Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Alle Seminar-Termine für 2013

sport physiotherapie

Juli 2013
24. Jahrgang • Heft 2

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

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Das neue Logo/Motto im Rücken: Das VÖSM & ÖGS-Massage-Team beim 30. Vienna City-Marathon

Das neue SportTheMa

Beim Vienna City-Marathon wurden die Weichen für den Mega-Relaunch der VÖSM & ÖGS gestellt

mehr sicherheit für sportler

FOREVER – PRODUKTE der KÖLNER LISTE

Wer Produkte von der Kölner Liste zu sich nimmt, reduziert das Risiko, in eine Dopingfalle zu tappen. Die Kölner Liste ist keine Empfehlung an Sportler, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nutzen – Produkte, die auf der Kölner Liste stehen, können aber unbedenklich von Sportlern verwendet werden. Wir haben FOREVER Produkte testen lassen – hier finden Sie alle Produkte von FOREVER, die auf der Kölner Liste stehen:

SOMMERAKTION – 1 HEAT-LOTION GRATIS

(Mindestbestellmenge 50 Euro – Sommeraktion gültig von Juli - September)

Christine Schober - Physiotherapie, Sporttherapie, Coaching, selbstständiger Vertriebspartner von FOREVER
Dornburggasse 26, 7400 Oberwart
Telefon: +43 664 101 9618
www.christine-schober.flpg.at
www.be-forever.at/onlinebestellung
www.die-bewegerin.at

Das gefällt mir

Symbolträchtig das Logo „Daumen hoch“ und zur Bestätigung dann noch die Übersetzung „Das gefällt mir . . .“. So und nicht viel anders läuft heute unter anderem die Kommunikation, jedenfalls auf „Facebook“. Was in Zukunft auch für die Mitglieder der VÖSM & ÖGS nicht verschlossen bleiben soll. Im Gegenteil: Unsere IT-Freaks haben sich eine ganze Menge Neuerungen einfallen lassen, die die Kommunikation innerhalb der VÖSM & ÖGS nicht nur erleichtern, sondern den Mitgliedern auch völlig neue Möglichkeiten erschließen, ergeben, ermöglichen.

Das beginnt schon bei dem neuen Logo „SportTheMa“: Hier wurde aus dem über 30-jährigen Sport-Thema VÖSM & ÖGS nunmehr die Wort-Kombination aus Sport, Therapie und Massage gekonnt zum alles erklärenden Begriff „SportTheMa“ zusammengefasst. Das reicht von der simplen Kommunikation auf der neuen Homepage, dem Präsentieren der Vortragenden bis hin zur Job-Börse und zum möglichen Mitglieder-Blog. Dass dabei auch künftig die Plattform „Facebook“ mit einbezogen wird, versteht sich von selbst.

Zum ersten Mal wurde das neue Logo „SportTheMa“ beim 30. Vienna City Marathon der Öffentlichkeit präsentiert und stieß dabei auf einhelligen Zuspruch, auch wenn – das kann hier schon auch gesagt werden – vielen die mehrfache Symbolik des Sport-Themas „SportTheMa“ nicht sofort einleuchtete. Aber nach 30 Jahren, so lange betreuen schon die Masseuere der VÖSM & ÖGS – pardon die „SportTheMa“ – die geplagten Marathonläufer, kann man ruhig einen Relaunche des Logos und auch der Inhalte anstreben, umsetzen – und gerne auch erklären.

Wir sind gespannt auf Ihre Meinung und würden uns freuen, wenn Sie nicht nur „Daumen hoch“ symbolisieren, sondern vielleicht gar noch Anregungen einbringen, was der derzeit laufenden Rundumerneuerung der VÖESM & ÖGS, sprich die SportTheMa, noch gut tun wurde. Das würde mir ganz besonders gefallen.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Daumen hoch* **4 COVER** *Neuer Name – VÖSM & ÖGS wird zu SportTheMa*
6 EVENT *Riesenbegeisterung – 30-jähriges Jubiläum des Vienna City-Marathon*
8 FORTBILDUNG *Richtiges Sitzen – von Dr. Ramin Ilbeygui*
12 FORTBILDUNG *Manipulativmassage – von Werner Pausch u. Prim. Dr. Gerhard Fürst*
23 TERMINE *Die Termine und Kurse für 2013*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Tel.: 02236/8 658 75 oder Handy 0676/7006491 Fax: 02236/2 68 33-401, E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at, www.sportphysiotherapie-sportmassage.at
Redaktion: Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. 02236/8 658 75
Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus (Wien), Prim. DDr. Anton Wicker (Salzburg), Univ. Doz. Dr. Günther Amesberger, Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Dr. Volker Veitl
Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM&ÖGS-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Graphik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 77 13 27, Fax: 0049/(0)8105/2 77 13 28, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Facultas Verlags AG, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

Neuer Name

VÖSM & ÖGS wird zu SportTheMa!

SportTheMa
Akademie für Therapie und Massage

In unserer letzten Ausgabe „Sportphysiotherapie“ haben wir schon einen kurzen Einblick über die Neuerungen bei der VÖSM&ÖGS gebracht. Der nachfolgende Text ist nun die Fortsetzung der Informationen an unsere Mitglieder und jene, die es noch werden wollen.

Unser Verein hat es sich von Anfang an zur Aufgabe gemacht, die Aus- und Fortbildung und natürlich die Qualitätssicherung in der medizinischen und therapeutischen Sportbetreuung zu gewährleisten. Den Status quo stetig im Auge versuchen wir mit Hilfe von exzellenten Vortragenden das Niveau unserer Einrichtung hoch zu halten, um unseren Kursteilnehmern die nötige Qualität für ihre Entwicklung zusichern zu können. Es ist unser Anspruch, durch kompetentes Wissen kompetente Masseure und Therapeuten auszubilden, die dem Sport und dessen Akteuren zu Gute kommen.

Während es uns in den Jahren gelungen ist, diese selbstauferlegte Qualitätsanforderung zu erfüllen, ist es an der Zeit, auch im Bereich des Marketings und des Mitgliederservices neue Akzente zu setzen. Wie in unserer letzten Ausgabe angekündigt, wollen wir nicht nur im therapeutischen Bereich mit der Zeit gehen und so hat sich unser Vorstand zu Beginn dieses Jahres dafür entschieden, einen Schritt in Richtung Modernisierung zu tätigen. Während der Klausur im Februar wurde aus diesem Grund beschlossen, dem Verein ein neues Gesicht und einen neuen Namen zu geben. Aus VÖSM&ÖGS wird ab nun SportThema, die Akademie für Therapie und Massage.

Das wichtigste für uns ist es, unseren Mitgliedern zur Seite zu stehen, sie zu unterstützen und während ihrer Ausbildung, aber auch danach zu begleiten. Wir wollen in die Zukunft investieren. Die neue Homepage, die essenzieller Bestandteil der Umstellung ist, wird nach ihrem Start das Zentrum der Kommunikation sein und liefert die neuesten Informationen rund um den Verein. Durch die Neugestaltung sollen Informationen wie Kursprogramme, Vortragende, Events und die Zeitung leicht zu finden und übersichtlich aufbereitet werden. Ein eigens angelegtes Newsletter System ermöglicht es den Mitgliedern, das Wichtigste direkt zugeschickt zu bekommen. Und auch die Anmeldung zu den jeweiligen Kursen wird zukünftig online möglich sein.

Die neue Homepage wird der wesentliche Bestandteil unseres Mitgliederservices und der Kommunikation sein. An erster Stelle steht für uns die Aus- und Weiterbildung und dass diese jedem zugänglich gemacht wird. Ab dem Start der neuen Seite werden daher alle Mitglieder und solche, die es noch werden wollen, die Chance haben, sich online für Ausbildungen und Kurse anzumelden. Wir bieten auf einen Blick alle Aus- und Fortbildungen inklusive den relevanten Informationen zu den Inhalten, Terminen und Vortragenden an. Einfach und unkompliziert kann per Kreditkarte oder Paypal eingezahlt werden, damit die Bestätigung für den Kurs umgehend erfolgt. Selbstverständlich schicken wir auch weiterhin gerne auf Wunsch eine entsprechende Rechnung per Post oder E-Mail zu.

Durch die Umstellungen in unserem System können Mitglieder auch völlig problemlos ihren Mitgliedsbeitrag online einzahlen und sparen sich jeglichen Briefverkehr. Auch Neuanmeldungen können von nun an über unsere Homepage erfolgen. Die Registrierung dauert nur wenige Minuten und danach stehen alle Vorteile unserer Mitgliedschaft umgehend zur Verfügung.

Was sind die neuen Vorteile einer Mitgliedschaft bei SportTheMa?

Abgesehen von den bisherigen Kursvergünstigungen, die weiterhin bestehen bleiben, bieten wir unseren Mitgliedern von nun an eine Plattform, auf der sie sich kostenlos präsentieren können. Über ein

persönliches Passwort kommt man zu einem eigenen Profil. Mithilfe dieses Profils, das sich jedes Mitglied individuell anlegen kann, scheint man in unserer Therapeuten & Masseur-Suche auf. Jeder Besucher unserer neuen Homepage hat dort die Gelegenheit, einen Therapeuten oder Masseur in seiner Umgebung zu finden und direkt zu kontaktieren. Alle Mitglieder haben die Möglichkeit neben einer Karte, relevante Informationen einzutragen oder mit Bildern einen ersten Eindruck über ihre Therapieräume zu geben.

Aber dem nicht genug, führen wir in den kommenden Wochen auch eine sogenannte Jobbörse ein. Diese Jobbörse ermöglicht es, aktiv nach einem Job oder Auftrag zu suchen bzw. sich für einen Job zu empfehlen. Darüber hinaus werden wir die Österreichische Bundessport Organisation bitten, zukünftig ihre Vereine, Verbände und Mannschaften aus allen Sportarten darauf hinzuweisen, dass sie auf unserer Plattform offene Stellen annoncieren können. Ein einzigartiger Weg für unsere Mitglieder, sich zu präsentieren oder nach Stellenangeboten zu suchen.

Auch unsere exzellenten Vortragenden sollen in Zukunft den Weg ins Rampenlicht finden. Seit Jahren unterrichten Experten wie Prim. Dr. Andreas Kainz, Dr. Christian Haid und OA. Dr. Rainer Gumpert, um nur einige zu nennen, unterschiedliche Kurse. Mit der neuen Homepage sind wir in der Lage, unsere Vortragenden detaillierter zu präsentieren und schaffen für die Besucher unserer Homepage eine Möglichkeit, in direkten Austausch zu treten.

Im Sinne der schnellen und einfachen Kommunikation führen wir mit dem Start der neuen Internetpräsenz auch den SportThema-Newsletter ein. Dieser informiert über bevorstehende Kurse, jüngste Ereignisse, neue Studien, dient aber auch als Erinnerung für Anmeldungen oder diverse Gebühren.

Selbstverständlich darf heutzutage auch ein entsprechender Facebook Auftritt nicht fehlen. Wir hoffen dadurch, frischen Wind in den Verein zu bringen und neue Mitglieder zu akquirieren. Auf unserer Plattform im Social Network werden auch die wichtigsten Vorteile der neuen Homepage zu genießen sein. So machen wir es möglich, sich direkt auf Facebook über Kurse zu informieren und entsprechende Anmeldungen vorzunehmen. Selbstverständlich wird auch die Seite für eine schnelle Suche nach Masseuren oder Therapeuten verfügbar sein. Sogar die neu eingeführte Jobbörse soll über die SportThema Fanseite zugänglich gemacht werden.

In den kommenden Wochen und Monaten wird nach wie vor weiterhin fieberhaft am Neustart der Homepage gearbeitet und wir hoffen schon in den kommenden Wochen, den Startschuss für einen neuen Abschnitt in der traditionsreichen Geschichte des Vereins geben zu können.

Präsentation des neuen Logos beim Vienna City Marathon: SportTheMa – Akademie für Therapie und Massage

Riesenbegeisterung

30-jähriges Jubiläum des Vienna City-Marathon

Der Vienna City-Marathon feierte sein 30-jähriges Jubiläum und auch die VÖSM & ÖGS-Sportmasseure können sich damit ihr 30-jähriges Jubiläum auf ihre Fahnen heften, denn sie sind auch schon seit Beginn mit ihrem unermüdlichen Einsatz dabei.

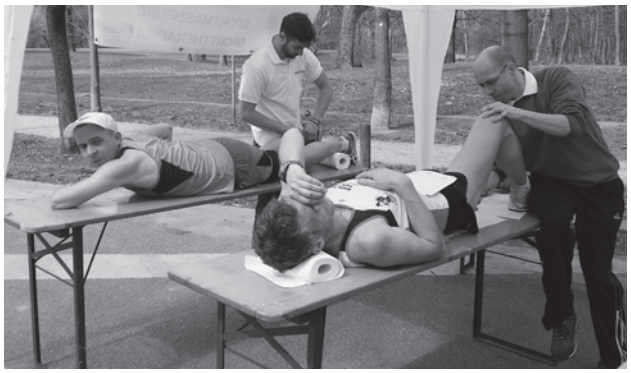
12 Grad, wohliger Sonnenschein am Morgen und tausende Zuschauer verwandelten diesen Jubiläums-Marathon in ein Laufspektakel. Es war ein von Routine geprägter Ablauf, wenn sich die Masse auf der Reichsbrücke in Bewegung setzt und ihren Weg durch die Stadt zu suchen beginnt. Und doch ist es jedes Jahr ein neues, ein in dieser Form und Dimension gefühlsmäßig noch nie erlebtes oder geschehenes Erlebnis.

Dessen waren sich auch die Sportmasseure/innen der VÖSM & ÖGS bewusst. Unzählige routinemäßige Kleinarbeiten sind immer wieder von der Organisationsleitung - angeführt von Sportmasseurin Elfi Hana, die seit Beginn des Marathons auch immer schon dabei war und Thomas Schmal - notwendig, um auf den Ansturm nach dem Marathonlauf gerüstet zu sein. Am Tag vor dem Marathon wurden die Sportmasseure/innen schon für ihre Aufgaben vorinstruiert und bekamen von Elfi Hana wichtige Informationen nicht nur in Bezug auf ihre Massagetätigkeit, sondern auch für etwaige „Notfälle". Als Stützpunktleiter bei km 30 waren drei Sportmasseure eingeteilt, Thomas Sackl, Roland Haas und Gregor Schütz.

Der Standort war dieses Mal aufgrund von Umbauarbeiten am Heldenplatz etwas ungewohnt platziert, gleich am Gehsteig neben der Ringstraße, wo wir zwar etwas abgeschirmt waren, jedoch mit dem Vorteil, dass man unser Zelt mit neuem LOGO und unsere Masseure/innen bei Ihrem Einsatz von den vorbeigehenden Menschenmassen „bewundern" konnte.

Etwas 1.100 erschöpfte Läufer/innen wurden von unseren Sportmasseuren/innen und Masseuren/innen der USI-Wien betreut und wollten im wahrsten Sinne des Wortes auch einmal eine „Entmüdungsmassage" von Fachkräften erleben. So entwickelte sich der Jubiläumsmarathon auch für unsere Masseure/innen und Betreuer wie immer zu einem wahren Marathon.

Der „Zieleinlauf" unseres gesamten Masseurteams fand dann am späten Nachmittag traditionsgemäß im Restaurant Einstein statt, wo sie sich bei Speis und Trank wieder stärken konnten. Abschließend bedankte sich Elfi Hana im Namen der VÖSM & ÖGS und im Namen von Thomas Schmal für den großartigen Einsatz, vor allem auch bei den USI-Masseuren/innen und bat gleichzeitig alle Anwesenden um abermalige rege Teilnahme beim 31. Vienna City Marathon 2014.



Impressionen vom 30. Vienna City-Marathon: Voller Einsatz beim VÖSM & ÖGS-Massage-Team

Das Iliosacralgelenk

Anatomie, Diagnostik und Therapie.
Von Dr. Herbert Lanzrath

Das Iliosacralgelenk (ISG) stellt die gelenkige Verbindung zwischen Sacrum und Os ilium dar. Die Gelenksform und die straffe Bandsicherung (Ligg. sacroiliaca dorsalia, ventralia und interossea, Lig. Sacrospinale, Lig. Sacrotuberale, Lig. Iliolumbale) erlauben nur eine geringe Verschieblichkeit der Gelenkflächen gegeneinander.

Die muskuläre Sicherung erfolgt über durchwegs mehrgelenkige Muskeln: Teile des zur Abschwächung neigenden Gluteus maximus ziehen vom seitlichen Teil der Facies dorsalis des Os sacrum zum Tractus iliotibialis und zur Tubero-sitas glutea. Der zur Verkürzung neigende M. piriformis (von der Facies pelvina des Os sacrum zur Spitze des Trochanter major) hat ein Naheverhältnis zum N. ischiadicus. Eine Dysbalance mit dem ebenfalls zur Verkürzung neigenden Psoas major kann Irritationen im ISG hervorrufen. Nach cranial erfolgt eine muskuläre Sicherung über das sacrospinale System der Autochthonen Rückenmuskulatur (v. a. M. iliocostalis). Auch der Latissimus dorsi setzt mit seinen kaudalen Fasern an Sacrum und Crista iliaca an.

Dr. Herbert Lanzrath

- Jahrgang 1969, geb. in Krems
- Turnus und Facharztausbildung bei den Barmherzigen Schwestern in Ried und Wien sowie im SMZO Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation am IPMR des Geriatriezentrum Am Wienerwald
- Privatordination in der Seniorenresidenz Am Kurpark Wien Oberlaa (www.physiodoc.at), Bogensporttrainer
- Sportmedizinischer Betreuer im Bogensport
- Vorträge und Praxisseminare im Bereich Sportmedizin und Sportmassage

Die Hautbewegungsachse stellt die Flexion/Extension (Nutation/Gegennutation) um eine horizontale Achse durch den 2. Sacralwirbel dar. In geringerem Ausmaß ist Bewegung um eine longitudinale, diagonale und sagittale Achse möglich.

Zu den in der Praxis am häufigsten anzutreffenden Pathologien zählen ein vergrößertes (Instabilität) bzw. vermindertes Bewegungsausmaß (Blockierung), wobei letzteres oftmals die Folge einer vorbestehenden Instabilität darstellt. Übermäßige Spannung kann zu Irritationen der Bänder führen, was mit in Rückenlage durchgeführten Provokationstests überprüft werden kann. Häufig finden sich Überlastungsschmerzen der sacroiliacalen Bänder im Rahmen von anderen Störungen des Bewegungsapparates (z. B. Skoliose, Beinlängendifferenz nach Hüftprothesen o. ä).

Klinisch findet sich ein ziehender Schmerz im Bereich der ISG mit ev. pseudoradikulärer Ausstrahlung, die Bänderprovokationstest fallen positiv aus, ein negativer Laseguetest ermöglicht die Unterscheidung zur oftmals ähnlich erscheinenden Lumboischialgie. In diesem Fall ist mit einem radikulären, d. h. dem Segment des N. ischiadicus entsprechenden Ausstrahlungsmuster zu rechnen.

Eine Irritation des N. ischiadicus im Rahmen eines Piriformissyndroms lässt sich durch einen positiven Piriformis-Test differenzieren. Auch eine Coxarthrose sollte mittels Testung der Hüftgelenksbeweglichkeit (Kapselmuster mit schmerzhafter Innenrotation) ausgeschlossen werden. V. a. bei jüngeren Männern kann eine Sacroileitis das erste Symptom eines M. Bechterew darstellen (Familienanamnese?).

Traumatische oder pathologische Frakturen müssen bei entsprechendem Verdacht (Trauma, Malignome) radiologisch ausgeschlossen werden.

Therapeutisch ist bei Vorliegen einer Instabilität eine Verbesserung der Stabilität anzustreben. Da ein sensomotorisches Training unter Schmerzen jedoch wenig erfolgversprechend ist, steht im Akutstadium eine adäquate Schmerztherapie im Vordergrund. Dafür stehen neben Medikamenten (oral, i.v, i.m., lokale Infiltration) physikalische Maßnahmen (Elektrotherapie, US, Massage, Thermotherapie, ...), manualtherapeutische Techniken, komplementärmedizinische Verfahren (Akupunktur, Shiatsu, Moxa, ...) zur Verfügung.

Die Verwendung von stabilisierenden Orthesen kann sowohl im Akutstadium als auch im späteren Verlauf eine merkliche, nebenwirkungsfreie Entlastung und somit Schmerzreduktion bewirken.

Richtiges Sitzen

Tipps und Übungen für ein entspanntes und schmerzfreies Sitzen in der Arbeit und Freizeit. Von Dr. Ramin Ilbeygui

Es ist der Lauf der Zeit, dass wir vor allem in Europa unter Arbeiten immer mehr eine sitzende Tätigkeit meinen und uns mit Computer oder Bildschirmarbeiten bzw. zu lange Autofahrten (Außendiensttätigkeiten) durchschnittlich über fünf Stunden am Tag beschäftigen. Diese einseitige Körperhaltung gemeinsam mit Leistungsdruck bringt typische Beschwerden wie Nackenverspannung und Rückenschmerzen mit sich.

Es ist nicht das Ziel, den Lauf der Zeit und die Arbeitsmethoden hier in diesem Artikel an den Pranger zu stellen, sondern einen Weg zu finden, einfach und ergonomisch zu sitzen und durch Übungen während und nach der Arbeit die Körpergeschmeidigkeit und Körperkraft zu erhalten.

In den orthopädischen Ordinationen sind nicht nur die Haltungsfehler und nicht ergonomische Sitzmöglichkeiten ein Thema, die beratend korrigiert werden, sondern auch große Menschen, die einfach keine ergonomische Sitzgelegenheit angeboten bekommen, oder zu kleine Sitzmöglichkeiten z. B.: in den Kindergärten. Weiters werden die Arbeitnehmer durchschnittlich immer älter und statische Sitzhaltungen äußern sich hier viel schneller in Rücken- und Nackenschmerzen (Volkskrankheit Nummer 1).

Der Rücken des Menschen ist für andauerndes Sitzen nicht geeignet, die Skelettmuskulatur muss beim Sitzen ständig Haltearbeit verrichten. Bewegungsarmut lässt die Muskulatur erschlaffen, sie wird schlecht durchblutet („Sitzbauch“ und Rückenmuskulatur). Die Bandscheiben der Wirbelsäule und die Gelenke zwischen den Wirbelsegmenten sind beim Sitzen einseitig und hoch belastet und werden durch fehlenden Wechsel der Haltung nicht ausreichend mit Flüssigkeit bzw. Gelenksflüssigkeit versorgt. Atmungs- und Verdauungsorgane werden durch das Nachvorneneigen beeinträchtigt; Obstipation und Kurzatmigkeit sind häufige die Folge. Weiter können Augenbeschwerden und folglich auch Kopfschmerzen die Betroffenen plagen.

Viele Menschen neigen bei konzentrierten Arbeiten am Bildschirm oder Schreibtisch zu einer stundenlangen, vorgebeugten und verkrampften Haltung – ohne es zu merken. Über die Dauer eines Arbeitslebens betrachtet, sind bei solchen Sitzhaltungen Langzeitschäden nicht ausgeschlossen.

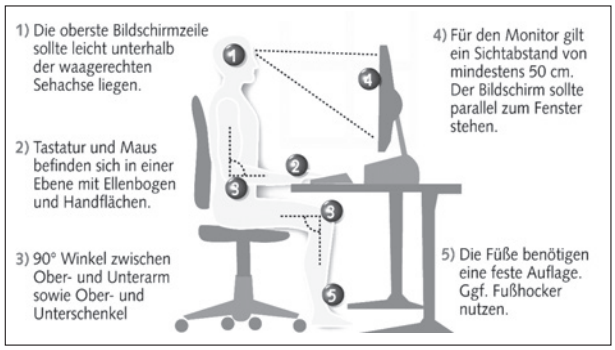
Was nun? Was tun? Die Devise heißt: **Bewegung und Haltungswechsel ist alles, aber wie?**

Um hier dieses Ziel zu erreichen, werden wichtige Punkte zu erfüllen sein:

1. **Ergonomische Richtlinien des Arbeitsplatzes**
2. **Verteilung der Arbeitsaktivitäten mit Bewegungsdynamik**
3. **Einfaches Bewegungsprogram am Arbeitsplatz**

Ergonomische Richtlinien am Sitzplatz sind wie folgt:

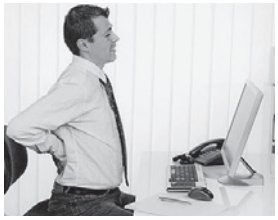
- Arme im Ellenbogenbereich und Beine im Kniebereich sollten im rechten Winkel sein; dazu werden die Sitz- und Tischhöhe angepasst (Sessel und Tisch sollten verstellbar sein), sodass die Arme locker am Tisch aufliegen (Schultergürtel und Nackenregion werden entlastet) und die Füße satt am Boden stehen (Beinmuskulatur und Wirbelsäule wird entlastet). Zu gestreckte Kniegelenke bewirken eine nicht stabile Sitzhaltung und zu gebeugte Kniegelenke haben Durchblutungsstörungen als Folge.
- Die Gesamtfläche des Sitzes soll ausgenützt sein und 2/3 des Oberschenkels stützen. Das Becken soll eher über 90° geneigt sein (leicht abfallende Sitzfläche). Dies führt zu einem aufrechten Sitzen und vermeidet den Rundrücken. Die Rückenlehne soll den Rücken mit einer Wölbung im unteren und mittleren Rückenbereich unterstützen.



„richtiges Sitzen“: Die Regeln des ergonomischen Sitzens

Verteilung der Arbeitsaktivitäten mit Bewegungsdynamik

- Haltungswechsel mehrmals pro Stunde sind für ein gesundes Sitzen sehr wichtig („wer nicht rastet, der roste nie"); mal vorgeneigt, mal aufrecht und mal zurückgelehnt. Dynamische Arbeitsstühle sind hier sehr von Vorteil. Dynamisches Sitzen beugt einseitige Belastung der Wirbelsäule vor und fördert gleichzeitig die Durchblutung der Bandscheiben und Muskulatur. Als Faustregel bei einem 10 Stunden Arbeitspensum sollte das dynamische Sitzen insgesamt 6 Stunden, das Stehen 3 Stunden und gezieltes Umhergehen insgesamt 1 Stunde betragen.



Einfaches Bewegungsprogramm am Arbeitsplatz (10 Übungen in 5 Minuten)

Vorbereitung: Fenster auf und den Raum für die Dauer der Übungen durchlüften!!!

1. Allgemeine Streckübungen der Wirbelsäule: aufrechte Sitzhaltung; der/die Übende sitzt auf den vorderen 1/3 der Sitzfläche und spürt seine/ihre Sitzbeinhöcker; nun wird die Streckhaltung Richtung Decke erweitert. So als ob der Kopf oder die Haare Richtung Decke gezogen werden würde. Dabei macht der Körper eine „Schlangenbewegung" nach oben.

2. HWS-Übungen: aufrechte Sitzhaltung; Nun wird eine Kombination von 10 Zahlen sich vorgestellt (am einfachsten eine Telefonnummer). Die Nase fungiert nun als Stift in der Luft und dabei werden die Zahlen in der Luft geschrieben. Die Bewegungen sind so komplex, dass sie alle Ebenen der HWS beinhalten. Am Ende der Übung sollten die Übenden maximal langsam nach rechts und links den Kopf rotieren (Übungsdauer ca. ½ Minute).

3. Mobilisation des Schultergürtels I: aufrechte Sitzhaltung; Nun werden die Schultergelenke nach vor und nach hinten bewegt („kreiseln"). Weiters werden die Schultergelenke hochgezogen und fallengelassen.

4. Mobilisation des Schultergürtels II: aufrechte Sitzhaltung; der/die Übende sitzt auf den vorderen 1/3 der Sitzfläche; Arme sind 90° zur Seite gestreckt und angehoben; dabei werden die Arme in den Schultergelenken gegensätzlich rotiert (z. B.: Handfläche rechts zeigt nach oben und Handfläche links zeigt nach unten).

5. Abrollen und Entlasten der gesamten Wirbelsäule: aufrechte Sitzhaltung; der/die Übende sitzt auf den vorderen 1/3 der Sitzfläche; die Arme sind gestreckt und die Handflächen sind nach außen gedreht; dabei beugt der Übende soweit wie möglich mit gebeugtem Kopf langsam nach vorne unten und wieder retour.

6. Mobilisation der Brustwirbelsäule: aufrechte Sitzhaltung; der/die Übende sitzt auf den vorderen 1/3 der Sitzfläche; legen die Handflächen überkreuzt auf die Brust und rotieren den Oberkörper nach rechts und nach links.

7. Beckenkippung: aufrechte Sitzhaltung; der/die Übende sitzt auf den vorderen 1/3 der Sitzfläche und spürt seine/ihre Sitzbeinhöcker; aus dieser Position wird das Becken vorsichtig aufgerichtet und wieder gekippt bzw. abwechselnd der eine Sitzbeinhöcker von der Sitzfläche gehoben und wieder gesenkt.

8. Gesäßdehnung: aufrechte Sitzhaltung; der/die Übende sitzt auf den vorderen 1/3 der Sitzfläche; schlagen das rechte Bein über das linke Bein und neigen den Oberkörper bei geraden Rücken nach vorne.

9. Gesamtmobilisation: aufrechte Sitzhaltung; Hände hinter dem Nacken verschränken, jeweils abwechselnd rechten Ellenbogen zum linken Knie führen („diagonal") und dabei das Knie hochheben und umgekehrt.

10. Auswirkung auf seitliche Nackenmuskulatur: Durchführung: aufrecht sitzende Position, Kopf zur Seite legen und mit der Hand in der Endposition halten. Die andere Hand des locker herunterhängenden Armes wird langsam Richtung Boden gedrückt, um die Dehnung zu verstärken.

Abschluss: nun werden drei tiefe Atemzüge vorgenommen. Arme und Beine werden durchgeschüttelt. Ein Glas Wasser wird getrunken. Nun kann die Arbeit fortgesetzt werden.

Als Schlusswort möchte ich hinzufügen, dass einseitige Belastung, sei es physische oder psychische Natur, nie gut für uns ist und würde bei langjährigem Bestehenbleiben, Schaden verursachen. Daher würde ich als Motivationschub solche Veränderungen am Arbeitsplatz mit anderen Dienstnehmern oder sogar Dienstgebern besprechen und vielleicht gemeinsam diese durchführen. Als Bespiel nehme ich große japanische Unternehmen, die immer Zeit für gemeinsame Bewegungsübungen (Tai Chi) während der Arbeitszeit haben.

Nun wünsche ich viel Spaß am Arbeitsplatz mit voller Energie wieder durch zu starten.

Dr. Ramin Ilbeygui
Facharzt der Orthopädie und orthopädische Chirurgie
Arzt für Allgemeinmedizin

Großer Zulauf

Motiviertes Massage-Team beim Jubiläumslauf in Trumau. Von Sportmasseur Walter Zink

Am Sonntag den 2. Juni 2013 massierten wir beim 10-jährigen Jubiläumslauf in Trumau. Obwohl im Vergleich zum Vienna City Marathon dieser Lauf eine relativ kleine örtliche Veranstaltung war, wurde unser Team extrem gut gebucht. Das lag einerseits daran, dass wir ein fröhliches, gemeinschaftliches Auftreten hatten und andererseits an dem, dass viele LäuferInnen auch beim Vienna City Marathon am Start waren und uns als motiviertes Massage-Team der VÖSM bereits kannten.

Schon vor dem Lauf legten wir Tapes an und machten die an diesem Tag besonders wichtige Vorbereitungsmassage, die aufgrund des sintflutartigen Regens sehr gefragt war. Da die niedrige Lufttemperatur von zwölf Grad ein Aufwärmen der StarterInnen sehr schwierig werden ließ, hatten wir alle Hände voll zu tun, um die Muskulatur der LäuferInnen an die zu erwartende Laufbelastung vorzubereiten.

Ich muss gestehen: Es war ein schönes Gefühl, den TeilnehmerInnen mit speziellen Grifftechniken bereits vor dem Start helfen zu können. Deshalb ein großes Lob und ein Dankeschön an Thomas (Schmal) und Elfi (Hana), die durch ihre jahrzehntelange (!) Erfahrung in der Sportmassage uns diese Techniken sehr praxisbezogen beigebracht hatten.

Dass wir dann nach dem Lauf großen „Zulauf“ hatten, braucht, glaube ich, nicht extra erwähnt zu werden. Durch die Firma Styx waren wir aber auch nicht zu übersehen (Styx sponserte die Poloshirts und die speziellen Chin Min-Sportmassage Öle). Und somit konnten nach unserer Entmüdungsmassage, regenerierte, zufriedene TeilnehmerInnen zur Siegerehrung geschickt werden.

Apropos Siegerehrung! Einen besonderen Dank möchte ich auch an Thomas Feucht aussprechen, einen der Veranstalter des Lauf's. Denn er hob unsere Dienste bei der Siegerehrung, nochmals, unter starkem Applaus, besonders hervor.

Letztendlich ist zu sagen, es war trotz strömenden Regens ein schöner, sehr erfolgreicher (Sonn) Tag und wir waren wirklich sehr stolz darauf, Mitglieder der VÖSM zu sein.

Impressionen vom 10-jährigen Juliläumslauf in Trumau

Generalversammlung

der VÖSM & ÖGS für alle Mitglieder
Einleitung: Präsentation „Das neuen Gesicht der VÖSM&ÖGS“

Die ordentliche Generalversammlung der VÖSM&ÖGS findet am Donnerstag, den 17. Oktober 2013 im Vortragssaal des Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, statt. Beginn 19.00 Uhr

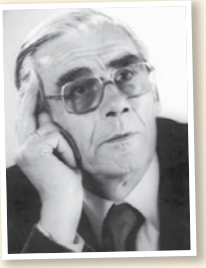
Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Generalversammlung vom 30. Mai 2009
4. Bericht des Vorstandes, Kassiers, Rechnungsprüfers
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahlvorschlag
7. Neuwahl des Vorstandes
8. Allfälliges

Auf zahlreiches Erscheinen freut sich der Vorstand der VÖSM&ÖGS.

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

中幸按摩®
APM-Creme
zur Massage größerer Körperpartien und Narben


Willy Penzel

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

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

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

www.apm-creme.at

Entspannung ist alles

Manipulativmassage – ein „tiefgreifendes" Behandlungskonzept. Von Werner Pausch und Prim. Dr. Gerhard Fürst

Die beinahe in Vergessenheit geratene, einzigartige mobilisierende Weichteiltechnik für Gelenke und Wirbelsäule nach Dr. Terrier bewährt sich auch bestens in der Behandlung von Sportverletzungen.

Dr. Terrier – Vom Befund zur Therapie . . .
Durch die sorgfältige, dynamische Palpation reflexgestörter Strukturen wie Sehnen, Muskeln und Bänder in Gelenksnähe, die mit dem knöchernen Gelenk eine funktionelle Einheit bilden, entstand die Technik der Manipulativmassage. Immer wieder meldeten Patienten nach der palpatorischen Funktionsuntersuchung die Abnahme von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Es lag nahe daraus zu schließen, dass diese Art der Untersuchung schon eine therapeutische Qualität besitze. In der Folge entwickelte Dr. Terrier in einem schöpferischen Prozess seine „Reflextherapie am bewegten Körperteil".

Die Technik nach Dr. J. C. Terrier verbindet eine gewebsspezifische Massage, Muskeldehnung, passive, rhythmische Mobilisation und Gelenksspieltechniken.

Mobilisierende Weichteiltechnik: Werner Pausch in Aktion

Technik:
Die simultane Ausführung der Massage an den Weichteilen um ein Gelenk, mit der gleichzeitigen Längs- und Querdehnung dieser Strukturen unter einer passiven, rhythmischen Gelenksmobilisation im schmerzfreien Bewegungsausmaß sind kennzeichnend für diese einzigartige Technik. Die Massage erfolgt in kleinflächiger, bindegewebiger Ausführung an Muskelgewebe, Sehnen, Insertionen, Ligamenten und Kapselanteilen simultan mit der beschriebenen Mobilisation. Dr. Terrier nennt die Kombination eines Massagegriffes mit der passiven Gelenksbewegung „Manöver". Für jede Gelenksregion entstand ein umfangreiches Behandlungsprogramm. Durch die gewebsspezifische Massage und lokalisierte Dehnung entstand eine Reiz- und Reflextherapie für arthromuskuläre Beschwerdebilder.

Zielstruktur der Manipulativmassage ist das Gelenk mit seinem Weichteilmantel als geschlossene Funktionseinheit.

Die mobilisierende Massage nach Dr. Terrier findet bei entspannter Lagerung des Gelenkes und der jeweiligen Extremitäten statt. Dazu wird die zu behandelnde Gelenksregion meist großflächig mit beiden Händen gelenknah erfasst und in einem sehr engen „schienenden" Kontakt zum Therapeuten gebracht. Die schwerelose Lagerung, die Schienung unmittelbar am Gelenk und der enge körperliche Kontakt bilden die Voraussetzung für die muskuläre Entspannung des Patienten und ermöglichen die sichere Führung des entlastenden Gelenkes im schmerzfrei verbliebenen Bewegungsraum. Die gewünschte Entspannung der gelenkeigenen Muskeln wird durch die rhythmische Wiederholung der „Manöver" gefördert. Für die erforderliche Massage von krankhaften Veränderungen an Muskel-Sehnenübergängen und reflektorischen Muskelverspannungen in Muskelbäuchen, die mit der Manipulativmassage nicht erreicht werden, kommt ergänzend die Funktionsmassage nach Evjenth zum Einsatz. Hier wird der Muskel oder die Sehne aus angenäherter Stellung unter Druck massiert und gleichzeitig gedehnt. Auch die Behandlung mit diversen Faszientechniken kann in die Manipulativmassage integriert werden.

Die Manipulativmassage erteilt mechanische Reize an die Sinnesorgane des Stütz- und Bewegungsapparates und basiert so auf neurophysiologischer Grundlage.

Die adäquaten mechanischen Reize von Druck, Zug, Dehnung, Kompression und Gelenksmobilisation

sprechen vor allem das in Gelenksnähe besonders dichte Netz von Exterozeptoren und Propriozeptoren an. Die Mechanorezeptoren, Muskel- und Sehnenspindeln registrieren und melden in einem unaufhörlichen Afferenzstrom die aktuelle Tonussituation der Muskeln und die Stellungs- und Bewegungsvorgänge der Gelenke. Mechanorezeptoren bilden den Beginn der bahnenden und hemmenden Muskelsehnenreflexe.

Lehrgang: Steigendes Interesse

Die Manipulativmassage aktiviert die Extero- und Propriozeptoren und hemmt die segmentale Nozizeption.

Seit einigen Jahren werden in Österreich wieder vermehrt Lehrgänge angeboten und das Interesse an der Technik ist erfreulicherweise steigend. Unter *www.manipulativmassage.at* finden Sie weitere Informationen über die Manipulativmassage, Lehrgänge und Workshops der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für Manipulativmassage (ÖAFM).

Werner Pausch
Heil- und Sportmasseur
Instruktor für Manipulativmassage
8853 Ranten 137
pausch.werner@aon.at

Aus der Sicht des Arztes

In der langjährigen klinischen Erfahrungen hat sich eine Vielzahl sehr bewährter Indikationen herausgebildet, die auch bei einer adäquaten Behandlung des Sportlers unverzichtbar sind, z. B.:

- akute und chronische Überlastungsbeschwerden des Bewegungssystems;
- myofasziale Syndrome, Insertionstenopathien;
- Arthrosen und Periarthropathien;
- Nacken-, Rücken- und Kreuzschmerzen;
- Rehabilitation nach Sportverletzungen oder Operationen.

Die komplexe Wirkung der Manipulativmassage geht weit über die lokalen biophysikalischen Effekte hinaus. Sie ist wahrlich eine „tiefgreifende“ Behandlung für das gesamte Bewegungssystem und zwar in dreifacher Hinsicht: strukturell, funktionell und psychologisch.

Wesentliche Merkmale und Wirkfaktoren

Erstens werden durch die gleichzeitige Anwendung rhythmischer Mobilisation mit exakt dosierter Tiefenmassage und Dehnung alle arthro-neuro-muskulären Strukturen spezifisch angesprochen. Dies führt zu einer unmittelbaren Tonusnormalisierung, Zunahme der Beweglichkeit, Schmerzreduktion, Verbesserung der Blut- und Lymphzirkulation usw.. Diese physiologischen Sofort-Reaktionen fördern die Regeneration. Dadurch bessert sich die Bindegewebsmechanik und Gewebstrophik rasch.

Prim. Dr. Gerhard Fürst

Zweitens werden schmerzreflektorisch entstandene Ausweich- und Hinkbewegungen durch die intensive rhythmische Mobilisation in Entlastungsstellungen „gelöscht“. Physiologische Bewegungen werden wieder gebahnt, sodass die nachfolgenden Übungen und sportspezifischen Bewegungsabläufe wesentlich gelöster und ökonomischer gelingen.

Drittens fördert auch der dynamische, kinästhetische Körperkontakt zwischen Therapeut und Patient die Selbstheilungskräfte. Sobald sich der Patient auf die wohltuenden, geführten Bewegungen einlässt, wird das zuvor durch Schmerzen und Bewegungseinschränkungen eingeengte Körperschema wieder aufgebaut. Körpergefühl und Koordination normalisieren sich zusehends. Der Patient gewinnt an Bewegungsfreude, Sicherheit und Selbstvertrauen.

Daraus ergeben sich viele Vorteile für Patienten und Therapeuten. Die Manipulativmassage führt meist schon bei der ersten oder zweiten Anwendung zu einer bemerkenswerten Schmerzdämpfung und Funktionsbesserung und löst komplexe, anhaltende Heilwirkungen aus. Wenn sie korrekt erlernt und angewandt wird, ermöglicht sie auch ein ergonomisch günstiges, kraftsparendes und kreatives Arbeiten mit dem Patienten.

Prim. Dr. Gerhard Fürst
Leiter des Institutes für Physikalische Medizin und Rehabilitation LKH STOLZALPE

Beeinflussende Fortbildung

33. Sportmasseurausbildung 2012/13. Von Alexandra Genske

Ich arbeitete schon vor der Sportmasseur-Ausbildung in einem Fitness-Center und jetzt kann ich sagen, dass ich meine Arbeit nach dieser Ausbildung dort effizienter mache. In jedem Modul der Sportmasseur-Ausbildung wurden neue Ansätze und Blickwinkel geschaffen und regelmäßig wurde auch eine Wissenslücke gefüllt.

Hervorgehoben hat sich als Fach Sportphysiologie: Hochinteressant – da der Unterricht zum Teil Bekanntes auf den neusten Stand brachte und der andere Teil komplett neu war.

Viel mehr als erwartet steckte im Fach Anatomie in vivo. Durch tägliches arbeiten ist mir die Anatomie ja nicht unbekannt, sondern eher geläufig. Doch Referent OA Dr. Rainer Gumpert schaffte es trotzdem, dass ich jede Stunde neugierig mit großen Ohren anwesend war. Was wohl auch daran lang, dass nicht nur stur auf PowerPoint-Präsentationen geschaut wurde, sondern 80% Praxisunterricht war.

Drittes „Highlight“ war Tapen/Funktionelle Verbände – Thomas Schmal zeigte und erklärte bei jeder Einheit einen perfekten Sprunggelenk-Tape, den man/frau dann versuchte, nachzuahmen.

Summa summarum: Eine tolle Ausbildung, mit einer tollen Mischung aus Theorie und Praxis. Man erfährt mehr über Sport, mehr über Therapie – danach weiß und kann man mehr.

Das 18-köpfige Team bei der Sportmasseur-Ausbildung: Wissenslücke gefüllt

GESCHAFFT AUF HOHEM NIVEAU. Die 33. Sportmasseurausbildung der VÖSM & ÖGS ging mit der komm. Abschlussprüfung am 15. Juni 2013, der Zeugnisverteilung und der Diplom-Überreichung zu Ende.

Das hohe Ausbildungsniveau wurde von den Teilnehmern größtenteils anhand der guten Noten dankbar angenommen.

Wie jedes Jahr, konnte auch bei diesem Lehrgang eine sehr harmonische Gruppendynamik festgestellt werden und wir sind uns sicher, dass die Kontakte untereinander sicher aufrecht erhalten bleiben.

An dieser Stelle ein hohes Lob und Dank an die organisatorische Leiterin Elfi Hana und auch an Thomas Schmal sowie dem gesamten Referententeam, denn nur mit ihrem unermüdlichen und großartigen Einsatz ist es möglich, diese Ausbildung auf diesem hohen Niveau durchzuführen.

Die VÖSM & ÖGS gratuliert den Absolventen:

Mit „ausgezeichnetem Erfolg“: **Andreas BAUERNFEIND, Peter BRAND, Alexandra-Jaqueline GENSKE, Jaqueline KALLINA, Markus OELS** und **Walter ZINK**.

Mit „gutem Erfolg“: **Alfred MARGREITER** und **Gregor SCHÜTZ**.

Mit „Erfolg“: **Julia BRANDSTÄTTER, Roland HAAS, Christine HUYIN BUU** und **Bernhard PÖGL**.

Drei weitere Teilnehmer werden zur Wiederholungsprüfung antreten.

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

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

am Dienstag, 1. Oktober 2013 zum kostenlosen Vortrag
Thema

„Das Kreuz mit dem Kreuz"

ein.

Programm:
18.30 Uhr: Begrüßung und Eröffnung

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

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

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

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

Name: _____

Adresse: _____

_____

Tel.-Nr. /E-Mail: _____

Beruf: _____

FLECTOR® EP

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

Modul D (nur für ausgebildete Sportmasseure der VÖSM & ÖGS!)

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

Ziel:
Eine noch speziellere Ausbildung in Sporttherapie mit Praxischwerpunkt soll gewährleisten, dass geeignete Maßnahmen für Prävention und Regeneration im Sport gesetzt werden.

233 Unterrichtseinheiten zu den Themen:

Einführung

Sportmassage

Funktionelle Anatomie

Physiologie – Leistungsphysiologie

Angewandte Trainingslehre in Theorie und Praxis

Biomechanik

Physikalische Maßnahmen im Sport

Trainingstherapeutische Maßnahmen

Funktionsgymnastik

Funktionelle Verbände, Hilfsmittelversorgung

Physiologie der Regeneration nach Sportverletzungen

Zielgruppenorientierte Betreuung im Sport

Sportpsychologie und Entspannungstechniken

Ernährung

Sportorthopädie und Sporttraumatolgie und Erstversorgung von spezifischen Sportverletzungen

Befunderhebung, Therapiekonzepte, Wiedereingliederung in den Sport

Ausbildung:
An 10 Wochenendterminen (1 Wochenendtermin pro Monat, Ferienzeit ausgenommen!)

Insgesamt 10 Wochenendmodule mit Abschlussprüfung, Beginn jeweils Samstag und Sonntag von 8.30 bis 18.30 Uhr, anschließend 1 Samstag-Termin für die Abschlussprüfung.

Mindestteilnehmerzahl:
12 Personen, Teilnehmerlimit 20 Personen.

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.690,–, für Nichtmitglieder € 1.790,– (auch in Ratenzahlungen möglich!).

Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank 2340 Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Termine für die ersten 4 Module für 2013:
1. Modul 21. – 22. September 2013
2. Modul 26. – 27. Oktober 2013
3. Modul 23. – 24. November 2013
4. Modul 7. – 8. Dezember 2013

Termine für die Module 5 – 10 folgen in der nächsten Ausgabe.

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

Quartier:
Auf Anfrage im Sekretariat

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

Änderungen vorbehalten!

Sämtliche Unterrichtsfächer sind im Internet unter *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at* abrufbar.

Fortbildungsseminar
Supplemente im Sport

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

Termin: Sonntag, 20. Oktober 2013

Kurszeiten: von 14.00 bis ca. 18.30 Uhr

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

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

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

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

VÖSM & ÖGS führt,

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

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

Fortbildungsseminar
RÜCKENSCHMERZ – Was tun? Ursache und Therapie

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

Termin: Samstag, 19. Oktober 2013

Kurszeiten: von 13.00 bis ca. 19.00 Uhr

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

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

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

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

Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS

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

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

Abschlussprüfung 14. Juni 2014

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

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

Quartier:
auf Anfrage im Sekretariat bei der VÖSM & ÖGS

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

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

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

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

Massage-Grundausbildung

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

Ausbildungsbeginn:
1. Modul 7. - 8. September 2013
2. Modul 5. - 6. Oktober 2013
3. Modul 19. - 20. Oktober 2013
4. Modul 9. - 10. November 2013
5. Modul 23. - 24. November 2013
6. Modul 30. Nov. – 1. Dezember 2013

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

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

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

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

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

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

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

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

facultas. gut zu Wissen

Sie sparen 67%

NETTER

Atlas der Anatomie

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

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

Sie sparen 50%

NICHOLAS

Atlas Osteopathische Techniken

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

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

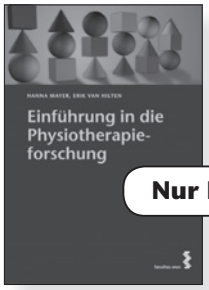
WENINGER

Mein Knie … endlich wieder schmerzfrei

Meniskus, Kreuzband & Co

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

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



Nur EUR 9,90

MAYER, VAN HILTEN

Einführung in die Physiotherapieforschung

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

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

Sie sparen 35%

MUSCOLINO

Handbuch Muskel- und Knochenpalpitation

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

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

MÜLLNER, ALTMANN

Meine Hüfte … endlich wieder schmerzfrei

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

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

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

Fortbildungsreihe Klinisches Tapen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR FORTBILDUNG

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

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

Termin: Modul 2: **5. – 6. Oktober 2013**

Kurszeiten: Samstag/Sonntag 9.00 – 16.30 Uhr

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

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

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

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

Workshop Verletzungsprophylaxe – lokales und globales Muskelsystem

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

Termin: **Oktober 2013, genauer Termin auf Anfrage!**

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

Referentin: **SPT Sabine Gmeiner-Gieber**

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

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

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

Fortbildungsseminar CTT – Connectiv tissue therapy (Fascienbehandlung)

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

Termin: **28. – 29. September 2013**

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

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

Referent: **Prim. Dr. Andreas Kainz**

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

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

Kurs
Diabetes und Sport
Erfahrungsbericht von Thomas Sackl

Der Vortrag richtet sich an . . .

- Menschen mit Diabetes, die bisher keinen Sport treiben: Was sollen sie beachten, wenn sie gefahrlos mit körperlicher Aktivität beginnen wollen?
- für Sportler mit Diabetes, die ihre Therapieanpassung in Training und Wettkampf verbessern wollen.
- für Therapeuten, die Menschen mit Diabetes beraten und schulen.

Worin besteht eigentlich der Unterschied zwischen Sportlern mit und ohne Diabetes?

Sportler ohne Diabetes müssen sich vor Beginn körperlicher Aktivität keine Gedanken darüber machen, wie sie ihren Stoffwechsel an Sport anzupassen haben – bei ihnen geht das alles vollautomatisch.

Bei Sportlern mit Diabetes dagegen versagt diese Automatik. Sie müssen die Reaktion des Stoffwechsels von Nichtdiabetikern auf körperliche Aktivität so gut wie möglich imitieren, um eine Unterzuckerung oder eine Stoffwechselentgleisung während und nach Sport zu vermeiden und um optimal leistungsfähig zu sein.

Welche Punkte müssen Sportler mit Diabetes bedenken, bevor sie gefahrlos aktiv werden können?

Der Praxisteil umfasst mehrere Blutzuckerkontrollen bei unterschiedlichen Laufbelastungen. Wie verändert Sie der Blutzucker bei körperlicher Aktivität.

Termin: 9. November 2013

Kurszeiten: Theorie: von 9.00 bis ca. 12 Uhr
Praxis: von 13.00 bis ca. 15 Uhr

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

Referent: Thomas Sackl, langjähriger Trainer und Sportmasseur, seit 2008 Diabetiker, Marathonläufer

Kosten: für Mitgl. € 90,–, für Nichtmitgl. € 120,–

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

Sportmasseur Thomas Sackl

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2013

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

Einführungskurse:	» Salzburg	17.09. - 21.09.2013
	» Klagenfurt	17.09. - 21.09.2013
CST II	» Wien	14.11. - 18.11.2013

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

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

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

MNS II	» Linz	09.11. - 12.11.2013

CranioSacral Präventiv
Ein spezielles Ausbildungsprogramm im Bereich der Gesundheitsvorsorge (auch als Paket buchbar)

CSP I	» Graz	17.09. - 20.09.2013
CSP II	» Graz	29.10. - 31.10.2013
CSP III	» Graz	30.05. - 01.06.2014

Ausführliches Jahresprogramm 2013
Information und Anmeldung:
Fr. Christine Dillinger
Sparbersbachg. 63
A 8010 Graz
Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fax: +43 (0)316-84 00 503
e-mail: office@upledger.at
UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
www.upledger.at

Workshop
„Blackroll" –
die rollende Selbstmassage

Die Schaumstoffrolle, auch „Blackroll" genannt, findet mittlerweile nicht nur in Sportlerkreisen zahlreiche Anhänger – auch im Rahmen therapeutischer Maßnahmen wird dieses Tool immer häufiger eingesetzt.

INHALT:
Während des dreistündigen Workshops werden theoretische Hintergründe zu Fascien und Bindegewebe besprochen, sowie die Wirkungsweise der „Blackroll" erläutert. Im praktischen Teil werden die Teilnehmer am eigenen Körper erfahren welche Vorteile die „Blackroll" bietet. Weiters wird der Einsatz in spezifischen Sportarten und unterschiedlichen Bereichen erläutert und vor allem welche Rolle sie im therapeutischen Setting spielt.

Termin: 15. November 2013

Kurszeit: Freitag, 18 – 21.30 Uhr

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

Referent: PT Johannes Schober, Physiotherapeut der Werner Schlager Tischtennisakademie, Physiotherapeut und Athletiktrainer der Oberwart Gunners und des österr. U16 Nationalteams Basketball)

Kosten: für Mitgl. € 30,–, für Nichtmitgl. € 40,–

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS (s. li.)

Ausbildung in

Manueller Lymphdrainage

nach Dr. Vodder

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (ML/KPE)
Basis- und Therapieseminar inkl. Arztunterricht

Dieser Kurs ist eine in Österreich anerkannte Ausbildung mit der gesetzlich geforderten Stundenanzahl von 180 UE

Eine wesentliche Komponente der physikalischen Entstauungsbehandlung ist die „Manuelle Lymphdrainage". Durch spezielle Massagegriffe wird sowohl eine Erhöhung der Transportkapazität des Lymphgefäßsystems als auch eine Verschiebung interstitieller Flüssigkeit von der Peripherie in zentrale Stromgebiete erreicht. Optimale Behandlungsergebnisse lassen sich jedoch nur dann erzielen, wenn die MLD und die anschließende Kompressionsbehandlung von qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden.

Neben der persönlichen Aus- und Fortbildung durch qualifiziertes Lehrpersonal ist eine kontinuierliche Anwendung dieser Behandlungsform und ein ständiger intra- und interdisziplinärer Erfahrungsaustausch eine weitere Voraussetzung für einen gleichbleibenden, den aktuellen Bedürfnissen angepassten Qualitätsstandard.

Die VÖSM & ÖGS ist daran interessiert, dass durch die Sicherstellung eines hohen Wissenstandards, verbunden mit ausreichenden praktischen Erfahrungen, eine umfassende Patientenbetreuung gewährleistet ist.

Unsere Teilnehmer erhalten auf internationalem Niveau stehende Aus- und Weiterbildung in einem Umfang von 180 Unterrichtseinheiten.

Inhalt:

Allgemeine theoretische Grundlagen (Blutkreislauf, Interstitium und Lymphgefäßsystem, Ödeme/Ödempathophysiologie)

Indikationen und Kontraindikationen, Befunderhebung

Entstauende Maßnahmen (Therapieform: MLD, Kompressionstherapie, entstauende Wirkung der Muskel und Gelenkstätigkeit, Resorptionsförderung durch Elektrotherapeutische Maßnahmen, Stellenwert der Atmung für den venösen und lymphatischen Rückfluss, entstauenden Wirkung durch Lagerung, Ödemverringerung durch Kühlung, entstauende Wirkung durch hydrotherapeutische Anwendungen)

Posttraumatische und postoperative Schwellungen (Behandlungs- und Entstauungskonzepte bei typischen traumatischen Schwellungen

Rheumatisch bedingte Schwellungen (Pathophysioligsche Grundlage, Therapiemöglichkeiten, Physiotherapie)

Venöse Abfluss-Störungen (Pathophysiologische Grund--lagen, Therapiemöglichkeiten)

Lymphödeme (Therapieformen)

Kommissionelle Abschlussprüfung nach dem 2. Teil

Termin: Teil I: 22. – 30. März 2014
Teil II: 17. – 25. Mai 2014
inkl. Abschlussprüfung

Kurszeit: täglich von 8.00 – 18.00 Uhr

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

Referent:
Paul Streibl,
Fachlehrer für ML und Sportphysiotherapeut des Deutschen Sportbundes sowie ein zusätzlicher Facharzt

Kosten für die gesamte Ausbildung:
für Mitglieder € 1.200,–, für Nichtmitglieder € 1.300,–

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

2013

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

VÖSM & ÖGS

07.-08.09.13 Massage-Grundausbildung – 1. Modul

21.-22.09.13 Sporttherapie-Ausbildung – 1. Modul

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

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

28.-29.09.13 Sportmasseurausbildung – Neubeginn 1. Modul

01.10.2013 „Das Kreuz mit dem Kreuz“ Abendvortrag – Dr. Lukas Trimmel, – Wolfgang Pachatz/Sanova

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

05.-06.10.13 Massage-Grundausbildung – 2. Modul

11.-13.10.13 Sportmasseurausbildung – 2. Modul

17.10.2013 Generalversammlung der VÖSM & ÖGS

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

19.-20.10.13 Massage-Grundausbildung – 3. Modul

20.10.2013 Supplemente im Sport – Dr. Markus Stibor

26.-27.10.13 Sporttherapie-Ausbildung – 2. Modul

09.11.2013 Diabetes im Sport – Kurs – Thomas Sackl

09.-10.11.13 Massage-Grundausbildung – 4. Modul

15.11.2013 „Backroll“ – Workshop – PT Johannes Schober

15.-17.11.13 Sportmasseurausbildung – 3. Modul

23.-24.11.13 Massage-Grundausbildung – 5. Modul

23.-24.11.13 Sporttherapie-Ausbildung – 3. Modul

30.11.-1.12.13 Massage-Grundausbildung – 6. Modul

07.-08.12.13 Sporttherapie-Ausbildung – 4. Modul

13.-15.12.13 Sportmasseurausbildung – 4. Modul

Neustart
HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG
voraussichtlich ab Jänner 2014.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
für Jedermann/Frau
ab 7. September 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.
(siehe Seite 18).

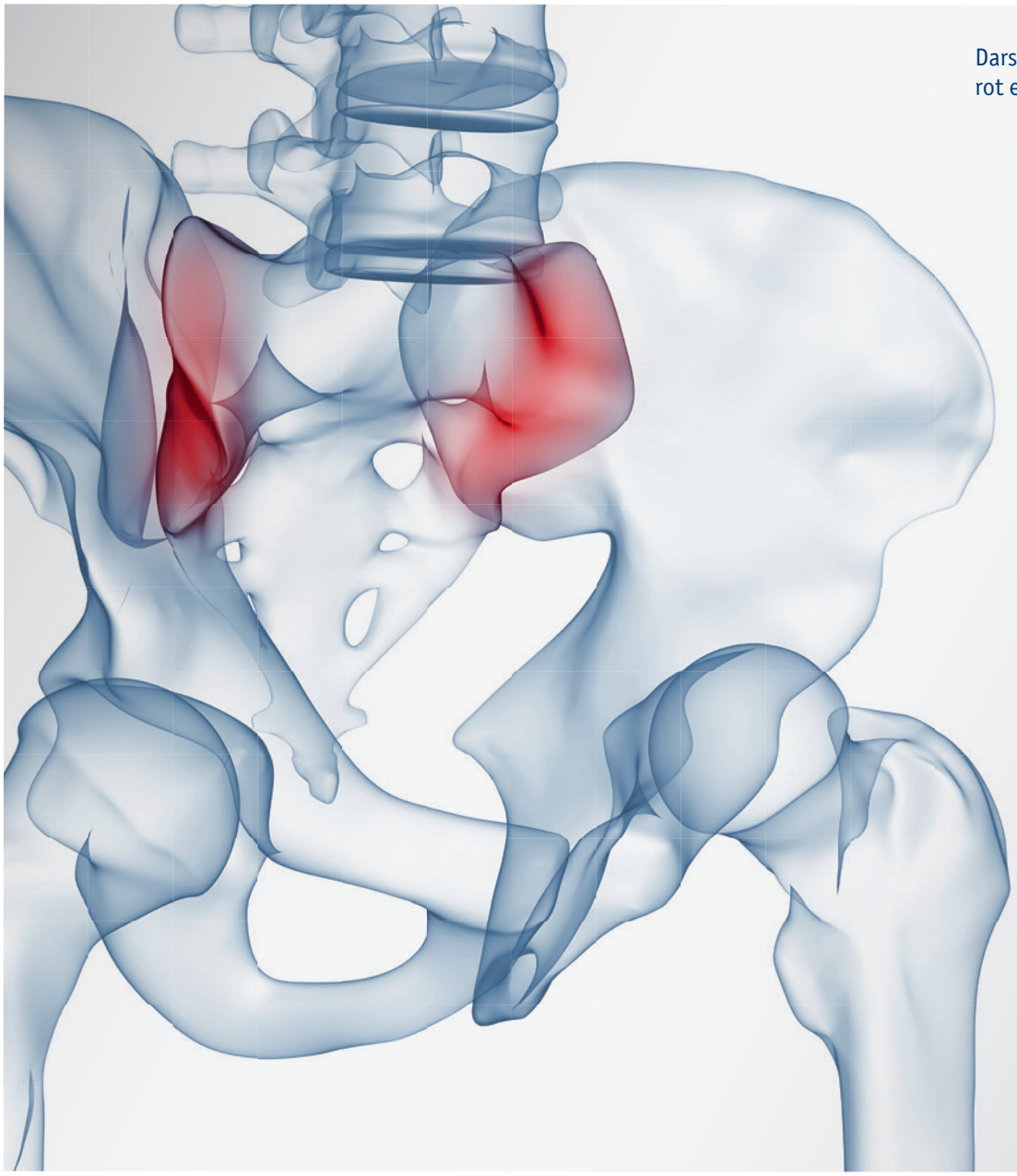
Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG
ab 21. September 2013.
Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.
(siehe Seite 16).

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

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

BAUERFEIND®

ORTHESEN



Darstellung: Becken mit
rot eingefärbten Iliosacralgelenken

Bauerfeind Ges.m.b.H.
Hainburger Straße 33
A-1030 Wien
Tel. +43 (0) 800 44 30 130
Fax +43 (0) 800 44 30 131
E-Mail info@bauerfeind.at

Sichert Ihren Behandlungserfolg.

SacroLoc®

- Stabilisiert und entlastet gezielt das Becken und die Iliosacralgelenke (ISG)
- Zuggurte erhöhen die Stabilität
- Zweigeteilte Friktionspelotte massiert die typischen ISG-Schmerzpunkte, Bänder und Muskeln

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