Sie erwerben das Zertifikat „Ärztlich geprüfte/r Lymphdrainage- und Ödemtherapeut/in".
Der Referent Günther Bringezu aus Damp an der Ostsee hat eine über 25-jährige Unterrichts- bzw. Lehrerfahrung und ist zudem fast genauso lange Leiter der Akademie Damp und Mitautor des wohl bekanntesten Standardwerkes der Manuellen Lymphdrainage mit dem Titel „Lehrbuch der Entstauungstherapie (Band 1 und Band 2)", welches bereits in der 2. Auflage beim Springer-Verlag erschienen ist.
Um als Lehrkraft für Manuelle Lymphdrainage / KPE aus der Praxis für die Praxis unterrichten zu können, ist unbedingte Voraussetzung der regelmäßige, intensive Kontakt zu Ödemtherapeuten. Wer glaubt, dass das alleinige Vermitteln der Grifftechniken der Manuellen Lymphdrainage ausreicht, um Lehrkraft zu sein, der irrt nicht nur, sondern unterschlägt seinen Seminarteilnehmern elementare, wichtige Bestandteile dieser Behandlungsmethode, die zwangsläufig dann dazu führen müssen, dass Patienten, Ärzte und Krankenkassen mit dem so erreichten Ergebnis nicht zufrieden sein können. Als Resümee darf somit festgestellt werden, dass es sich lohnt, die Lymphdrainageausbildung dort zu absolvieren, wo fundiert, praxisorientiert und umfassend den internationalen Standards entsprechend gelehrt wird, wobei stets nicht vergessen werden darf, dass finanziellen Investitionen seitens der Seminarteilnehmer stets eine hervorragende Leistung der Lehrenden gegenüberstehen muss. Leider ist dieses Attribut nicht immer gegeben, für die VÖSM & ÖGS jedoch selbstverständlich.

Termin: 2. Halbjahr 2010
Terminbekanntgabe in der nächsten Ausgabe Sportphysiotherapie.

Kursbeginn: 9.00 Uhr
mit Arztunterricht und Prüfung insgesamt
180 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)

Referent: Günther Bringezu/D – Leitender Fachlehrer für manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder

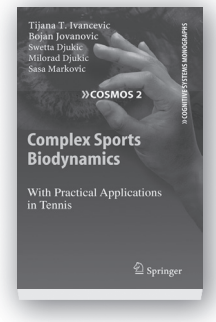
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen

Kurskosten: für Mitglieder € 960,–,
für Nichtmitglieder € 1.050,-; Preise inkl. Übungssets „Kompressionstherapie" im Wert von € 185,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS

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



IVANCEVIC, JOVANOVIC, DJUKIC U.A.

Complex Sports Biodynamics

With Practical Applications in Tennis

2009, Springer, 326 Seiten
ISBN 978-3-540-89970-9, EUR 110,–

The purpose of this book is to give you the answer to everything you ever wanted to ask about sport champions and advanced tennis in particular. It dispels classical myths of a "biomechanically sound" serve, forehand, and backhand, and describes and explains the physical and mental abilities of a champion in future tennis with full appreciation to the long-time world number one, Roger Federer.

JEROSCH, HEISEL

Die Schulter

Rehabilitation nach Verletzungen und operativen Eingriffen

2009, Pflaum, 246 Seiten
ISBN 3-7905-0976-2, EUR 43,20

Die Autoren beschreiben eingehend und übersichtlich die Therapie bei Krankheitsbildern des Schultergelenks. Das spezielle Vorgehen der verschiedenen Behandlungsstrategien wird anhand zahlreicher Abbildungen praxisnah dargestellt. Eigene Kapitel sind der Behandlung des Schulterproblempatienten und speziellen funktionellen bewegungstherapeutischen Therapiemaßnahmen gewidmet.

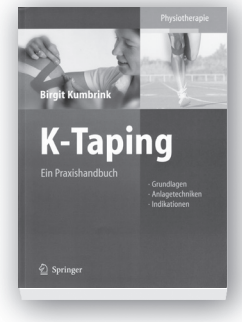
KLEINMANN

Laufnebenwirkungen

Vom Ermüdungsbruch zum plötzlichen Herztod: Was können Sie dagegen tun?

2009, Deutscher Ärzte Verlag, 372 Seiten
ISBN 978-3-7691-0592-6, EUR 41,10

Laufen ist zu einem Massenphänomen geworden. Daher werden Sie immer häufiger mit den möglichen Nebenwirkungen konfrontiert. Diese sind vielfältiger Art, z.B. orthopädische Beschwerden, Schwindelgefühl, Herzrhythmusstörungen etc. In diesem Buch finden Sie die verschiedenen Symptome, Ursachen, Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.



KUMBRINK

K-Taping

Ein Praxishandbuch

2009, Springer, 220 Seiten
ISBN 978-3-540-72439-1, EUR 46,30

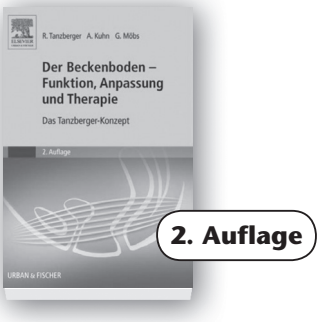
Kursbegleiter und Praxishandbuch für Therapeuten. Im Theorieteil: Die für die Therapiemethode relevanten Grundlagen der Kinesiologie, der Entwicklung der Methode usw. im Überblick. Im Praxisteil: Nach Anlagetechniken gegliedert für rund 50 besonders häufig behandelte Krankheitsbilder die geeignete Technik mit Fotos und knapper Handlungsanleitung, praktischen Hinweisen zu Symptombild, Dosierung etc.

KRISCHAK

Traumatologie für Physiotherapeuten

2009, Thieme, 231 Seiten
ISBN 978-3-13-138232-0, EUR 30,80

Dieses Physiolehrbuch ist für das Fach Spezielle Krankheitslehre Traumatologie konzipiert und präsentiert alle ausbildungsrelevanten Inhalte in lese- und lernfreundlichen Texten und in hervorragenden Bildern. Der erste Teil des Buches befasst sich mit der Allgemeinen, der zweite mit der Speziellen Traumatologie und im dritten Teil erhalten Sie Kenntnisse über Polytraumen und die Erste Hilfe.



TANZBERGER, KUHN, MÖBS

Der Beckenboden – Funktion, Anpassung und Therapie

Das Tanzberger-Konzept

2009, Elsevier, 480 Seiten
ISBN 978-3-437-46931-2, EUR 60,70

Das Beste für den Beckenboden. Beckenbodenerkrankungen und Inkontinenz stellen ein häufiges Problem bei Frauen aller Altersgruppen und – seltener – auch bei Männern dar; sie schränken das Leben der Betroffenen erheblich ein. Die Autoren bündeln ihre Kompetenz zu einem anspruchsvollen Buch für Physiotherapeuten, Ärzte sowie interessierte Laien.

Fortbildungsseminare

WIRBELSÄULENSCHULE

In Kooperation mit dem Verein zur Prävention von Wirbelsäulenstörungen (VPWS) e. V. unter der Leitung von Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher

Wirbelsäulenschule: Schwerpunkt „Senioren"

Inhalt: Pathogenese / Diagnostik, Risikofaktoren / Osteoporose, Knochenstoffwechsel, Röntgen / Heilgymnastik / Workshop Risikoanalyse / Therapie, Indikationen – Kontraindikationen / Bewegungsanalyse / Vibrationstraining
Termin: 16. - 17. Oktober 2009
sowie im nächsten Jahr: 8. – 9. Oktober 2010
Ort: Kurzentrum Baden, Brusattiplatz 4, 2500 Baden b. Wien (Die Parkgarage am Brusattiplatz steht für Seminarteilnehmer/innen gratis zur Verfügung.)
Kosten: € 160,– f. Mitglieder d. VÖSM & ÖGS, € 190,– für Nichtmitglieder

Wirbelsäulenschule: Schwerpunkt „Kinder"

Inhalt: Anatomie / Wachstum / Bewegungs- und Koordinationsentwicklung / Skoliose und Therapie / Entwicklung des Fußes, Einlagen / Turnübungsstunde für Kinder mit Hilfsmitteln / Körperwahnehmung – Sensibilisierung der Wahrnehmung, Haltungsschulung in der Rhythmik / Den Rücken spüren bevor er schmerzt / Rhythmik für Kinder – spielerisches Umgehen mit „trockenen WS-Übungen" / Grundlagen kindergerechter Heilgymnastik / Grenzen des Leistungssports / Sportartwahl (z. B. Fußballtraining, Ballett) / Bewegungsanalyse
Termin: 20. – 22. November 2009
Ort: Kurzentrum Baden, Brusattiplatz 4, 2500 Baden b. Wien (Die Parkgarage am Brusattiplatz steht für Seminarteilnehmer/innen gratis zur Verfügung.)
Kosten: € 220,– f. Mitglieder d. VÖSM & ÖGS, € 250,– für Nichtmitglieder

Wirbelsäulenschule: Schwerpunkt „Erwachsene"

Inhalt:
Theoretischer Teil: Einführung in die Problematik / Anatomie / Muskelverkürzungen – Muskelabschwächungen / Instabilität und Hypermobilität der Wirbelsäule / Fehlstereotypien, -haltungen / Sport / Fragestunde
Praktischer Teil: Muskelfunktion, Diagnostik, Befundanalyse / praktische Anatomie / Heilgymnastische Übungen / Stabilisierungsübungen / Alltagsverhalten, ergotherapeutische Schulung / Trainingstherapie
Termin: 23. – 25. April 2010
Ort: Kurzentrum Baden, Brusattiplatz 4, 2500 Baden b. Wien (Die Parkgarage am Brusattiplatz steht für Seminarteilnehmer/innen gratis zur Verfügung.)
Kosten: € 310,– f. Mitglieder d. VÖSM & ÖGS, € 340,– für Nichtmitglieder

Wirbelsäulenschule: Schwerpunkt „Erwachsene Sport"

Inhalt: Sportbetreuung aufgrund orthopädischer Befunde / Laufen – Der Laufschuh – Schuhberatung / Nordic-Walking: Technik, Analyse und Fehlerkorrektur / Sportkinesiologie – wie kann die Kinesiologie im Sport und bei z. B. Wirbelsäulenbeschwerden helfen / Bandagen – sinnvoller Einsatz im Sport und Alltag / Trainingstherapie / Verschiedene Sportarten aus der Sicht des Orthopäden (wie z. B. Tennis, Schwimmen, Laufen, Golfen) / Praktika: Richtig Nordic Walken / Schuhtest
Termin: 10. – 12. September 2010
Ort: Kurzentrum Baden, Brusattiplatz 4, 2500 Baden b. Wien (Die Parkgarage am Brusattiplatz steht für Seminarteilnehmer/innen gratis zur Verfügung.)
Kosten: € 310,– f. Mitglieder d. VÖSM & ÖGS, € 340,– für Nichtmitglieder

Wirbelsäulenschule: Schwerpunkt „Erwachsene Refresher"

Termin: 16. – 18. Juli 2010 in Pörtschach
Nähere Details auf Anfrage bei der VÖSM&ÖGS

Änderungen bleiben vorbehalten!

Anmeldung für alle Seminare:
VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Seminar
Anatomie zum Angreifen

mit Ass. Prof. Dr. Karl-Heinz Künzel und seinem erfahrenen Team

Teil I: Osteopathische Grundlagen
Dura-Verhältnisse im Bereich des Schädels, Faszienverhältnisse
Teil II: Anatomische Grundlagen
Funktionelle Anatomie der Extremitäten-Gelenke
Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule

Termin: 29. – 30. Mai 2010
Kursort: Anatomisches Institut Innsbruck (Hörsaal), Müllerstraße 59, 6020 Innsbruck
Kurskosten: für Mitglieder € 190,–, für Nichtmitglieder € 240,–. Für Lehrlinge und Gruppen gibt es auf Anfrage Sondertarife.
Quartier: Sportcenter Tirol, Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/361971, bei Bedarf bitte selbst anmelden!
Kursanmeldungen: ab sofort bei 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*

Triggerpunkt für Masseure

Die Triggerpunkt-Massage ist jene Form von Massage, bei der mit gezielten Handgriff-Techniken akute und chronische Störungen des Bewegungsapparates muskulär behandelt werden können.

Termin: 6. – 7. März 2010
Kurszeiten: Sa., 6. März 2010, 9.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 7. März 2010, 9.00 – 14.00 Uhr
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, Traiskirchen
Referentin: Sabine Gieber, Dipl. Physiotherapeuten, Sportphysiotherapeutin
Kurskosten: für Mitglieder € 220,–, für Nichtmitglieder € 260,–
Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, Anmeldung gilt nur nach Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VÖSM & ÖGS, bei der Raiffeisenbank 2346 Südstadt, BLZ 32633, Kto.Nr.219.188

Achtung +++ Achtung

AUSBILDUNG IN SPORTTHERAPIE
Für Interessenten/innen der Sporttherapieausbildung besteht noch die Möglichkeit, in das 2. Modul am
21. – 22. November 2009
von insgesamt 10 Modulen einzusteigen!

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2009/2010

www.upledger.at

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

Einführungskurse	» Linz	12.01.	– 17.01.2010
	» Wien	01.03.	– 06.03.2010
	» Innsbruck	08.04.	– 13.04.2010
	» Graz	10.05.	– 15.05.2010
CST II	» Linz	04.01.	– 09.01.2010
	» Wien	08.02.	– 13.02.2010
	» Salzburg	15.03.	– 20.03.2010
	» Klagenfurt	19.04.	– 24.04.2010

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

Einführungskurse	» Graz	16.01.	– 21.01.2010
	» Linz	16.03.	– 21.03.2010
	» Salzburg	19.06.	– 24.06.2010
VM II	» Linz	14.09.	– 19.09.2009
	» Graz	16.11.	– 21.11.2009
	» Salzburg	20.02.	– 25.02.2010

Ausführliches Jahresprogramm 2009/2010, 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

Fortbildungsseminar
Einführung in die Faszientherapie
(neues Konzept)

mit Prim. Dr. Andreas Kainz

Behandlung über die Faszienstrukturen beinhaltet: Theorie, Befunderhebung, Gleichgewichtstechniken, Listening, myofasciale Konzepte.

Termin: 2. – 3. Oktober 2010
Kurszeiten: Samstag, 9.00 – 18.00 Uhr und Sonntag, 9.00 – 14.00 Uhr
Kurskosten: für Mitglieder € 250,–, für Nichtmitglieder € 290,–
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Anmeldung: ab sofort bei 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*

Da die Nachfrage für dieses besondere Seminar schon sehr groß ist, ersuchen wir um baldige Anmeldung, damit Ihr Platz gesichert ist.

2009/10

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

VÖSM & ÖGS

10.-11.10.09 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 1. Modul
21.–22.11.09 (Einstieg in 2. Modul noch möglich!)
16.-18.10.09 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 2. Modul
16.-17.10.09 „Wirbelsäulenschule – Senioren“ im Kurzentrum Baden
20.10.2009 Kostenloser Vortrag: „Das Kreuz mit dem Kreuz“ – Dr. Timmel, W. Pachatz
13.-15.11.09 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 3. Modul
20.-22.11.09 „Wirbelsäulenschule – Kinder“ im Kurzentrum Baden
21.-22.11.09 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 2. Modul
11.-13.12.09 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 4. Modul
12.-13.12.09 Manuelle Lymphdrainage Refresherkurs – Günter Bringezu/D
19.-20.12.09 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 3. Modul
15.-17.01.10 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 5. Modul
15.-16.01.10 Präparierkurs – Praktische Anatomie – Dr. Johann Wilde
16.-17.01.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 4. Modul
23.-24.01.10 Aufbaukurs – Leukotape® K inkl. Kinesio-Tape – Dr. R. Ilbeygui
19.-21.02.10 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 6. Modul
27.02.2010 Therapieansatz mit DNM für BWS, HWS u. craniomandibuläre Region – HM Martin Roth
27.-28.02.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 5. Modul
13.-14.03.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 6. Modul
19.-21.03.10 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 7. Modul
10.-11.04.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 7. Modul
17.-19.04.10 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 8. Modul inkl. Vienna City-Marathon – Praxis
23.-25.04.10 „Wirbelsäulenschule – Erwachsene“ im Kurzentrum Baden
07.-09.05.10 Sportmasseurausbildung 2009/2010 – 9. Modul
29.-30.05.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 8. Modul
19.-20.06.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 9. Modul
26.06.2010 Abschlussprüfung Sportmasseurausbildung
10.-11.07.10 Österr. Sporttherapie-Ausbildung – 10. Modul
16.-18.07.10 „Wirbelsäulenschule Erwachsenen-Refresher“ in Pörtschach
18.-19.09.10 24 Techniken zur Mobilisation der Schulter – Dr. Schmidt/D
10.-12.09.10 „Wirbelsäulenschule Erwachsene-Sport“ im Kurzentrum Baden
02.-03.10.10 Einführung in die Faszientherapie – Prim. Dr. Andreas Kainz

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG

für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2009/10.
21.-22. Nov. oder 19.-20. Dez 2009 1. Modul (insges. 8 Module), weitere Termine auf Anfrage.

Neustart!
Einzig gesetzlich geregelte SONDERAUSBILDUNG SPORTPHYSIOTHERAPIE

für Physiotherapeuten in Österreich, ab Jänner 2010.

Neustart
Ausbildung in „SPORTTHERAPIE“

ab 10./11. Oktober 2009 1. Modul, weitere Termine auf Anfrage.
Anmeldungen auch ab dem 2. Modul im November 2009 möglich!

Neustart HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG

ab Jänner 2010. Anmeldungen ab sofort!

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 E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Raiffeisen
Meine Bank
In meinem Leben hätte vieles auch ganz anders kommen können. Da war es schon gut zu wissen, dass ich immer jemanden an meiner Seite habe. Egal ob auf oder abseits der Rennstrecke.
Nur eine Bank ist meine Bank.
Aus Vertrauen entsteht dann Sicherheit, wenn ein Partner mit einem wirklich durch dick und dünn geht. Und dass es eben genau diese Sicherheit ist, die auch den Grundstein jeder erfolgreichen Partnerschaft bildet, beweist Raiffeisen seit mehr als 100 Jahren. www.raiffeisen.at

NEU:

Leukotape® K
Pain Relief Technique

AAB00301.001

Immer mehr Patienten leiden unter Schmerzen, die mit herkömmlichen Methoden kaum therapierbar sind. Andere verweigern eine systemische Schmerztherapie, weil sie ihren Körper nicht zusätzlich belasten wollen. All diesen Patienten können Sie jetzt helfen: mit Leukotape K, der neuen Pain Relief Technique von BSN medical. Ob Rückenschmerzen, Epicondylitis oder Tendinitis – mit Leukotape K haben Sie die Chance, den Schmerz wegzumassieren. Ganz einfach, ganz natürlich, ganz ohne Nebenwirkungen. Wollen Sie mehr über diese besondere Technik wissen? Dann füllen Sie den beigefügten Coupon aus und senden Sie ihn an:

Beiersdorf GesmbH / BSN medical
Laxenburgerstraße 151 · 1100 Wien

Ich möchte mehr wissen.

Name _____

Adresse _____

Telefon-Nr. _____ e-mail _____

BSN medical

Beiersdorf GesmbH / BSN medical · Laxenburgerstraße 151 · 1100 Wien
Tel. +43 1 61 400-371 · Fax +43 1 61 400-394 · medical.office@beiersdorf.com