

Weiterbildung:
Sechs neue Top-
Seminare

sport physiotherapie

März 2003
14. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Vereinigung Österreichischer Sportmassseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie



Die atemberaubende Fahrt des Hermann Maier bei der Weltmeisterschaft in St. Moritz: 508 Tage Rehabilitation



Hermann Maier bei der Siegerehrung in St. Moritz: WM-Silber im Super G

Das Wunder Hermann Maier

15 Monate nach seinem fatalen Motorradunfall holte der „Herminator“ WM-Silber in St. Moritz. Die Chronik seiner Therapie



Vorbildlich

Über Hermann Maier ist schon viel geschrieben worden. Über seine einmalige Karriere, seinen Aufsehen erregenden Kamikaze-Sturz in Nagano, seine Millionenverdienste und seine Liebschaften.

Und natürlich auch über seinen fatalen Motorradunfall vor nunmehr 19 Monaten bei Radstadt. Über eines ist aber noch nicht berichtet worden: Über seine Krankengeschichte. Schlicht das Wunder Hermann Maier. Nicht, dass wir die ärztliche Schweigepflicht brechen, aber der Bericht von Frau Dr. Cornelia Schwiglhofer über die 508-tägige Rehabilitation ist eine fesselnde Dokumentation. Vor allem auch darüber, was Physiotherapie in Kombination mit fachärztlicher Betreuung und trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen zu leisten imstande ist. Nämlich: von der Fast-Amputation zurück zum Weltcup-Sieg und zu WM-Silber. Und das innerhalb von 15 Monaten.

Kleiner Auszug aus der Kranken-Geschichte: In 1.029,5 Trainingsstunden hat Hermann Maier auf dem

Ergometer bzw. Straßenrad 9.200 km zurückgelegt und insgesamt 152.000 Watt am Ergometer abgestrampelt.

In einer Reihe von Seminaren und Fortbildungskursen – vor allem der neue Start der Sonderausbildung Sportphysiotherapie, der Ausbildung Sporttherapie und Sportmasseur (die detaillierten Ausschreibungen und Informationen finden Sie in dieser Ausgabe) – können Sie sich das nötige Wissen und Know how aneignen, um im Falle eines Hermann Maiers ebenfalls erfolgreich zupacken zu können. Damit Sie und Ihr Schützling – wer auch immer – eine ähnliche Erfolgsbilanz aufweisen können wie das Ärzte-, Physiotherapeuten- und Trainerteam um Hermann Maier.

In diesem Sinne

Ihr



Oskar Brunnthaler

INHALT

- 3 EDITORIAL/IMPRESSUM** Vorbildlich **4 COVER** Vom Unfall bis zum Weltcupsieg
8 REFERATE Nachlese vom 9. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie
13 AKTIV Die „heiße Rolle“ / Die Alpensaga **16 FORTBILDUNG** Halbzeit in der Sonderausbildung Sportphysiotherapie **18 WEITERBILDUNG** Der „Skenar“ – Selbstheilungsprozess und sechs neue Seminare im Angebot **22 TERMINE** Kalender 2003

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) und Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Johann Steinböck Straße 5, A-2344 Maria Enzersdorf/Südstadt, Telefon: 02236/8 658 75 oder 02236/2 68 33-400, Fax: 02236/2 68 33-401, eMail: oegs-voesm@kabsi.at, Internet: www.sportphysiotherapie-sportmassage.at
 Redaktion: VÖSM – ÖGS, Johann-Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt, Tel. 02236/8 658 75

Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Prim. Doz. Dr. Thomas Bochsansky, 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-Präsident Prim. Doz. Dr. Thomas Bochsansky, ÖGS-Präsident Prim. Dr. Andreas Kainz

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, eMail: kopp.dtp@t-online.de

Druck: Facultas Verlags AG, Berggasse 5, 9. Bezirk, 1090 Wien, Tel.: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

AUFRUF AN ALLE MITGLIEDER DER VÖSM UND AN ALLE LESER DER ZEITSCHRIFT sport physiotherapie:

Wir bitten um Bekanntgabe Ihrer **E-Mail-Adressen**, damit wir Ihnen noch mehr Informationen auf schnellstem Weg zukommen lassen können.

Vom Unfall bis zum Weltcupsieg



Hermann Maier: Wahnsinn

Reha. 15 Monate nach seinem fatalen Motorradunfall siegte er in Kitzbühel und holte bei der WM in St. Moritz die Silbermedaille. Das Wunder Hermann Maier – eine physiotherapeutische Glanzleistung. Von Dr. Cornelia Schwighofer.

Am Anfang stand der Schock. Als am Abend des 24.8.2001 die Meldung „Hermann Maier bei Verkehrsunfall schwer verletzt“ als Headline über die Fernsehschirme flimmerte, ging es zunächst nicht ums Skifahren, Gewinnen oder um Medaillen. Zunächst ging es um das Leben von Hermann, seines Zeichens Superstar und Nationalheld, vor allem aber Mensch mit Familie, Freunden, Kollegen.

Nach notärztlicher Versorgung und Transport ins UKH Salzburg zu Oberarzt Dr. Artur Trost, stand als erste Diagnose zunächst eine offene, stark verschmutzte Unterschenkel-Fraktur rechts im Vordergrund. Während sich die behandelnden Ärzte – unter ihnen auch Prof. Dr. Christoph Papp, plastischer Chirurg – darüber Gedanken machen mussten, ob das Bein wiederhergestellt werden kann oder sogar eine Amputation drohte, kamen in Pressemeldungen bereits Zweifel über die Ernsthaftigkeit der Verletzung in Umlauf. Andererseits wurde mancherorts schon über das Comeback in den Weltcup, Olympiateilnahme und mögliche Nachfolger des Herminators offen nachgedacht.

Nachdem die Entscheidung, das Bein zu erhalten, getroffen und die lebensbedrohliche Phase überwunden war, stellte Olympiastützpunkt-Direktor Heinrich Bergmüller, langjähriger Trainer und Freund von Hermann Maier, bereits erste Überlegungen zur Rehabilitation an.

Im Vordergrund stand nicht nur die körperliche Wiederherstellung des gesamtheitlich geschwächten Orga-

nismus, sondern vor allem auch die mentale und soziale Unterstützung. Eine für Betreuungsteam und Sportler völlig neue Situation war eingetreten: man war gewohnt, einen Formel-1-Boliden zu tunen und musste plötzlich einen Tretroller zum Fahren bringen. Konkrete Ziele zu definieren war in dieser Situation für alle Beteiligten entscheidend.

Am Tag 1 postoperativ wurde noch auf der Intensivstation mit Lymphdrainagen, Atemtherapie und weitgehend passivem Bewegen der Extremitäten begonnen. An den folgenden Tagen wurden die genannten Inhalte durch Magnetfeld-Therapie und Laser unterstützt. Am 5. postoperativen Tag wurde – mit besonderer Rücksichtnahme auf das Transplantat – zusätzlich mit vorsichtiger Sprunggelenks- und Knie mobilisation des operierten Beines begonnen. Während sich der Reha-Verlauf des operierten Beines sehr positiv entwickelte, stellte das Hämatom und die Schwellung im Bereich der Glutäalregion links ein auf lange Sicht schwerwiegenderes Problem dar. Um eine Entlastung der komprimierten Nervenbahnen – welche vorübergehend zu massiven Lähmungserscheinungen und Sensibilitätsstörungen führten – zu bewirken, kamen nun zusätzlich Weichteilbehandlungen der Glutäalmuskulatur, Ultraschall und Laser zum Einsatz. Das erste Etappenziel wurde mit dem 15. postoperativen Tag erreicht: Das erste aktive Training mittels eines speziell umgebauten Handkurbelergometers. Der Sinn dahinter lag weniger in einem gezielten Stoffwechseltraining, als vielmehr den bislang passiven

Körper wieder langsam auf ein aktives Niveau zurückzuführen. Hinsichtlich des Trainingsumfanges stand das subjektive Empfinden des Patienten im Vordergrund, in Bezug auf die Intensität wurde – gemäß der Obertauernphilosophie mittels Laktat gesteuert.

Am 20. postoperativen Tag erfolgte die Entlassung aus dem UKH in die Privat-Klinik von Dr. Aufmesser – nur wenige Kilometer entfernt von Hermann Maiers Heimatort und wenige Meter von der damaligen Unfallstelle.

Bekannte Trainingsinhalte – wie Training der Rumpfmuskulatur, Fahrradergometertraining, Gangschule, propriozeptive Trainingsinhalte – begannen nun zunehmend die rein rehabilitativen Inhalte zu ergänzen bzw. zu ersetzen. Laktat – aus dem Kapillarblut des Ohrläppchens gewonnen, diente ab hier wieder als Hauptparameter zur Steuerung des Hauptanteils des Trainings. Alle Inhalte wurden so gesetzt, dass die Gefahr einer Überforderung des noch immer stark geschwächten Organismus vermieden wurde. Sogar Elektromyostimulationseinheiten (Compex) der unteren Extremitäten wurden so auf ihre Stoffwechselwirksamkeit überprüft und gesteuert.

Erstes Training am ÖSV-Olympiastützpunkt Obertauern am 34. postoperativen Tag – das zweite Etappenziel war erreicht.

Alle im Training gesetzten Stoffwechselreize sollten nun der Ausbildung des Grundlagenausdauerlevels dienen. Aufgrund der Höhenexposition wurde zunächst unter künstlicher Sauerstoffzufuhr trainiert.

Training und Rehabilitation von Hermann Maier – vom Unfall bis zum ersten Weltcup-Start

Trainingstage insgesamt	221
Trainingseinheiten insgesamt	294
Trainingsstunden insgesamt	1.029,5
Ausdauertrainingsstunden insgesamt	326,5
Ergometer & Straßenrad km insgesamt	9.200
Insgesamt gefahrene Watt am Ergometer	152.000
im Krafttraining umgesetzte Last insgesamt	806 T
Physiotherapie-Einheiten insgesamt	226
Rumpfkraftigungs-Einheiten insgesamt	101
Koordinations-Einheiten insgesamt	77
Nervale Schnelligkeits-Einheiten insgesamt	21

Hermanns „Arbeitstag“ gestaltete sich in dieser Zeit folgendermaßen:

9.00 Eintreffen am Olympiastützpunkt, Blutabnahme kapillär zur Routineparameter-Kontrolle (Blutgase inkl. Säure-Basenhaushalt, Harnstoff, Creatinkinase)

9.05 Kurzes Gespräch mit Heinrich Bergmüller über Befinden und Tagesplanung

9.15 Start Fahrradergometer-Training (Gesamtumfang ca. 60 Min.)

10.30 – 12.00 Physiotherapeutische Inhalte: Aktives-Passives-Dehnen, Sprunggelenksmobilisation, Narbenbehandlung (Laser, manuell), Ultraschall, Magnetfeldspule, Lymphdrainage; begleitend Infusionstherapie zur Nervenregeneration

12.00 – 16.00 Mittagessen und langer Mittagsschlaf

16.00 – 19.30 Gleiches Programm (ohne Labor) wie vormittags, zusätzlich rumpfkraftigende und verstärkte propriozeptive Inhalte.

Hier kamen erstmals zwei Probleme in vollem Ausmaß zum Tragen. Erstens: die Begleiterscheinungen der nach wie vor hochdosierten Analgetika. Zweitens: Die schweren nervalen Störungen des nichtoperierten linken Beines. Das langsame Ausschleichen der Analgetika gestaltete sich vor allem durch schmerzbedingte Schlaflosigkeit als sehr schwierig. Schlafentzug, Schmerzen, nervale Probleme, der ständige Medienrummel (weltweite Interviewtermine am laufenden Band) waren eine schwere psychische Belastungsprobe für alle Beteiligten. Die Ruhe, welche der Organismus zur Genesung am meisten gebraucht hätte, war in dieser Phase sicherlich nicht gegeben.

Um die schwerwiegenden nervalen Defizite auszugleichen, wurden spezielle neuromuskuläre Trainingsreize gesetzt. Hochintensive koordinative Belastungen, zyklischen und azyklischen Charakters wurden unter minimalster Kraftanforderung realisiert. Beispielsweise wurden Serien mit maximalen Umdrehungen auf einem Spezialergometer, welcher die Leistung des rechten und des linken Beines getrennt analysieren kann, absolviert. Weiters wurden Tapping-Serien auf speziellem Test-Equipment (TDS-System) durchgeführt, was zusätzlich die Analyse von Kontakt- und Hubzeiten ermöglichte.



Hermann Maier zurück im Weltcup-Zirkus: 508 Tage Rehabilitation



Hermann Maier bei der Siegerehrung in St. Moritz: WM-Silber

Parallel dazu wurden zu dynamischen Kraftinhalten Elektrostimulationsreize in den denervierten Arealen gesetzt. Trotz nur geringer Fortschritte hinsichtlich dieser Problematik verbesserte sich das Gesamtstoffwechselliveau doch zusehends, sodass der ersten stoffwechselgesteuerten Geh-Einheit auf dem Laufband nichts im Wege stand (85. postoperativer Tag).

Etappenziel Nr. 3 wurde am 110. postop. Tag erreicht: Der erste „Ski-Tag“ – allerdings auf Langlaufskiern – um nun die Brücke zwischen allgemeinen konditionellen Inhalten und ski-spezifischer Bewegungsanforderung zu schlagen.

Dank der großen Fortschritte im konditionellen Bereich erschien der Traum an der Olympia-Teilnahme in Salt Lake City nun wieder realistischer. 10 Tage später jedoch erfolgte doch die Ernüchterung. Nach dem ersten wirklichen Ski-Tag – diesmal auf Alpin-Skiern – wurde Hermann das Ausmaß seiner Verletzung erneut bewusst: Die Schmerzen und eine große – nie gekannte – Unsicherheit aufgrund mangelnder propriozeptiver Rückmeldung – bewirkten ein Umdenken.

Ski-spezifische Inhalte mussten in den Vordergrund gerückt werden, um eine Teilnahme an den Olympischen Spielen realistisch zu machen. Knapp vier Wochen später mussten sich Maier und sein betreuendes Team jedoch eingestehen: Es war einfach noch zu früh, die Defizite zu weitreichend. Das wichtigste Etappenziel – die Olympischen Spiele – wurde leider nicht erreicht.

Während seine Teamkollegen in Salt Lake um Medaillen kämpften, versuchte Maier durch einen Tapetenwechsel Abstand und neue Motivation zu finden.

Nach dem ausgedehnten Urlaub und Wiederaufnahme des Trainings im Mai 2002 drang Maier in konditioneller Hinsicht in neue Sphären vor. 90 minütige Trainingseinheiten auf dem Fahrrad mit Belastungen über 300 Watt stellten bei Laktatwerten zwischen 1,0 und 1,5 sozusagen „regenerative Einheiten“ dar.



Mehrfachserien von Einbein-Kniebeugen mit 130 kg wurden problemlos verkräftet. All dies war auch nötig, um die nach wie vor vorhandenen Defizite kompensieren zu können.

Genau 330 Tage nach seinem Unfall trainierte Hermann Maier wieder im National-Team auf Schnee. Die Trainingszeiten überraschten sogar seinen persönlichen Technik-Trainer Andi Evers. Weitere Fortschritte am Trainingslager in Chile sollten nur logische Konsequenz sein.

Doch dann erneut ein Rückschlag: Während eines Zeitlaufes wagte sich Hermann zu sehr an seine Grenzen heran. Aufgrund der nervalen Defizite konnte er bei tiefem Körperschwerpunkt und extremen Kniebeugewinkel den auftretenden Kompressionskräften nichts entgegensetzen. Folgen: Erneut Schmerzen und starke Schwellung im Bereich des Transplantates. Wieder-



Die atemberaubende Fahrt des Hermann Maier bei der Weltmeisterschaft in St. Moritz: Nach schweren Rückschlägen wieder voll einsatzfähig

einmal wurde ihm vor Augen gehalten, wie schwer die ursprüngliche Gewebsschädigung mit allen ihren Folgen tatsächlich und deren Vulnerabilität war. Auch die eilig hinzugezogenen Experten getrauten sich ob der erneuten Schwere der Verletzung keine Prognose über den zeitlichen Verlauf abzugeben. Auch mangelnde Erfahrungswerte mit Patienten, welche nach offenem Unterschenkelbruch, Haut-Weichteiltransplantat und Kompartmentsyndrom wieder in den Skirennsport zurückkehrten, erleichterten keinesfalls die Situation.

Trotz intensivster Bemühungen, Einsatz bewährter Methoden (Phonophorese, Laser, ...) und neuer, innovativer Ansätze (Ionen Induktions Therapie, Kinesiologie, Spiraldynamik) stellte sich der Behandlungserfolg – vor allem aus Sicht des Patienten – nur langsam ein.

Der Faktor Zeit stellte sich schließlich als der alles determinierende in den Vordergrund. Paradoxiertweise ergab sich nun die Situation, dass ein Fortführen des Trainings die Gefahr des „Überziehens“ im konditionellen – vor allem aber auch im mentalen – Bereich bringen könnte. Zugunsten des Patienten wurde abermals die konventionelle Schiene verlassen und der „vollständige Kurz-Ausstieg“ ermöglicht. Fernab von Piste und Ergometer begann Hermann Maier seine Hubschrauberpiloten-Ausbildung. Konditionelle und auch physiotherapeutische Inhalte wurden nie vollständig verlassen, jedoch aufs Minimum reduziert.

Die große Überraschung folgte im Jänner: nach insgesamt 6 (!) Schneetrainings-Tagen und insgesamt 508 mühevollen Tagen nach seinem Unfall feierte Hermann Maier seine Rückkehr in den Weltcup beim Riesentorlauf in Adelboden. Von nun an überschlugen sich die Ereignisse: Nach Platz 31 in Adelboden folgten der 22. und 7. Rang in Wengen und nicht einmal zwei Wochen nach seinem Comeback stand er endlich wieder ganz oben auf dem Siegespodest, nachdem er den Super G von Kitzbühel gewonnen hatte. Gekrönt wurde sein persönlicher Triumph durch die Silbermedaille im Super G bei den Weltmeisterschaften in St. Moritz.

Neben der herausragenden Persönlichkeit Hermann Maiers war ein gut funktionierendes System von der Erstversorgung über Operation bis hin zur Reha- und Trainingsplanung und -umsetzung ausschlaggebend für diese Ausnahmeleistung. Ein Team, das immer 100 prozentigen Einsatz zeigte und ein Trainings-Reha-Konzept umsetzte, welches höchste sportmedizinisch-sportwissenschaftliche Ansprüche in sich vereint.



Herman Maier am Ziel seiner (neuen) Träume: Geschafft

Der Kongress

Nachlese. Beiträge vom 9. Internationalen Kongress für Sportphysiotherapie vom vergangenen November in Baden bei Wien. Unter dem Motto „komplementär – konträr“ stellten sich 28 Referenten den über 300 Kongress-Teilnehmern.

Männersport – Frauensport

Dr. Gudrun Gschwendt über sportliche Leistung und Sexualität

(Fortsetzung aus sport physiotherapie Nr. 4/02)

Nun kommen wir zu einer anderen Seite der Sexualität, zur Energie.

„Leider hat unser abendländischer Geist infolge Kulturmangels für die Liebe, für die Sexualität und für die Einigung der Gegensätze nichts gefunden, was dem chinesischen Taoismus gleichgestellt werden könnte.“ Das sagte einer der Väter der Sexual-Psychologie, Carl Gustav Jung. Es sei mir nun erlaubt, einen kurzen Ausflug in die östliche Kultur zu unternehmen. Als Akupunkturärztin habe ich mich auch mit taoistischen Techniken beschäftigt.

Ein Beispiel sei genannt: Im taoistischen Sinne muss der Mann, bevor er „unten überhaupt hinsehen“ darf, ca. 100 mal die Brust der Frau massieren, was bei der Frau einen Testosteronanstieg und auch schnellere sexuelle Bereitschaft ergibt.

„Nachher“ bekommt und „genießt“ der Mann von der Frau eine Prostata-Massage mit leichtem Druck über den Damm.

Energetische Prinzipien wie Zärtlichkeit, Massage, Gefühle sind der nichtmaterielle Anteil der Sexualität.

Wie es im Westen die Fußreflexzonen gibt, glaubt man in China an Reflexzonen am Penis und an der Scheide, die sich ergänzen. „Passen“ die Partner im wahrsten und anatomischen Sinne des Wortes zusammen, wird für „Nachher“ Zufriedenheit, Dankbarkeit, Gemeinsamkeit, gesteigerte Energie beschrieben, passen sie nicht zusammen, entsteht „Nachher“ ein Klima der Irritation, der Unzufriedenheit, der Gereiztheit, der Müdigkeit, des Überdrusses, ja des Streites und des Hasses.

Somit können wir der reinen Testosteron-Muskel-Vitamin-Argumentation die energetische Seite der Sexualität in Form von Schwung, Freude, Entspannung, Ge-

borgenheit, usw. zur Seite und zur Diskussion stellen. Es gab einen großen Forscher, Niels Bohr. Er ging „schwanger“ mit seinen Atom-Ideen und konnte sie nicht formulieren, auf seiner Reise praktizierte er taoistische Meditation und erlebte in einer Vision seinen Aufbau der Atome. Wieder in Europa hat er sein weltveränderndes Atommodell formuliert, wurde Nobel-Preis-Träger und geadelt.

In die Mitte seines Adels-Briefes verankerte er das Ying-Yang-Symbol als Dank an den Osten, als Zeichen der Befruchtung von Ost-West, der Ergänzung von Geist-Materie, der körperlichen Sexualität und der entsprechenden geistigen „Kultur“.

Die Wichtigkeit dieser Ost-West Ergänzung verstärkte er noch mit seinem von ihm gewählten Wappenspruch:



„contraria sunt complementa“ – „Gegensätze ergänzen sich“ – ein Spruch, der diesem Kongress voranstand, der für uns alle für die Sexualität und für den Sport, aber auch für unser tägliches Leben gilt: Gegensätze wie auch Sport und Sexualität sind oft keine Gegensätze, sondern

können wunderbare Ergänzungen zu einem schönen, guten Ganzen sein. Gegensätze sind ein Teil des Lebens und von jedem für sich individuell und nach Gefühl zu entscheiden!

Männersport – Frauensport

Dr. Günter Amesberger aus sozialpsychologischer Sicht

Das Thema ist insgesamt ein spannendes, und genauso wie es in der Physiologie massive „Konkurrenz“ zwischen Sexualität und Sport gibt, existiert diese auch in der Psyche: Die Untersuchungen von Rheinberg haben gezeigt, dass nur in der Sexualität mehr „Flow“ auftritt als im Sport. Alle anderen Tätigkeiten sind weit nachgereiht.

Wenn wir fragen, wer welches Rollenbild verkörpert, dann muss man ja schon relativ genau hinschauen, um klare Unterschiede auszumachen. Und in der Gesellschaftsdynamik erscheint es ja völlig klar zu sein, dass Frauen nicht mehr bloß „schön“ und Männer nicht mehr bloß „erfolgreich“ sein müssen. Das Spannende ist allerdings, wenn man Männer und Frauen befragt, was Männer und Frauen erfolgreich macht, dann kommen nach wie vor (auch 2002!) die gleichen Klischees als Kernelemente vor. Und eine zweite hochinteressante Sache ist: Wir reden zwar immer mehr von der „Verkörperlichung“, aber das führt dazu, dass die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bei Männern und Frauen massiv im Steigen begriffen ist.

Interessant ist auch die Erfahrung, wenn man ein Buch über Anorexie auf dem Tisch liegen hat, dann ist das heute relativ „normal“, hat man aber eines über Männerprobleme auf dem Tisch liegen, dann sagt jeder „bist auch schon so weit?“

Das heißt, Geschlechterrollen sind enorm tief verwurzelt. Das zeigen unsere Forschungsergebnisse und man merkt es vor allem daran, dass Oberflächlichkeiten wie das „...Innen“ am Wortende und ähnliches zu enormen Emotionalitäten führen können, wo man sich fragt, worum geht es eigentlich, geht es um die deutsche Grammatik oder geht es um Geschlechterunterschiede per se, die so aggressiv machen. Letztlich zeigt sich, und das ist auch das, was bei unseren Forschungsthemen eindeutig herauskommt, dass die Verhaltensweisen in den Geschlechterrollen extrem tief imprägniert sind, d. h. auf Tiefenstrukturen beruhen und Verbalbekenntnisse wie – ich lebe Gleichstellung oder ähnliches – eigentlich verblüffend geringe Wirkung zeigen im Vergleich zum konkreten Verhalten. Das heißt, wenn man es genau nimmt, die Gestaltung von Trainings- und Wettkampftätigkeiten ist durchgängig von Geschlechterannahmen zutiefst imprägniert und das ist auch hoch wirksam.

Besonders auffällig ist auch, dass Selbst- und Fremdwahrnehmung kaum in einem Bereich so weit auseinanderklaffen wie zwischen Mann und Frau bezüglich der Annahmen über den gegenseitigen Umgang miteinander. Egal ob SportlerInnen ihre eigene Frauenrolle oder Männerrolle einschätzen, oder Trainer, wie sie mit Frauen oder Männern umgehen: Häufig sind sie grundsätzlich anderer Meinung, was ihren Umgang mit dem anderen Geschlecht anbelangt, als die jeweils Betroffenen.

Es hat in der Diskussion ja viele Richtungen der Geschlechterauseinandersetzung gegeben, die erste war die klassische Gleichberechtigungsthematik, d. h. es war die „simple“ Frage, dürfen wir als Männer und Frauen den gleichen Sport betreiben. Zunächst hat das

hauptsächlich die Frauen betroffen: dürfen sie „(Männer)Sportarten“ ausüben? Also die Konsequenz war letztlich immer die Frage nach Quoten, nach Gleichberechtigungen, wir wissen, dass wir da noch lange nicht am Ende sind.

Im nächsten Schritt, beim demokratischen Diskurs, ist es um die große Frage der Gleichbehandlung gegangen, also darum, ob Männer und Frauen (im Sport) gleich behandelt werden. Es hat sich spannender Weise gezeigt, dass etwa im koedukativen Unterricht Frauen ebenfalls Burschen gegenüber Mädchen bevorzugt behandeln.

Beim feministischen Diskurs, da geht es hauptsächlich um die grundsätzliche Frage, wenn man es hart formuliert, wer ist eigentlich die bessere Spezies, Frau oder Mann? Und letztlich sind vor allem die Unterschiede betont worden und nicht die Gleichheitsprinzipien und letztlich ist einerseits die Unterrepräsentation einer Gruppe oder die Überbewertung der gleichen Gruppe das gleiche Ziel gewesen.

Im dritten Schritt ist es eigentlich erst in die Thematik der Gleichstellung gegangen, also gleiche Handlungsmöglichkeiten für alle Geschlechter anzubieten, unabhängig davon, ob sie sie aufnehmen wollen oder nicht.

Erst jetzt geht man auf die Ebene zu: Wer hat eigentlich in welcher Situation, also Mann oder Frau, welche Handlungsoptionen zur Verfügung? Hier ein Beispiel nach den patriarchalischen Diskursen, also hier war ganz klar die Frage, wer darf welche Sportart wie ausüben und wie stark sind die vertreten.

Bei diesem sogenannten Gender-Mainstreaming-Diskurs hat man eben jetzt versucht, einen massiven Wechsel vorzunehmen in die Richtung, dass man sagt, es kommt letztlich darauf an, Organisationen so zu strukturieren, dass geschlechterbezogene Sichtweisen in alle politischen Konzepte einfließen. Auf allen Ebenen muss man mitdenken, ob die entsprechende Maßnahme Frauen-Männer-freundlich oder -feindlich ist und das ist auf allen Ebenen von Institutionen durchzuziehen, als methodisches Prinzip häufig auch „Gender-Brille“ genannt.

Also wenn wir uns das am Sportbeispiel anschauen, müssen wir uns fragen, wie sportpolitisch sind wir organisiert, damit die Geschlechtergleichstellung erlaubt, was an Sportregeln etwa zu überdenken ist, damit Geschlechtergleichstellung möglich ist. Was sind trainingspezifische Implikationen, ich brauche Ihnen gar nicht das Ungleichgewicht von Männern und Frauen klar machen, aber viel wichtiger wäre die kommunikative Wirkung in diesem Zusammenhang, die physiologischen, psychischen und sozialen Effekte wären in diesem Zusammenhang zu betrachten.



Team zum Thema Männersport-Frauensport: Referenten Prof. Michael Birkmeyer, Dr. Gudrun Gschwendt, Dr. Günter Amesberger, Dr. Dagmar Rabensteiner, Dr. Wolfgang Laube, Moderator Dr. Jürgen Weineck (v.l.)

Es geht also um die Möglichkeit, Entscheidungen und Handlungen in beiderlei Geschlechtersituationen gleich zu treffen. Und wir haben diese grundsätzliche Unterscheidung von Gender und Geschlecht, d. h. wir haben auf der einen Seite natürlich immer eine bestimmte geschlechtliche Rolle und die ist natürlich massiv sozial imprägniert. Die Grundlage bildet das männliche oder weibliche Geschlecht und vor diesem Hintergrund müssen wir dann immer wieder Gleichstellungsstrategien verantworten. Und wenn man das ganz simpel auf den Punkt bringt, eigentlich müsste es möglich sein, Sport auf welche Art auch immer zu betreiben, ohne sich aufgrund seines Geschlechtes zu rechtfertigen. Aber alleine indem man das als Forderung aufstellt, meine Behauptung, impliziert man schon wieder das Gegenteil, was auch die Problematik darstellt.

Schulerschmerz

Dr. Alexander Meng über Akupunktur – TCM

Allgemeine Überlegung

- Ein Kugelgelenk besteht aus 4 Einheiten: Brustbein-Schlüsselbein-Gelenk, Schulterreck-Schlüsselbein-Gelenk, Schultergelenk und die Bewegung des Schulterblattes am Brustkorb entlang.
- Schultergelenk hat eine relativ kleine Kontaktfläche der Gelenksknorpel, eine schlaffe Kapsel, unzureichende Bänder, daher anfällig gegen Luxation
- Vordere Achselfalte (H 1) Unterrand des M. pectoralis major (großer Brustmuskel);
- hintere Achselfalte (Dü 9): Vorderrand des M. latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel von den Dornfortsätzen Th 7 bis L5, von Darmbeinkamm und von den letzten 3 Rippen, Ansatz Crista tuberculi minoris; er senkt den Schultergürtel, Atemhilfsmuskel, zieht den abgespreizten Arm an den Rumpf heran).
- M. biceps (zweiköpfiger Arm-muskel, der lange Kopf entspringt oberhalb der Schulterpfanne, der kurze Kopf kommt von Rabenschnabelfortsatz beide setzen Tuberositas radii an).

Bewegungsumfänge

- Abduktion unter Fixation des Schulterblattes
- Elevation nach vorne
- Außen- und Innenrotation bei adduziertem Oberarm
- Rotatorenmanschette: sind unmittelbar der Gelenkskapsel anliegende Schultergelenksmuskeln

Pathophysiologie

- Projektionsschmerzen der Thoraxorgane und
- der Oberbauchorgane

- Zervikalsyndrom
- akute Schultersteife
- chronische Schultersteife – frozen shoulder (Insertionstendinopathie, Riss- oder Einklemmung der Supraspinatussehne, Bursitis etc)
- Periarthritis humeroscapularis
- M. supraspinatus
- Bursa subacromialis
- coraco – claviculare Bandapparat,
- lange Bicepssehne

Chinesische Reflextherapie, Akupunktur und Tuina Körper-Akupunktur:

LG 14, G 21, Dü 11, Dü 9, B 15, B 20, D 15, 3E 14, Di 11.

Ohr-Akupunktur: Shenmen, Niere, Schulter.

Tuina: ist die chinesische Form der manuellen Reflextherapie. Aus zwei Teilen besteht das Grundprogramm. Vorbereitender Teil (Fernpunkte)

Prinzip, Ziel und Programm: Druck, Traktion und Mobilisierung, von distal nach proximal. Beeinflussung von Schmerzen, Durchblutung, Muskeltonus.

1. Di 4 • 2. Di 5/Dü 5 • 3. Di 5/Dü 5 • 4. Di 11/Dü 8 • 5. KS 3/Dü 8 • 6. Di 17 • 7. M 12 • 8. Lu 1 • 9. G 21 • 10. B 36 – B 39 • 11. B 40, der sog. „Polizeigriff“.

Massieren den B 40 bei gleichzeitiger Mobilisierung des Armes. Die Hand des Patienten zur Schulter bewegen.

Therapeutischer Teil (Regionale Punkte)

Prinzip: Weichteilmassage, Mobilisierung unter gleichzeitiger Massage (Manipulativ-Massage)

1. Schulterheben
2. Zupfen an d. kurzen Kopf d. M. biceps
3. H 1
4. Mobilisierung, vorne/hinten
5. Mobilisierung, Kreisen
6. Massage d. M. deltoideus
7. Zusätzl. Punkte, Dü 9, 11, 14, Di 15, 3E 14, G 21
8. Locus dolendi u. allgemeine Massage



Kongress-Referent OA Dr. Alexander Meng in Aktion

Individuelles Programm

Wenn nach 4 – 6 lege artis durchgeführten Sitzungen keine Änderung (nicht unbedingt Besserung) eintritt, dann ist an eine Erweiterung der Beurteilung der Störung zu denken. Dabei verwenden wir zuerst die Regelkreise nach Bischko, dann die sogenannte 3-er Regel der Wiener Schule der TCM-Differenzdiagnose.

Regelkreise nach Bischko

Das Grundgerüst mit einem Programm aus dem Bischko-Regelkreis.

Vorteil: Die Begriffe für die Anwendung des Bischko-Regelkreises (Praxis der Akupunktur, Band 2 Akupunktur f. mäßig Fort-

geschrittene, von J. Bischko und A. Meng, Haug Verl.) sind alle in schulmedizinischer Sprache. Deutliche Bereicherung für die Praxis, da sich diese Programme seit mehr als 40 Jahren bewährt haben.

Regelkreis für „Allgemeine Regulation“: KS6, N 8, Le 8, M 36, Lu 7, Di 4, KG 15, LG 19.

Regelkreis für „Wetterfühligkeit“: 3E 15, 3E 5.

Regelkreis für „Schlaf allgemein“: B 62, N 6 u.s.w.

Wir können das Programm als ein Modul (Einheit) in das bisherige Behandlungsprogramm einfügen.

Die 3-er Regel der Wiener-Schule
Diese Regel hilft uns die sehr komplizierte TCM-Differentialdiagnose (Bianzheng) in den Griff zu bekommen. Wir machen zuerst eine Lokalisation der Beschwerden mit Hilfe der Zuordnung zu einem oder mehreren Meridianversorgungsgebieten, z.B. Ischias zu Blasenmeridian, seitliche Schmerzen am Bein, pseudoradikuläres Syndrom zu Gallenblase Meri-

dian. Hier ist die genaue Kenntnis der Meridian-Lehre wichtig.
Diagnose der TCM = Meridian + Organ + Modalität (vereinfacht).

1. Zu welchem Meridian gehört die Störung?

Wenn sich der Schmerz aber seitlich der Schulter ausbreitet (den 3E Meridian) oder wenn sich der Schmerz dorsal ausbreitet dann Dünndarm-Meridian und wenn ventral dann Dickdarm Meridian. Hier können wir die Meridianlehre für die Punktauswahl anwenden. Alle Punkte des betroffenen Meridians, des gekoppelten Meridians, des korrespondierenden Meridians können wir für die Therapie verwenden.

Gekoppelt sind: Lungen Meridian – Dickdarm Meridian, Milz/Pankreas Meridian – Magen Meridian, Kreislauf/Sexualität Meridian – 3 Erwärmer, Meridian, Niere Meridian – Blase Meridian, Herz Meridian – Dünndarm Meridian, Leber Meridian – Gallenblase Meridian.

Korrespondierende sind: Di Meridian – M Meridian, Mp Meridian – Lu Meridian, H Meridian – N Meridian, Dü Meridian – B Meridian, KS Meridian – Le Meridian, 3E Meridian – G Meridian.

2. Zu welchem Organ gehört die Störung?

Physiologie des Organs und 5 Elementen Lehre.

3. Wie ist die Modalität?

Störung auslösend, charakterisierend und beeinflussend.

Exogene, bioklimatische Faktoren: Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit und Trockenheit.

Endogene, emotionale, psychovegetative Faktoren: Lust, Zorn, Sorgen, Nachdenken, Trauer und Angst.

Tuina 2003 in der Dr. Vodder Schule Walchsee / Tirol mit OA Prof. Dr. Alexander Meng

Kurs 1: 13. – 14.09.2003

Kopf-/Schulterarmregion, Meridian, TCM-Griffe

Kurs 2: 04. – 05.10.2003

Beckengürtel, Meridian, Reizdosierung

Kurs 3: 25. – 26.10.2003

Intensivpraktikum 3-er Regel, Qigong, Energetische Punktelehre

Kurs 4: 22. – 23.11.2003

Spezialseminar Wellness und Tuina nach den 4 Jahreszeiten

Anmeldung und weitere Infos direkt bei der Dr.Vodder-Schule, A-6344 Walchsee, Telefon +43 05374/5245-0

OA Prof. Dr. Alexander Meng wird auch einen TUINA-KURS für die Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie zum Thema: Kreuzschmerztherapie mit TUINA abhalten.

Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt

Termin: Ende August 2003!
(Genauer Termin wird noch bekanntgegeben!)

Weiterführende Kurse sind geplant, nähere Infos im Sekretariat der ÖGS, Tel. 02236/865875 oder E-Mail: oegs-voesm@kabsi.at

Anz.
BIOSUN

aus Heft 4/02

Seite 11

Ausbildung zum Sportmasseur

nach den Richtlinien der VÖSM

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportmasseuren(innen) erfolgt in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundessportorganisation in einem einjährigen Bildungsgang unter der Bedacht- nahme der in Österreich geltenden Gesetze. Ziel ist es, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und er- zieherischen 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 Hochleis- tungssport vor-, während- und nach deren Sport- ausübung zu betreuen.

Termine:

1. Kurs: 13. – 14. September 2003
 2. Kurs: 17. – 19. Oktober 2003
 3. Kurs: 21. – 23. November 2003
 4. Kurs: 12. – 14. Dezember 2003
 5. Kurs: 30. Jänner – 1. Februar 2004
 6. Kurs: 05. – 07. März 2004
13. – 14. März 2004
Anatomiezusatzkurs in Innsbruck
 7. Kurs: 09. – 11. April 2004
 8. Kurs: Mai 2004 + Praxis Wien-Marathon
(Genauer Termin wird noch bekanntgegeben!)
 9. Kurs: 11. – 13. Juni 2004
- Prüfung: 26. Juni 2004

Ort:

Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf, Bahnstr. 36
Tel. 02254/75141

Quartier:

Im Hause Skarics. Bitte Reservierungen bei Skarics unter obiger Telefon-Nummer selbst vornehmen!

Kurskosten:

Komplette Ausbildung € 1.420,- /ATS 19.539,63
Einzuzahlen an VÖSM
bei PSK BLZ 60000, Kto.Nr.92094141
Anatomiezusatzkurs in Innsbruck ist freiwillig,
Kurskosten hierfür extra € 120,-. Für Aufenthalts- und Verpflegskosten am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldung:

Im Sekretariat der VÖSM, 2346 Südstadt
Johann Steinböck-Str. 5, Tel. u. Fax 02236/865875,
E-Mail: voesm@kabsi.at

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!



Kursleiter Horst Pörschacher, Seminar-Teilnehmer: Großes Interesse

Unterrichtsgegenstände

I. THEORIE

Einführungsunterricht
Ethik in der Sportbetreuung
Trainingslehre
Methodik
Bewegungslehre und Biomechanik
Psychologie
Beschreibende-, Funktionelle Anatomie und Anatomie in vivo
Sportphysiologie
Leistungsdiagnostik
Doping im Sport
Ernährung im Sport
Sportorthopädie und Sporttraumatologie
Erstversorgung von Sportverletzungen
Erste Hilfe in Notfällen
Befunderhebung
Thermotherapie
Funktionelle Verbände
Spezielle Theorie der Sportmassage
Regenerative Maßnahmen im Sport
Funktionsgymnastik

II. PRAXIS

Praktische Übungen / Konditionsarbeit
Praktische Übungen / Funktionsgymnastik
Praktische Übungen / Befunderhebung
Praktische Übungen / Funktionelle Verbände
Praktische Übungen / Klassische Massage im Sport
Praktische Übungen / Wettkampfvorbereitung
Praktische Übungen / Wettkampf-Pausenbetreuung
Praktische Übungen / Entmüdungsmaßnahmen
Spezialmethoden
Wiedereingliederung in den Sportbetrieb

insgesamt 206 Unterrichtseinheiten
1 Unterrichtseinheit = 45 Minuten

Die „heiße Rolle“ Die Alpensaga

Heilwickel. Das Judo-Trainingslager in Mittersil.

Wie jedes Jahr fand auch heuer wieder (17. – 21. Jänner) das internationale Judo-Trainingslager in Mittersil statt. 650 Judokas, davon 19 Nationalmannschaften, bereiteten sich auf die kommende Judosaison vor. Mit der bevorstehenden Weltmeisterschaft in Osaka (Japan) und der möglichen Qualifikation für die Olympischen Spiele 2004 in Athen ist dieses Jahr für die Kämpfer besonders wichtig.

Der Hauptteil der Arbeit in diesem Trainingslager besteht immer darin, Verletzungen zu diagnostizieren und gelenksstabil zu tapen. In dieser körperkontakt orientierten Sportart kommt es häufig zu Prellungen von Muskeln bzw. Knochen, Blockaden in der WS und Überlastungserscheinungen der Sehnenansätze bzw. der Muskel-Sehnenübergänge.

Eine Therapiemöglichkeit der Wahl ist für mich dafür die „heiße Rolle“. Dabei wird ein Handtuch auf der schmalen Seite halbiert und so fest wie möglich eingerollt. In die trichterförmige Öffnung an einem der beiden Enden wird so lange kochend heißes Wasser eingefüllt, bis das erste

Drittel des gerollten Handtuchs vollgesogen ist. Danach wird der betroffene Bereich abgetupft. Sobald die Oberfläche nicht mehr als heiß empfunden wird, sollte man die Rolle abwickeln bis wieder eine heiße Stelle erreicht wird.

Wirkung aus westlicher Sicht: Durch die kurzfristige, starke Erhöhung der Temperatur des Gewebes

kommt es einerseits zu einer erhöhten Histaminausschüttung (in diesem Gebiet), verstärkter Durchblutung und reflektorischer Senkung des Muskeltonus. Die genannten Wirkungsmechanismen bilden die Basis für einen verbesserten Stoffwechsel und dadurch einer optimalen Regenerationsmöglichkeit.

Wirkung aus östlicher Sicht: Der Körper ist immer darauf bedacht, ein Energiegleichgewicht aufrecht zu erhalten. Jeder Reiz, der auf den Menschen einwirkt, stört diese Homöostase. Bei einer Verletzung kommt es zu einer Blockade des Energieflusses und in weiterer Folge zu einer Anhäufung an der betroffenen Stelle. Die Lösungsmöglichkeit dieses energetischen Dilemmas kann einerseits durch eine Verteilung des Energieüberflusses, andererseits durch eine Überfüllung des Energiestaus (man stelle sich einen Luftballon vor, den man aufbläst, bis er platzt) bis zur Entladung, erreicht werden.

Bei der Anwendung der heißen Rolle kommt es zu einer Überleitung der Blockade bzw. des Staus und in weiterer Folge zu einer teilweisen Entladung. Bei wiederholten Anwendungen kann dadurch der Stau aufgelöst werden (man stelle sich einen Staudamm vor, den man immer wieder versucht, zum Einbruch zu bringen). *Mag. Alexander Aichner*



**D. Slavik, Dr. A. Aichner,
B. Siebenhandel, Dr. M. Hamza**

Heilsalbe. Die Geschichte des alten Wundermittels „Ichtholan“.

Wer kennt nicht Ichtholan? Die schwarze Paste mit dem charakteristischen Geruch? Wie kaum ein anderes Produkt hat diese medizinische Heilsalbe über 100 Jahre Wunder gewirkt. „Ichthol“ ist seit den Zeiten des berühmten Hamburger Dermatologen, Prof. Paul Gerson Unna (1850 bis 1919) für alle Mediziner auch heute selbstverständlich ein Begriff. Bei aller Entwicklung in der dermatologischen und orthopädisch-rheumatologischen Forschung sind die Indikationen nach wie vor aktuell und haben sich noch weiter entwickelt.

Der Blick in die Geschichtsbücher eröffnet ein ganz besonderes Kapitel der „Alpensaga“: Eine uralte Sage berichtet nämlich von zwei Riesen, Haymon und Thyrsus, die sich in den Wäldern Tirols barbarisch bekämpften. Eines Tages überfiel Haymon den schlafenden Thyrsus, der nur schwer verwundet ins Gebirge um Seefeld flüchten konnte. Das Blut, das aus seinen Wunden floss, tränkte das Gestein und färbte es dunkel. Seefelder Bergbauern fanden später dann zufällig bei der Bereitung ihres Mahls, dass aus den Steinen der Feuerstätte ein stark riechendes

Öl austrat. Der Geruch brachte sie darauf, das „Thyrsenblut“ als Heilmittel auszuprobieren. Der Erfolg dieser Schieferöl-Anwendungen bei Mensch und Tier führte zur ersten gewerblichen Produktion von Schieferöl in sogenannten Tiegelöfen.

Also: Der Grundstoff für die heutigen „Ichthol“-Arzneimittel ist vor rund 200 Millionen Jahren entstanden. Tirol war zu dieser Zeit noch Teil eines großen, seichten Binnenmeeres. Auf dem Grund der Seefelder Lagune lagerten sich

abgestorbene Kleinstlebewesen ab, die im Laufe der Zeit eine dicke Schlammschicht bildeten und luftdicht versiegelt wurden. Bestimmte Bakterien konnten in dieser „Biomasse“ überleben und wandelten die Schicht in eine ölige, zähe Flüssigkeit um. Mit der Gebirgsumbildung durch gewaltige Erdverschiebungen erhob sich dann vor 60 Millionen Jahren aus der Lagune das bizarre Karwendelgebirge, in dessen Schiefergestein das Öl eingelagert wurde. So weit die Historie. Heute wird „Ichthol“ aufgrund seiner antiphlogistischen und durchblutungsfördernden Wirkung in höheren Konzentrationen auch zur Behandlung von Erkrankungen des muskuloskeletären Formenkreises (Arthrose, Arthritis, Periarthritis, Epicondylitis, Bursitis, Tendovaginitis) und bei stumpfen Traumen (Distorsionen und Kontusionen) erfolgreich eingesetzt. „Ichthol“ dient darüber hinaus zur Behandlung von oberflächlichen und tiefen entzündlichen Dermatosen wie Furunkeln, Karbunkeln, Abszessen, Ulcus cruris und Thrombophlebitis.

Info: Elke Kahl, Sanova Pharma GmbH, Haidestr. 4, 1110 Wien, Tel. 01/80104-2535, email: elke.kahl@sanova.at
In der nächsten Ausgabe berichten wir über die Wirkung von „Ichtholan“.



**Dieser alte Stich zeigt die
Ichtholan-Gewinnung**

Die „Vereinigung Österreichischer Sportmasseure
und Sporttherapeuten“
bietet erstmals seinen Mitgliedern einen
völlig kostenlosen

Wirbelsäulentag

für Ihre Patienten in Ihrer Praxis an!

Vortrags-Thema:

„Körpergerechte und problembezogene
Lagerung der Wirbelsäule während
der Ruhezeiten“

Plakate und Patienten-Einladungen für den „Wirbelsäulentag“
in Ihrer Praxis, werden Ihnen **kostenlos** zur Verfügung gestellt!

F A X A N T W O R T

JA, ich möchte mehr Informationen über den
„Wirbelsäulentag“. Bitte informieren Sie mich unverbindlich!
Ihre Antwort richten Sie bitte an Frau **Eva Janko** an die Fax-Nr.

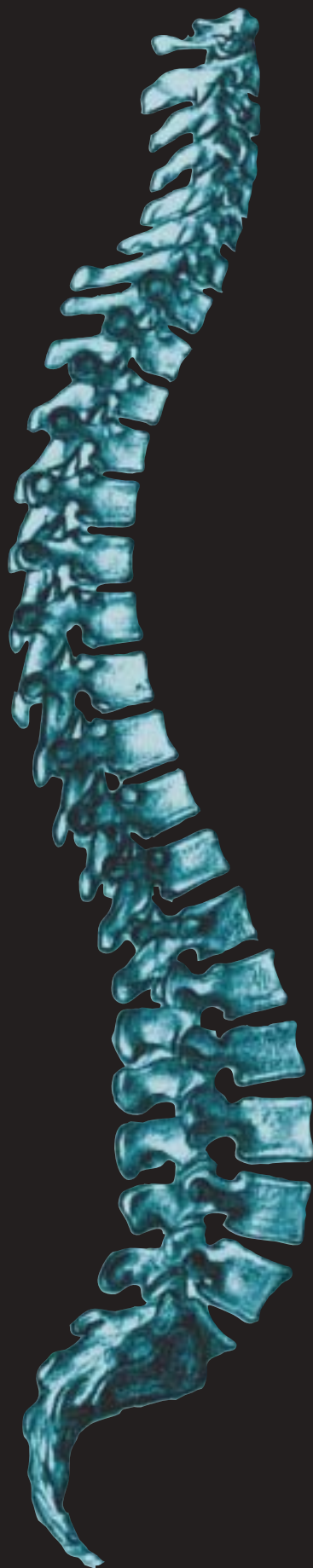
02236 / 26833 - 401

Praxis

Name

Straße/Ort

Tel.



Chinesisch-energetische Akupunktmassage

Nach Chinesischer Lehre ist unser Körper mit einem riesigen Netz von Energiebahnen versorgt. In diesem Grundkurs geht es darum, dieses Meridiansystem und die Lage einiger Akupunkturpunkte kennen zu lernen und in verschiedenen therapeutischen Verfahren anzuwenden.

MERIDIANE – WEGE DER ENERGIE

Viele Tatsachen sprechen für die Existenz der Meridiane, durch die die kosmische Lebensenergie „Qi“ zirkuliert und die Organfunktionen reguliert werden. Unsere Lebensenergien zirkulieren auf zwölf Hauptmeridianen durch den Körper, die Yin und Yang zugeteilt und jeweils paarig angelegt sind. Darüber hinaus kennt die chinesische Medizin noch das Konzeptions- und das Lenkergesäß, die in der Körpermitte verlaufen.

Inhalt des Grundkurses:

Geschichtliche Grundlagen der CE-Akupunktmassage
Erläuterung des Begriffes „Energie“
Diagnosemöglichkeiten („Welche Behandlungen?“)
Theoretische u. praktische Erarbeitung jedes Meridians
Indikationen/Kontraindikationen

Grundbehandlungen und spezielle Behandlungen
Kleiner Kreislauf

Fallbeispiele, Demonstration u. praktische Erarbeitung
(Bekannte oder Freunde von Seminarteilnehmern können am 3. Tag des Seminars mitgenommen werden!)

Lernziel:

Selbständiges Ausführen einer CE-Akupunktmassage

Termin: 11. – 13. Juli 2003

Kurszeiten: Jeweils von 09.00 – 17.30 Uhr

Kursdauer: 30 Unterrichtseinheiten

Referent: Hans Schwarz, Ausbilder für APM- u. FRZ-Massage, Akupunktur- u. Fussreflexzonen-Therapeut

Kurskosten: € 330,- für Mitglieder,

€ 365,- für Nichtmitglieder

Kursort: Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf, Bahnstraße 3, Tel 02254/75 141

Quartier: Im Sportzentrum Skarics, Tel. 02254/75141, bei Bedarf bitte direkt anmelden!

Anmeldungen: Bei der VÖSM, 2346 Südstadt, Johann-Steinböck-Str. 5, Tel. u. Fax 02236/865875 oder E-Mail: oegs-voesm@kabsi.at

Wir lassen Ihnen den Spaß am Sport!



Bloß den Schmerz nehmen wir!

ICHTHOLAN^{50%}

Die schwarze Salbe gegen Entzündungen und Schmerz.

Fachkurzinformation Ichtholan 50%: ● Bezeichnung des Arzneimittels: Ichtholan[®] 50% Salbe ● Zusammensetzung: 100g enthalten 50g Ammoniumbituminosulfonat (Ichthyl[®]). ● Hilfsstoffe: Wollwachs, mikrokristalline Kohlenwasserstoffe, Vaseline gelb, Aqua destillata ● Anwendungsgebiete: Tiefe Pyodermien wie Furunkel, Schweißdrüsenabszesse. Als Dauerverband bei Arthrose, Arthritis, Tendovaginitis, Epikondylitis, Thrombophlebitis, Sportverletzungen. ● Gegenanzeigen: Überempfindlichkeit gegen einen Inhaltsstoff. ● Schwangerschaft und Stillperiode: Ichthyl weist im Tierversuch keine teratogene Wirkung auf. Bei Menschen ist bisher keine derartige Wirkung bekannt geworden. Der Übertritt der Substanz in die Muttermilch wurde nicht untersucht. ● Weitere Angaben zu Nebenwirkungen, Wechselwirkungen, Gewöhnungseffekten und zu besonderen Warnhinweisen zur sicheren Anwendung sind der „Austria-Codex Fachinformation“ zu entnehmen. ● ATC Code: D03AX ● Hersteller: Ichthyl-Gesellschaft Cordes, Hermann & Co., Sportallee 85, D-22335 Hamburg, Deutschland ● Zulassungsinhaber: Ichthyl-Gesellschaft Cordes, Hermann & Co., Sportallee 85, D-22335 Hamburg, Deutschland ● Packungsgrößen: 40g, 250g ● Verschreibungspflicht/Apothekenpflicht: Rp.-frei, apothekenpflichtig



Sanova
Pharma

Info: Elke Kahl, Sanova Pharma GmbH, Haidestr. 4, 1110 Wien, Tel. 01/80104-2535, email: elke.kahl@sanova.at

Kursteilnehmer Andreas Semmelweiß: Richtige Ausbildung



Hochwertig

Rückblick. Halbzeit in der Sonderausbildung Sportphysiotherapie!

Nach dem ersten Jahr der Sonderausbildung Sportphysiotherapie ist es an der Zeit, ein kurzes Resümee zu ziehen.

Neun Kurswochenenden haben wir nun hinter uns. Wir haben viele Dinge aus der Ausbildung zum Physiotherapeuten wiederholt und aufgefrischt – funktionelle Anatomie, Orthopädie und Unfallchirurgie im Sport, usw. Wir haben viele neue Ansichten gehört und einige bekannte Theorien von anderen Seiten beleuchtet – Trainingstherapie, therapeutisches Training, Biomechanik, Leistungsphysiologie und Lymphdrainage im Sport. Wir haben zu diesen Punkten die entsprechenden Einzelprüfungen erfolgreich abgelegt, sind uns dabei als sehr homogene und interessierte kleine Gruppe gegenseitig bei Prüfungsängsten beigestanden. Aber vor allem haben wir alle bereits ein Jahr in der aktiven Betreuung von Sportlern im Rahmen unseres Praktikums hinter uns. Und genau in diesem Praktikum zeigt sich die Qualität dieser Sonderausbildung. Durch sehr gute Vortragende, interessant gestaltete Vorträge, gute Auswahl der Themenbereiche der Kurswochenenden, die Möglichkeit, an geleiteten Praktikumstagen aktuelle Probleme direkt ansprechen und lösen zu können, ist es uns möglich, die gelernte Theorie bestmöglich in die Praxis umzusetzen. Daher können wir sehr viele Probleme aus dem Bereich der Sportrehabilitation, der aktiven Sportlerbetreuung sowohl im Einzelsportbereich als auch im Mannschaftssport gut bewältigen. Und für etwaige doch auftretende Fragen haben wir mit Dipl. PT Silvia Kollos eine Lehrgangsbetreuerin an unserer Seite, die immer eine Antwort parat hat und uns kompetent und zuverlässig weiterhilft.

Ich bin fest davon überzeugt, mich für die richtige Ausbildung zum Sportphysiotherapeuten entschieden zu haben. Auch wenn die Kombination von Theorie und Praktikum zeitweilig sehr intensiv die private Lebensplanung beeinflusst. Im Jänner 2004 werde ich und meine Kurskolleginnen und mein Kurskollege eine qualitativ hochwertige, interessante und sehr praxisnahe Ausbildung zum Dipl. Sportphysiotherapeuten abgeschlossen haben.

Andreas Semmelweiß

Fortbildung in SPORTTHERAPIE

(nur für ausgebildete Sportmasseure!)

Die Sporttherapieausbildung ist eine aufbauende Zusatzausbildung zum/zur VÖSM-Sportmasseur(in) und erfolgt in einem einjährigen Bildungsgang.

Ziel: Eine noch speziellere Ausbildung des/der Sporttherapeuten(in) soll gewährleisten, dass geeignete Maßnahmen für Prävention und Regeneration im Sport gesetzt werden.

Insgesamt 7 Wochenendkurse mit Abschlussprüfung, Beginn jeweils Samstag von 08.30 bis 18.15, Sonntag 08.30 bis 18.15 Uhr anschließend 1 Wochenendtermin für Abschlussprüfung.

Termine: Ab September 2003 oder Jänner 2004 beginnend, wenn mindestens 12 Anmeldungen bei der VÖSM bis August 2003 eingelangt sind, (im Sekretariat der VÖSM-ÖGS abzufragen!)

Telefon 0 22 36/865875

Kurskosten: € 1.500,- inkl. Skripten

Kursort: Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf, Bahnstraße 36, Telefon 02254/75141

Anmeldung: Ab sofort bei der ÖGS

Lehrinhalte: Aufbauend auf die VÖSM-Sportmasseur-ausbildung:

Begrüßung und Einleitung	1 UE
1. Funktionelle Anatomie	19 UE
2. Sportorthopädie	5 UE
3. Sporttraumatologie	5 UE
4. Leistungsphysiologie	0 UE
5. Ernährung	8 UE
6. Doping	2 UE
7. Sportpsychologie	10 UE
8. Organisation des österreichischen Sports	2 UE
9. Trainingslehre (Theorie)	8 UE
10. Trainingslehre (Praxis)	12 UE
11. Biomechanik: Grundlagen in Sport und Therapie	6 UE
12. Angewandte Biomechanik in Sport und Therapie	10 UE

Praxis der Sportphysiotherapie:

13. Befunderhebung (Sportmotorische Tests)	8 UE
14. Testauswertung	2 UE
15. Behandlungskonzepte	10 UE
16. Funktionelle Verbände und Tapen	10 UE
17. Sportspezifische Massage	10 UE
18. Passive physikalische Therapie	4 UE
19. Trainingstherapie u. therapeutisches Training	10 UE
20. Regeneration im Sport	8 UE
insgesamt	160 UE

anschließend Abschlussprüfungen.

Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie
Prim. Dr. Andreas Kainz
Präsident

Weitere Infos bei ÖGS!

///... warum nicht schon früher?

Sporttherapeut 2002. Einige Gedanken von Sporttherapeut Werner Farmer über den eben absolvierten Fortbildungskurs.

Es ist nun schon eine Weile her, seit meiner Ausbildung zum Sportmasseur, und nun habe ich mich entschlossen, am Fortbildungskurs „SPORTTHERAPIE“ von März bis November 2002 teilzunehmen. Unter den 12 Kursteilnehmern aus ganz Österreich waren, angefangen von Betreuern diverser Hobbysportler, aber auch von Basketball-Profimannschaften bis hin zu Masseuren von Spitzenclubs der österreichischen Fußballbundesliga sowie des ÖSV-Langlaufnationalteams, mit dabei. Schon allein daher kam es später in den Kurspausen zu sehr interessanten Gesprächen untereinander.

Am ersten Tag der Ausbildung, es stand funktionelle Anatomie am Programm, hatte ich bereits das Gefühl, dass es die richtige Entscheidung war, an diesem Kurs teilzunehmen. Sehr interessant und praxisbezogen wurde diese Unterrichtseinheit von Dr. Rainer Gumpert gestaltet. Wir sahen zwar alle aus, wie nach einem Bodypainting-Wettbewerb, aber das ertasten der anatomischen Strukturen und das Nachzeichnen dieser auf der Haut ist meiner Meinung nach wirklich eine gute Möglichkeit, es richtig gut zu lernen.

Am zweiten Tag dieses ersten Kurswochenendes hatten wir dann „Sportspezifische Massage“ auf dem Stundenplan. Horst Pörschacher hatte die „Myofascialen Auslösepunkte“, also die Arbeit an den Triggerpoints, zum Schwerpunkt. Auch diese Ausbildungseinheit hatte es wirklich in sich.

Die folgenden Kursabschnitte waren mit Leistungsphysiologie, unterrichtet von Univ. Prof. Dr. Haber und Ernährung mit Dr. Veitl etwas theoretischer aber auch sehr interessant. Ich habe dann in den Tagen darauf bei jeder Mahlzeit meine Kalorienaufnahme errechnet und war erschüttert, wieviel, ach was sage ich, wie wenig bei einer Stunde Fahren am Fahrradergometer wieder herunter geht.

Da war es dann schon wieder beruhigend, dass wir in den Unterrichtsgegenständen Trainingslehre mit Herbert Janko, sowie Sportmotorische Tests mit Wolfgang Aspalter und Julia Habertzettl selber zum aktiven Sport animiert wurden. Angefangen von Laufschule, Aufbaustraining für Hochsprung oder Speerwurf, Kräftigungstraining bis hin zu einem Zirkeltraining war hier alles mit von der Partie. Nicht zu vergessen eine hart umkämpfte aber doch relativ fair geführte Beachvolleyball-Partie.

Im theoretischen Teil der Trainingslehre ging es um den periodischen Aufbau eines Trainings- und Wettkampfsjahres. Der Zufall wollte es, dass wir während dieser Unterrichtseinheit bei der konditionellen Bestandsaufnahme des Fußballclubs Austria-Wien dabei sein durften. Es war wirklich interessant.

Die Kursgegenstände Sporttraumatologie mit Dr. Hofmann und Sportorthopädie mit Dr. Kröner, aber auch die passive physikalische Therapie mit Dr. Karner-Nechville gaben uns guten Einblick in die Sportmedizin und im

Fach Regeneration mit Dr. Laube konnten wir sehr Wissenswertes über die Sportwissenschaft erfahren.

Wo ich mir vor dem Kurs nur sehr wenig vorstellen konnte, waren die Fächer Biomechanik mit Dr. Christian Haid und Psychologie mit Mag. Uli Pühr, und in beiden Gegenständen konnte ich mir wertvolles Wissen für die Arbeit, aber auch für das Leben selbst, mitnehmen.

Erneut eine große Herausforderung war das Anlegen der funktionellen Tape-Verbände mit Dieter Slavik, was auch wiederum für die praktische Arbeit von unheimlicher Bedeutung ist.

Am letzten Kurswochenende, als Trainingstherapie und Therapeutisches Training mit Silvia Kollos, sowie Behandlungskonzepte mit Prim Dr. Thomas Bochdanský am Programm stand, tat es mir dann ein wenig leid, dass ich den Kurs nicht schon früher besuchte, weil ich selber vor zwei Jahren eine schwere Knieverletzung erlitten und in der Therapie einige Fehler gemacht habe, die ich mit dem heutigen Wissensstand sicher nicht mehr machen würde. Es war hier wieder sehr viel Praxis angesagt und es war ein würdiger Abschluss dieses Kurses.

Es sollte auch erwähnt werden, dass es zwischenzeitlich diverse organisatorische Probleme gab, etwa dass einige ursprünglich geplanten Referenten kurzfristig ausfielen oder Kurswochenenden verschoben werden mussten.

Gerade zu den Ersatzreferenten ist zu sagen, sie haben ihre Sache sehr gut gemacht und ich finde, sie sollten für den nächsten Kurs nach Möglichkeit fix eingeplant werden. Etwas lange war für mich auch der Zeitraum vom ersten Kurswochenende bis zur eigentlichen Prüfung. Aus ÖGS-internen Kreisen habe ich jedoch bereits erfahren, dass für den nächsten Lehrgang eine Semester-Zwischenprüfung eingeplant ist.

Sehr gut finde ich, dass alle anwesenden Teilnehmer des Kurses die Prüfung positiv absolvierten, und dass ich einige sehr nette Kollegen kennengelernt habe. Jetzt ist es wiederum an der Zeit, sich zurückzulehnen und zu überlegen, welcher Kurs als nächstes ansteht.

NACHFOLGEND DIE ERFOLGREICHEN ABSOLVENTEN DER AUSBILDUNG IN SPORTTHERAPIE: CAPEK Harald, CERNY Wolfgang, FARMER Werner, FESSL Georg, HIESS Rudolf, HOLD Christian, KÖGLER Andreas, KRAUS Werner, OGRIS Christoph und POJER Jürgen.

Die Prüfung ERFOLGREICH nachgemacht haben:

EDER Andreas, WEBER Sonja und ZEISCHKA Michael.
Die VÖSM und ÖGS gratuliert den Absolventen herzlich und wünscht ihnen einen erfolgreichen beruflichen Werdegang! Die VÖSM und ÖGS bedankt sich bei den Referenten für ihren enormen Einsatz im Laufe des gesamten Ausbildungsjahres.



Bestanden: Diplome nach dem Kurs für die neuen Sporttherapeuten

Der Selbstheilungs-Prozess

News. „Der Skenar“ – eine gar nicht so neue Therapieform.

Der Skenar ist ein kleines Gerät zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, welches mehr einer TV-Fernbedienung als einem medizinischen Gerät ähnelt. Es wurde ursprünglich für die Russische Weltraumfahrt entwickelt.

Der Mitbegründer der Skenartherapie, Prof. Dr. Alexander Revenko, arbeitet seit mehr als 20 Jahren mit dem Skenar und kann über Erfolge bei verschiedensten Krankheitsbildern berichten: Wirbelsäulenprobleme, Hautkrankheiten, Durchblutungsstörungen, Störungen des Nervensystems, Atemwegs- und Lungenprobleme.

Wie arbeitet das Gerät? (Selbst Kontrollierte Energetische Neurologische Adaption und Regulation):

Der Skenar wird direkt auf die Haut gelegt, wo er über den Hautleitwiderstand elektromagnetische Signale misst. Durch elektrische Impulse, deren Parameter endogenen Nervenimpulsen ähneln, wird das Nervensystem stimuliert. Als Reaktion auf die Skenar-Impulse werden vom Nervensystem Neuropeptide freigesetzt, die in den Blutkreislauf übergehen, sich dort vielfältig verbinden und selbst bioaktiv sind. Deswegen dauert der Heilungsprozess noch lange nach dem Ende der Behandlung an.

Während einer Behandlung empfindet der Patient ein angenehmes Kribbeln. Der Therapeut entscheidet die Zonen der Behandlung. Der Körper zeigt dem Therapeuten durch Anomalien der Haut oder durch Ankleben der Elektrode weitere Aufschlüsse für die Behandlung.

Grundsätzlich kann man die Skenartherapie mit verschiedensten anderen Therapieformen kombinieren. Besonders wirksam hat sich die Kombination mit Akupunktur, Akupunktmassage, Segmenttherapie, Bindegewebsmassage und Homöopathie erwiesen.

Karl Scherz, Trainer der Heilmasseure in der Lehrkuranstalt Wien: „Mir wurde sehr rasch beim Arbeiten mit

dem Skenar bewusst, dass diese Therapieform durch das vorhergehende Messen des Hautleitwiderstandes und der anschließenden Impulsgebung ein sehr guter therapeutischer Zugang zum menschlichen Körper ist. Die Ergebnisse der Skenaranwendungen haben mich insofern überzeugt, dass ich meine jahrelangen schwerpunktmässig angewandten Fußreflexzonen- und Akupunktmassagen großteils nur mehr ergänzend zu den Skenartherapien anwende.“

Die Skenarbehandlung verringert auch die Regenerationszeit. Bei den Olympischen Spielen in Sydney wurde der Skenar als „Geheimwaffe“ des Russischen Teams bezeichnet, da die Skenartherapie einigen Athleten mit sehr ernststen Verletzungen trotzdem erlaubt hat, an den Wettkämpfen teilzunehmen.

In Österreich ist diese Therapieform noch relativ jung. Othmar Haag, der Betreuer des Österreichischen Ruder-Nationalteams, ist überzeugter Befürworter der Skenartherapie. „Sowohl bei den Ruderern als auch in meiner privaten Praxis habe ich schon beachtliche Erfolge erzielt, die ich mit meinen bisherigen Methoden nicht erreicht hätte.“

Auch Oliver Marach, Mitglied des Österreichischen Davis-Cup Tennis-Teams, kann sich eine Therapie ohne Skenar nicht mehr vorstellen. „Krankheitsbedingt konnte ich einige Monate nicht ans Trainieren denken – durch die Skenartherapie kann ich wieder mein volles Programm bewältigen.“

Die Firma Enerbalance veranstaltet seit Anfang 2002 exklusive Basis- und Fortgeschrittenen-Seminare, in denen Ärzte und Therapeuten in der Skenartherapie ausgebildet werden. Diese Ausbildungsseminare werden von Prof. Revenko persönlich geleitet. Sie finden jeden Monat in Österreich und Deutschland statt. Nähere Auskünfte bei Firma Enerbalance: 01-503156014, Gerhard Langmann: 0664-3520537, Karl Scherz: 0699-13075737.

Info: Für die Mitglieder der VOESM bietet die Fa. Enerbalance nach Rücksprache Sonderkonditionen an.



Martin Kobau und Othmar Haag mit dem „Skenar“

Sonderausbildung „Sportphysiotherapie“

Die nächste gesetzlich verankerte Sonderausbildung ausschließlich für Dipl. Physiotherapeuten ist in Vorbereitung. Interessenten mögen sich so rasch wie möglich im Sekretariat der Österreichischen Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS) melden (max. Teilnehmerzahl 25). Nach dem Amt d. Wiener Landesregierung/Magistrat 15 erteilte nun auch der Landeshauptmann von Niederösterreich der ÖGS die Ausrichtung dieser Sonderausbildung. Die Begründung, so Dr. Banekovich/Leiter der MA 15: „Als Gesundheitsbehörde ist es uns ein Anliegen, die Qualität der therapeutischen Versorgung und Prävention, u. a. auch bei Sportlern zu sichern und laufend zu verbessern.“ Die ÖGS, Träger zweier Ausbildungsstätten in Wien und Niederösterreich für die bundesweit geltende Sonderausbildung „Sportphysiotherapie“, bietet wegen der regen Nachfrage den nächsten Ausbildungskurs an. **Info:** ÖGS, Tel. u. Fax 02236/865875, e-Mail: oegs@kabsi.at



Teilnehmerinnen eines Breema®-Seminars

Breema®-Seminar Körper und Präsenz

Breema® ist eine traditionelle Körperarbeit, die ihre Wurzeln im Nahmen Osten hat und seit mehr als 20 Jahren in ihrer authentischen Form im Breema Zentrum in Oakland, Kalifornien, unterrichtet und praktiziert wird. Sie findet Anwendung in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsvorsorge, aber auch in der Physiotherapie und in anderen medizinischen und therapeutischen Settings. Die Einzel- und Partnerübungen werden in bequemer Kleidung auf einer weichen Unterlage am Boden ausgeführt. Die natürlichen Bewegungen werden als entspannend und belebend erfahren.

Das Ziel dieser Methode ist die „Präsenz“ des Therapeuten (des oder der Breema Praktizierenden), also eine Atmosphäre zu schaffen, in der Körper, Gedanken und Gefühle in Einklang zueinander stehen. Dies gelingt spielerisch im Erleben der Übungssequenzen in Kombination mit einer Reihe von Breema Prinzipien, wie zum Beispiel „gegenseitige Unterstützung“, „nichts extra“ oder „keine Beurteilung“. Vielfach wird ein „Geschmack“ von Heiterkeit, Einfachheit und Verbundenheit mit Breema assoziiert.

Die Wirkung von Breema ist vielfältig: Entspannung (Ausgleich der Überstimulation des modernen Lebens), sanftes Auflösen von fixierten Körper- und Bewegungsstrukturen (erhöhte Flexibilität, verbesserte Zirkulation), Wiederentdecken der Körperrhythmen (u. a. Verbesserung der Atemqualität, Ökonomisierung von Bewegungsabläufen), Klarheit von Gedanken und Gefühlen (mentale Hygiene).

Zielgruppe: Die Erfahrung der letzten Jahre zeigt, dass Breema gerade von Menschen in helfenden Berufen als

große Unterstützung erlebt wird, da es uns ermöglicht, auch im Alltag immer wieder mit der eigenen Vitalität in Kontakt zu kommen. Breema ist also in erster Linie eine ressourcenorientierte Methode für den Therapeuten. Gleichzeitig ist der „frische“ und einfache Zugang zum Körper, jenseits aller Körperkonzepte, kombiniert mit der Präsenz und natürlichen Wachheit des Therapeuten eine wertvolle Ergänzung für die Arbeit mit unseren Patienten.

Kursinhalt: Kurze körperbezogene Mediationen, Partner- und Selbst-Breema-Übungen werden vorgezeigt und gemeinsam geübt. Die Erfahrungen werden in Gesprächen ausgetauscht. Ein erstes Erleben der Breema Prinzipien und ihrer Anwendungsmöglichkeit im Alltag.

Termin: 20. – 21. September 2003

Leitung: Dr. med. Julia Grahornig, Vorsorgemedizinerin, zertifizierte Breema Lehrerin, Ausbildung am Breema Zentrum in Kalifornien/USA

Dauer: Samstag, 10.00 – 13.00, 15.00 – 18.00 Uhr, Sonntag 09.00 – 13.00 Uhr (10 Stunden, die für die Breema Practitioner Ausbildung anrechenbar sind)

Ort: Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf, Bahnstraße 36, Telefon 02254/75141

Max. Teilnehmerzahl: 14 Personen

Kursgebühr: Für Mitglieder € 160,-, für Nichtmitglieder € 190,-

Mitzubringen: Bequeme Kleidung (unbedingt: lange Hose und Socken), Decken, eventuell Kissen

Anmeldungen: Ab sofort bei der ÖGS-VÖSM, Johann-Steinböck-Str. 5, 2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. und Fax 02236/865875 oder E-Mail: oegs-voesm@kabsi.at

GENERALVERSAMMLUNG DER VÖSM

Die ordentliche Generalversammlung der Vereinigung Österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten findet am **Samstag, den 24. Mai 2003, Beginn 10.30 Uhr**, im Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf, Bahnstraße 36, statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit • 2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Generalversammlung vom 18.3.2000
4. Bericht des Vorstandes, Kassiers, Rechnungsprüfers • 5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahlvorschlag • 7. Neuwahlen • 8. Allfälliges

Anträge zur Generalversammlung sind mindestens 30 Tage vor dem Termin der Generalversammlung beim Vorstand schriftlich einzureichen,

Alle Mitglieder der VÖSM sind zur Generalversammlung herzlichst eingeladen!

Der Vorstand der VÖSM

Fortbildungskurs in Fußreflexzonenmassage

Termin:

1. und 2. Teil:
1. – 4. Mai 2003

Kurszeiten:

Donnerstag, Freitag, Samstag, 09.00 bis 18.15 Uhr
Sonntag, 09.00 bis 13.00 Uhr
(insgesamt 15 UE à 45 Min. pro Kurs)

Referent:

Hans Schwarz, Masseur und Therapeut
für Reflexzonenmassage und chinesisches-energetische
Akupunkturmassage

Kursort:

Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf,
Bahnstraße 36, Telefon 02254/75141

Quartier: Im Sportzentrum Skarics möglich,
bei Bedarf Reservierung unter obiger Telefonnummer
selbst vornehmen!

Kurskosten:

Für Mitglieder pro Kurs € 145,-,
für Nichtmitglieder pro Kurs € 185,-

Teilnehmerzahl:

Mindestens 12 Personen, maximal 26 Personen

Fortbildungsseminar (O.M.T.) Osteopathische Mobilisationstechniken

Inhalte:

- I.) Befunderhebung von funktionellen Störungen am Bewegungsapparat. Wobei hier auf die Fortleitung von Traumata über die gesamten Bewegungsketten verstärkt eingegangen wird.
- II.) Mobilisationstechniken für Hand, Ellbogengelenk, Schulter, Schultergürtel, Fußwurzel, Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Becken, Halswirbelsäule, Brust- und Lendenwirbelsäule.
- III.) Mobilisierendes Arbeiten an myofascialen Strukturen zur Wiederherstellung der Gleitebenen zwischen den Gewebeschichten.

Termin: 10. – 11. Mai 2003

Das Seminar kann nur im Gesamten gebucht werden.

Kurszeiten: Samstag 9.00 – 12.00, 14.00 – 18.00 Uhr
Sonntag 9.00 – 12.00, 14.00 – 18.00 Uhr

Kursort: Sportzentrum Skarics, Bahnstraße 36,
2483 Ebreichsdorf, Tel. 02254/75141

Quartier: Im Sportzentrum Skarics möglich, bei
Bedarf unter obiger Telefonnummer selbst reservieren!

Kurskosten: Für Mitglieder € 250,-,
für Nichtmitglieder € 300,-

Referent: Prim. Dr. Andreas Kainz

Anmeldungen: Bei der ÖGS

+++ ACHTUNG +++ ACHTUNG +++

Die VÖSM sucht für den
Vienna-City-Marathon
am Sonntag, den 25. Mai 2003
noch „freiwillige“ Helfer!

- Masseur • Sportmasseur •
 - Sporttherapeuten • Sportphysiotherapeuten •
- Bitte im VÖSM-Sekretariat bei Eva Janko melden!
Tel. 02236/2 68 33-400 • Fax 02236/2 68 33-401
e-Mail: oegs-voesm@kabsi.at

ACHTUNG:

Wir haben eine neue Internet-Adresse:
www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Sämtliche Infos und Weiterbildungsmöglichkeiten
über die ÖGS und VÖSM sowie die komplette Zeitung
sport physiotherapie finden Sie
auf unserer HOMEPAGE! Schauen Sie hinein!

VÖSM- und ÖGS-OUTFITS

Wir möchten daran erinnern, dass für die VÖSM-Mitglieder immer noch offizielle Vereinsoutfits zu einem günstigen Preis zu erstehen sind. Dabei ist auf dem Rücken der Schriftzug der VÖSM oder ÖGS und auf der Vorderseite das VÖSM- oder ÖGS-Abzeichen aufgedruckt. Es gibt eine Hose in schwarz mit einem Sweat-Shirt in grau in verschiedenen Größen sowie T-Shirts in weiß ebenfalls mit Aufdruck vorne und hinten.

Zu bestellen bei: VÖSM - Sabine HASLAUER

1030 Wien, Marxergasse 24/3/5/11, Telefon 0664/410 31 18 oder 0699/941 82 85

Weiterhin sind gegen einen geringen Kostenbeitrag im Sekretariat der VÖSM die Stoffabzeichen, Stecker und Aufkleber für den Neuzugewinn oder zum Nachbestellen zu erwerben. Auskunft im Sekretariat der VÖSM - Telefon 02236/865875

Fortbildungskurs in Myofasciale Techniken

Kursinhalt: Bei Sportverletzungen kommt es häufig zu Störungen im Bereich des myofascialen Systems. Verletzungen an den Fascienstrukturen führen trotz intakter Gelenke zu Einschränkungen der normalen „Range of motion“ und zu Schmerzsyndromen, die durch keine anderen Techniken zu beseitigen sind. Ziel der Therapie ist, die Gleitebenen im Gewebe wiederherzustellen.

Termin: 31. Mai – 1. Juni 2003

Kurszeiten: Samstag 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag 9.00 bis 13.00 Uhr

Referent: Prim. Dr. Andreas Kainz

Veranstalter: Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie, Johann Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt, Telefon und Fax: 02236/865875
E-Mail: oeqs-voesm@kabsi.at

Kursort: Sportzentrum Skarics, Bahnstraße 36, 2483 Ebreichsdorf, Telefon 02254/75141

Quartier: Im Sportzentrum Skarics möglich, bei Bedarf unter obiger Telefonnummer selbst reservieren.

Kursgebühr: Für Mitglieder € 250,-, für Nichtmitglieder € 300,- einzuzahlen bei der CA-BV., BLZ 11000, Kto-Nr. 017835638/00 an ÖGS, 2346 Südstadt

Anmeldung: Bei der ÖGS siehe oben „Veranstalter“!

Bindegewebs-Massage

Klassische Form mit praktischen Erweiterungen gemäß den Anforderungen nach BGBlö. 618/93, Prüfungsverordnung

Termin:

1. und 2. Teil:
23. – 27. Juni 2003

Stundenanzahl: 60 UE à 45 Minuten

Referent:

Ing. Franz Josef Eberling

Kursort:

Sportzentrum Skarics, 2483 Ebreichsdorf, Bahnstraße 36, Telefon 02254/75141

Quartier:

Im Sportzentrum Skarics möglich, bei Bedarf bitte selbst reservieren, Tel. 02254/75141

Kurskosten:

Für Mitglieder € 320,-,
für Nichtmitglieder € 370,-

Anmeldung: Bei der VÖSM,

Johann Steinböck-Straße 5, 2346 Südstadt, Telefon und Fax: 02236/865 875,
E-Mail: oeqs-voesm@kabsi.at

CranioSacral Therapy®

- **CranioSacrale Therapie - Einführungskurse**
Graz 8. – 13.4.2003
Linz 28.9. – 3.10.2003
Klagenfurt 2. – 7.9.2003
Innsbruck 25. – 30.11.2003
- **Viszerale Manipulation**
Innsbruck 4. – 9.11.2003
- **Muscle Energy Technique**
Wien 21.10. – 26.10.2003
- **Kommunikation: Dialog - Umgehen mit Herausforderungen in der Therapie**
Graz 21.3. – 22.3.2003
- **Symposium: Das Kind in Therapie**
Beiträge zur Genese, Diagnostik und Behandlung
Axams / Tirol 16. – 18.5.2003



U
PLEDGER
INSTITUT
ÖSTERREICH

Mondscheingasse 8
8010 Graz
Tel & Fax 0316 / 76 09 61
www.upledger.at

Fortbildungslehrgang Manipulativmassage

nach Dr. Terrier

Termin: 1. Kursteil: 09. – 12. Oktober 2003

Inhalte: HWS, BWS, Schultergelenk, Schultergürtel, Ellbogengelenk, Handgelenk, Fingergelenk
Stundenanzahl: 35 UE à 45 Minuten

2. Kursteil: 06. – 09. November 2003

Inhalte: LWS, Hüft-, Knie-, Sprunggelenk, Mittelfuß
Stundenanzahl: 35 UE à 45 Minuten

Referent: Dr. Mathias SCHMIDT

Staatlich gepr. Masseur u. med. Bademeister sowie seit 1998 Doktor der Humanmedizin. Als Mitglied der „Intern. Arbeitsgemeinschaft für Manipulativmassage e.V.“ (I.A.F.M.) ist er seit 1991 von Dr. Terrier autorisiert, als Instruktor Lehrgänge in dieser Methode abzuhalten.

Kursort: Sportzentrum Skarics, Bahnstraße 36, 2483 Ebreichsdorf, Telefon 02254/75141

Quartier: Im Sportzentrum Skarics möglich. Zimmer mit Bad und WC, Nächtigung mit Frühstück. Reservierung bitte unter 02254/75141 selbst vornehmen!

Kursbeitrag: Der Fortbildungslehrgang kann nur im GESAMTEN gebucht werden!

Für Mitglieder € 600,-, für Nichtmitglieder € 690,-

Anmeldung: Ab sofort bis spätestens 1. Sept. 2003 bei der VÖSM-ÖGS, Tel. u. Fax 02236/865875,
e-Mail: oeqs-voesm@kabsi.at

2003

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

VÖSM

- 11. – 13.4.03 Sportmasseurausbildung 2002 / 2003
– 7. Grundkurs
- 01.–04.5.03 Fußreflexzonenmassage 1. u. 2. Teil
– Hans Schwarz
- 23. – 25.5.03 Sportmasseurausbildung 2002 / 2003
– 8. Grundkurs
+ Praxis Wien-Marathon
- 13. – 15.6.03 Sportmasseurausbildung 2002 / 2003
– 9. Grundkurs
- 23. – 27.6.03 Bindegewebs-Massage
– Ing. Franz Josef Eberling
- 28. Juni 03 Abschlussprüfung
Sportmasseurausbildung
- 11. – 13.7.03 Chinesisch-Energetische
Akupunktmassage
– Hans Schwarz
- 13. – 14.9.03 Sportmasseurausbildung 2003 / 2004
– 1. Grundkurs
- 09.–12.10.03 Manipulativmassage nach Dr. Terrier
– Dr. Matthias Schmidt 1. Teil
- 17.–19.10.03 Sportmasseurausbildung 2003 / 2004
– 2. Grundkurs
- 06.–09.11.03 Manipulativmassage nach Dr. Terrier
– Dr. Matthias Schmidt 2. Teil
- 21.–23.11.03 Sportmasseurausbildung 2003 / 2004
– 3. Grundkurs
- 12.–14.12.03 Sportmasseurausbildung 2003 / 2004
– 4. Grundkurs

ÖGS

- 10. – 11.5.03 Osteopathische Mobilisations-
techniken
– Prim. Dr. Andreas Kainz
- 31.5.–01.6.03 Myofasciale Techniken
– Prim. Dr. Andreas Kainz
- Ende Aug.03 Kreuzschmerztherapie mit TUINA
– OA Prof. Dr. Alexander Meng
- 20.–21.09.03 BREEMA®-Seminar
– Dr. Julia Grahornig

Sonderausbildung Sportphysiotherapie

Hinweis: Alle aufgelisteten Kurse können von Ärzten und
Dipl. Physiotherapeuten auch einzeln besucht werden!
Anfrage im Sekretariat der ÖGS

- 11. Kurs: Sportspezifische Massagetechnik
05./06.4.03 – Sportmasseur Horst Pörtschacher
- 12. Kurs: Leistungsdiagnostik, Sportmotorik
9. – 11.5.03 in Theorie und Praxis
– Prof. Hans Holdhaus
- 13. Kurs: Biomechanik und Muskelphysiologie
27./28.9.03 – Dr. Christian Haid
– Dr. Arnold Koller
- 14. Kurs: Doping, Trainingslehre, Sportböden
11./12.10.03 – Prof. Hans Holdhaus
– DSpl. Herbert Janko
– G. Insam
- 15./16.11.03 Diplomabgabetermin
- 08. – 09.1.04 Abschlussprüfung
Sonderausbildung
Sportphysiotherapie

Neustart der Sonderausbildung SPORTPHYSIOTHERAPIE ab Jänner 2004.
Bitte voranmelden!

Neustart der Ausbildung SPORTTHERAPIE ab September 2003.
Bitte voranmelden!

FLECTOR TIPPS für stehende Berufe:

BEINE

1. Dehnung Oberschenkel hinten – Verbessert Becken- und Beinbeweglichkeit.

Auf die Sessellkante setzen. Rechtes Bein nach vorne strecken. Zehen hochziehen, Knie gestreckt. Oberkörper nach vorne bewegen, bis Zug am Oberschenkel hinten auftaucht. Bis 15 zählen. 3 x wiederholen.

2. Zehenstand – Kräftigt und durchblutet Waden- und Beinmuskulatur.

Hüftbreiter Stand, Fersen beidseits so weit als möglich vom Boden lösen und fast ganz wieder senken. 10 x wiederholen.



RÜCKEN

3. Beckenkippen – Mobilisiert und lockert Becken- und Lendenwirbel.

Auf die Sessellkante setzen. Hände seitlich ans Becken, Oberkörper aufrecht und stabil. Unter Führung der Hände das Becken gleichmäßig nach hinten und vorne kippen. 10 x wiederholen.

4. Beugung / Streckung – Mobilisiert und lockert Wirbelsäule.

Auf die Sessellkante setzen. Hände überkreuzt auf die Schultern legen, Kopf beugen und die gesamte Wirbelsäule so weit als möglich einrollen und wieder strecken. 10 x wiederholen.



Tipp für den Akutfall:



Das **Pflaster**, das den **Schmerz** vertuscht.

bei

Sportverletzung
Muskelschmerz
Verspannung

🎯 1 Pflaster (10 x 14 cm) pro Tag genügt!

🎯 Aaah - angenehm kühl!

🎯 Kein Schlucken und Schmieren mehr!

Fragen zu **Flector® EP Pflaster** beantwortet Ihnen gerne:

Mag. Christina Pichler: Telefon: 01/80104 - 2533 oder per e-mail: christina.pichler@sanova.at

Flector® EP Pflaster ist in den Packungsgrößen zu **2, 5** und **10 Stück** in Ihrer Apotheke **rezeptfrei** erhältlich.

www.flector.at



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.