Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Seminar-Termine für 2013/2014

sport physiotherapie

September 2013
24. Jahrgang • Heft 3

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

BSO-Generalsekretärin Dr. Barbara Spindler und VÖSM & ÖGS Generalsekretärin Eva Janko: Eine noch intensivere Kooperation beschlossen

Gipfel-Treffen

Zum 13. Tag des Sports am Wiener Heldenplatz waren mehr als 300.000 Besucher gekommen

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker.

FLECTOR® EP

Das Schmerzpflaster

- bei Sportverletzungen
- Muskelschmerz
- Verspannung

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

Flector® EP Pflaster ist in Packungsgrößen zu 2, 5 und 10 Stück in Apotheken rezeptfrei erhältlich.

www.flector.at

FLE_2013_011

Beeindruckend

Vier Themen sind der Schwerpunkt dieser Ausgabe: Erstens der Dauerbrenner „Fortbildungs-Seminare“. Es kann nicht genug darauf hingewiesen werden, wie wichtig die ständige Verbesserung des eigenen Wissens ist. Schließlich hat dies schon Pepi Flenner vor über dreißig Jahren erkannt und ihn dazu bewogen, die heutige VÖSM & ÖGS zu gründen. Er würde sich ganz schön wundern, wenn er die letzten Entwicklungsstufen noch miterleben hätte können, wie zum Beispiel die jüngst im Internet aktualisierte Plattform SportThema (*www.sportthema.at*). Gerade diese Online-Präsentation der VÖSM & ÖGS ermöglicht noch viel intensiver als bisher interkommunikativ aktiv zu sein. Sei es in der Präsentation von Seminaren zur Fortbildung, sei es als Plattform für die Job-Börse oder sei es schlicht eine Möglichkeit, noch enger zusammenzurücken und Informations-Austausch zu betreiben.

Zweitens: Dr. med. Henning Sator räumt mit dem gängigen Vorurteil „zu hoher Cholesterin-Spiegel“ auf und verweist darauf, dass gerade Leistungssportler mit dem Problem zu kämpfen haben, dass ihr Cholesterinspiegel zu niederig ist (Story „Die zweite Seite der Medaille“, ab Seite 5).

Drittens: Der Tag des Sports am Wiener Heldenplatz. Hier berichtet einmal mehr VÖSM & ÖGS-Generalsekretärin Eva Janko von dem alljährlichen Stelldichein aus ihrer ganz persönlichen Sicht. Dass es bei dem Sportler-Treff an Prominenz nicht fehlte, versteht sich von selbst („Beeindruckende Dimension“, Seite 4).

Und schließlich analysiert Dr. Christian Haid die Problematik der Bandscheibe und die Mechanismen aus der Sicht der Biomechanik („Der Stoßdämpfer“, ab Seite 6).

Viel Vergnügen bei der Lektüre und vergessen Sie nicht, auch ins Internet zu gehen und unsere neue Web-Seite SportThema zu besuchen.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Beeindruckend*
4 COVER *Beeindruckende Dimension – 13. Tag des Sports*
5 FORTBILDUNG *Cholesterinmangel bei Sportlern – von Dr. med Henning Sartor*
6 FORTBILDUNG *Der Stoßdämpfer – von Dr. Christian Haid*
14 FORTBILDUNG *NCMT (Neuro Craniale Mobilisations Technik) – von Johannes Randolf*
23 TERMINE *Die Termine und Kurse für 2013/14*

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.sportthema.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

KLINISCHES TAPEN auf der Bühne: Dr. Ramin Ilbeygui

Voller Einsatz jedes Jahr: Daniela Spötta

Beeindruckende Dimension

Der Tag des Sports am Wiener Heldenplatz.

Mehr als 300.000 BesucherInnen hat er wieder angelockt: Der 13. Tag des Sports am Wiener Heldenplatz, der zusätzlich erstmals auch im Wiener Burghof stattgefunden hat. Er war ein voller Erfolg. Und auch das Wetter hat größtenteils mitgespielt – die paar Schauer, die durchgezogen sind, ließen die Sportfans nicht verzagen.

Sport und Bewegung auf rund 50.000 m² war eine beeindruckende Dimension des Wiener Sportfestes, das mit rund 100 Aktivflächen und MACH MIT-Stationen, heuer erstmals 3 Bühnen mit 9 Stunden Non Stop-Programm ein Aktiv- und Freizeitangebot bietet, das europaweit seinesgleichen sucht.

Rund 400 Sportasse, die auf der Hauptbühne Ehrenpreise des Sportministeriums und den verdienten Applaus -zigtausender Fans entgegen nahmen, Autogramme gaben und mit den BesucherInnen „small talk“ betrieben, war gleichermaßen ein rekordverdächtiges „Stelldichein“ von Stars, wie die Beach-Volleyball-Europameisterinnen Doris & Stefanie SCHWAIGER; Ski Superstar Marcel HIRSCHER, die Skispringer Thomas MORGENSTERN, Gregor SCHLIERENZAUER, Thomas LOITZL etc., die Rodel-Olympiasieger Wolfi und Andi LINGER, der mehrfache Paraolympics-Sieger Thomas GEIERSPCHLER, um nur einige zu nennen.

Und die VÖSM&ÖGS war, wie immer, auch wieder mit dabei. Wir konnten den zahlreichen interessierten Besuchern auf unserem Stand unsere Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten präsentieren:

Unser Vorstandsmitglied Dr. Ramin Ilbeygui, Orthopäde und Fachinstruktor auf dem Gebiet des Klinischen Tapens, stellte sich kostenlos in den Dienst der Sache und behandelte zahlreiche Besucher, die mit verschiedenen „Wehwehchen“ zu uns kamen, mit seinen bei Beschwerden mittlerweile nicht mehr weg zu denkenden „bunten Tapestreifen“, dem KLINISCHEN TAPEN in unserer Pagode. Dr. Ilbeygui bekam auch die Gelegenheit, dieses Klinische Tapen unter dem Titel „Der beklebte Sportler“ auf der Bühne anhand eines „Models“ zu präsentieren. Viele begeisterte und interessierte Zuseher folgten seinen Aktionen und einige ließen sich danach ebenfalls gleich auf unserem Stand von ihm behandeln.

Nicht zu vergessen wäre, Daniela Spötta an dieser Stelle ein großes Dankeschön zu sagen, die sich jedes Jahr uneigennützig und kostenlos in unseren Stand stellt und die VÖSM & ÖGS nach Außen vertritt.

Ich selbst nahm auch die Gelegenheit wahr, den Stand der Österreichischen Bundessport-Organisation mit der Generalsekretärin, Frau Dr. Barbara Spindler, zu besuchen (s. Titelseite) und konnte ihr unsere neue Homepage präsentieren. Wir vereinbarten, dass die BSO zukünftig auch die zugehörenden Verbände aus allen Sportarten darauf hinweisen wird, dass sie auf unserer Plattform offene Stellen annoncieren und unsere Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten nutzen können.

Der Tag des Sports war jedenfalls, wie jedes Jahr, wieder ein „Mach Mit-Highlight“ von „Whow bis Aaah“ und wir freuen uns schon jetzt auf den Tages des Sports 2014.

Eva Janko

Die zweite Seite der Medaille

Cholesterinmangel bei Sportlern. Von Dr. med. Henning Sator

In der öffentlichen Wahrnehmung ist das Wort Cholesterin nahezu vollständig mit der Erhöhung des Cholesterinspiegels im Blut assoziiert. Gerade bei Sportlern ist jedoch häufig das Gegenteil der Fall. Ein Cholesterinmangel kann auf längere Sicht gefährlich sein und dramatische Folgen haben.

Was ist eigentlich Cholesterin?

Der Begriff stammt von „chole“ (griechisch Galle). Cholesterin gehört biochemisch zu den sog. Sterolen und wird nur zu 10% aus der Nahrung aufgenommen. Ca. 90% des Cholesterins bildet der Körper in allen Zellen selbst.

Wozu dient Cholesterin?

Für die Stabilität der Zellmembranen, Proteinen (insbesondere in der Muskulatur, im Nerven- und Bindegewebe) sind üppig ausreichende Mengen von Cholesterin unerlässlich. Ohne Cholesterin könnte die Zelle keine Membran bilden und würde „zerfließen“.

Neuere Forschungsergebnisse zeigen die Vielfalt der Abhängigkeiten der Zellfunktionen von Cholesterin. Z. B. binden Zellkernrezeptoren direkt an lipophile Liganden und helfen die Genexpression zu regulieren (PGC-1) (Taylor 2004, Rhodes 2005, Shulman und Mangelsdorf 2005).

Daneben wird aus dem „Rohstoff“ Cholesterin eine große Vielfalt verschiedener wichtiger Boten- und Signalstoffe produziert: U.a. Vitamin D in der Haut unter UV-B-Licht (280-315nm Wellenlänge), alle Steroidhormone (Stress- und Geschlechtshormone).

Der Abbau von Cholesterin findet in der Leber (u. a. über die 7a-Hydroxylase) statt. Die entstehenden Gallensäuren werden über die Gallenflüssigkeit in den Darm abgegeben.

Auswirkungen eines Cholesterinmangels

In vielen Studien findet man Hinweise auf die Gefährlichkeit eines Cholesterinmangels: Erhöhte Raten an Krebs (Pollmer 1996, Cerin 1995), Lungenerkankungen, Unfälle, Konzentrationsstörungen, Depressionen (z. B. Hulley 1992, Gallerani 1995, ...).

Das Vollbild der Symptome sieht man bei Betroffenen des Smith-Lemli-Opitz-Syndroms oder einem Gendefekt im Megalin-Rezeptor (Spoelgen 2005). Hier kommt es durch Störungen des Cholesterinstoffwechsels zu Fehlfunktionen aller Organsysteme bis hin zu Missbildungen des Gehirns (Moebius 1998).

Was passiert im Sport?

Unter Sportbedingungen geraten die Zellen in einen „Hochleistungsstoffwechsel“. Nahezu alle Prozesse laufen in einem höheren „turn over“. Der Bedarf an Cholesterin steigt. Bindegewebe, Muskulatur aber insbesondere das cholesterinreiche Nervengewebe wird stark beansprucht und muss in erhöhtem Maß regeneriert werden.

Viele Sportler haben einen zu niedrigen Cholesterinspiegel (bei relativ hohem HDL- und niedrigen LDL-Cholesterinfraktionen). Das wirkt sich nach eigenen Messungen und Beobachtungen im Sport hauptsächlich auf folgende wichtige Bereiche aus:

1. **Verdauung** (Mangel an Gallensäuren, mangelnde Fettresorption, niedrige Triglyceride, Veränderung der Darmflora, vermehrte Ammoniak- und Gasbildung im Bauch, Behinderung der Zwerchfellatmung, rel. Sauerstoffmangel, frühere und vermehrte Laktatbildung)
2. **Hormone** (Stresshormonmangel, Sexualhormonmangel)
3. **Nervenfunktion** (Konzentrationsstörung, Antriebsschwäche, Depressionen, mangelnde Ansteuerungsqualität der Muskulatur, auch der Feinmotorik)
4. **Bindegewebe** (Neigung zu Bindegewebsschwäche und Reizungen (Sehnen, Bänder, Faszien)

Alle diese Störungen führen zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit und Verlängerung der Regenerationszeiten. Wir sehen erste Tendenzen dahin schon bei Gesamtcholesterinwerten unter 200 mg/dl. Gravierende Beeinträchtigungen sieht man bei Spiegeln unter 170 mg/dl.

Inwieweit der Cholesterinwert eine kausale Rolle spielt, kann allerdings nur beurteilt werden, wenn man die wichtigsten anderen Zellstoffwechseleinflüsse gleichzeitig betrachtet (z. B. Mineral-, Vitamin-, Aminosäuren- und Fettsäureversorgung bzw. deren Metabolismus sowie die Mitochondrienfunktion mit oxidativem und nitrosativem Stresspegel).

Fazit

Bei Sportlern führt ein Mangel an Cholesterin zu Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und Verlängerung der Regenerationszeiten. Optimale Leistung kann ein Sportler nur erreichen bei gut ausreichenden Gesamtcholesterinwerten. Möglichst präzise Betrachtung und Einstellung des Zellstoffwechsels sind insbesondere im Hochleistungssport aber auch zur Erhaltung der Gesundheit der Einzelpersonen förderlich. Wünschenswert wären größere Forschungsanstrengungen in diesem Bereich.

Dr. med. Henning Sartor
Ärztlicher Leiter
des Bergmüller-Zentrums Wien
Dannebergplatz 6, A-1030 Wien
www.enorminform.at
www.radixbalance.at
Tel. 0043 (0) 699 17078531
dr.sartor@radixbalance.at

Der Stoßdämpfer

Die Bandscheibe im Sport (biomechanische Aspekte). Von Dr. med. Christian Haid und Arnold Koller

Bei manchen Sportarten sind hohe Wirbelsäulenbelastungen augenscheinlich. Andere vermitteln nicht das Gefühl, dass besonders hohe Kräfte entstehen. Geht man der Frage nach, bei welchen Sportarten am häufigsten über Rückenschmerzen geklagt wird, dann erlebt man eine Überraschung. Nicht jene Sportarten, bei denen wir die höchsten Belastungen vermuten, sind diejenigen, bei denen am meisten Probleme entstehen. So sind z. B. Berichte über Kreuzschmerzen bei Gewichthebern weitaus seltener als bei Schilangläufern.

Es ist somit eine Aufgabe der Biomechanik, die Entstehung von Belastungen zu untersuchen. Es muss die Frage geklärt werden, welche Krafteinwirkungen und welche Körperhaltungen besonders kritisch sind. Krafteinwirkung kann „stoßartig“ oder „statisch“ sein, sie kann länger anhalten, oder zyklisch erfolgen.

Die einwirkende Kraft trifft auf verschiedene Gelenksstellungen, und dadurch ergeben sich unterschiedliche Belastungen.

Im Zusammenhang mit der Wirbelsäule ist die Vorwärtskrümmung, die Seitkrümmung und die axiale Rotation zu untersuchen.

Gelenksbelastende Mechanismen aus Sicht der Biomechanik:

In Gelenken entstehen hohe Belastungen wenn:

- die einwirkende Kraft groß ist
- dynamische Effekte auftreten
- Muskelkraft ein hohes Drehmoment aufbringt
- Ligamente ein hohes Drehmoment aufbringen
- die druckübertragende Fläche klein ist

Berechnet man den in einem Gelenk wirkenden Druck, dann müssen all diese Komponenten berücksichtigt werden.

Kann man statische Bedingungen annehmen, das heißt der Körper ist in Ruhe, dann heben sich die Drehmomente auf. Die Gelenksbelastung hängt von der einwirkenden Kraft und von den Zugkräften in den Muskeln und Bändern ab. Bei großen Beugewinkeln überwiegen meistens die Muskel- und Bandkräfte.

Zur Gelenksstabilisation sind sehr häufig die über das Hebelsystem wirkenden Muskel- und Bandkräfte die größten Kräfte. Das ist am Beispiel des Hüftgelenkes sehr leicht erkennbar. (Abbildung 1).

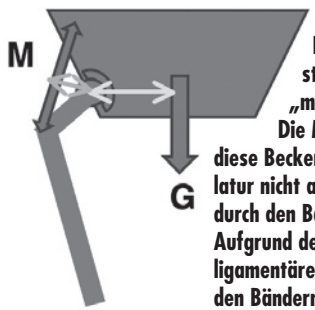


Abbildung 1: Das Hüftgelenk im Einbeinstand. Die Gewichtskraft **G** „möchte“ das Becken absenken. Die Muskelkraft **M** verhindert diese Beckenbewegung. Wird die Muskulatur nicht aktiviert, muss das Becken durch den Bandapparat gehalten werden. Aufgrund des kleinen Hebelarmes der ligamentären Strukturen muss die Kraft in den Bändern sehr groß sein

Wichtigste Größe ist der Abstand der Kraftwirkungslinien vom Drehpunkt im Gelenk. Es muss die Gelenksstellung und der Bewegungsablauf analysiert werden, damit die kraftwirksamen Strukturen festgestellt werden. Entscheidend ist, ob die aufgebrachten Drehmomente in einem Gelenk mit Hilfe der Muskelkraft oder mit Hilfe passiver Strukturen erzeugt werden, da in diesen Fällen unterschiedliche Hebelarmlängen wirksam sind.

Analoge Überlegungen ergeben sich bei der Berechnung von Bandscheibenbelastungen

Die Bandscheibe:

Die Bandscheibe liegt zwischen den Wirbelkörpern und ist aus Sicht der Biomechanik, als ein verbindendes Element, das einen Abstand erhält und Bewegungen zulässt, zu betrachten.

Bei axialem Druck erhöht sich der Druck im Nucleus pulposus und die Fasern des Anulus fibrosus werden gespannt (Abbildung 2). Diese gespannten Fasern erhöhen die Stabilität des Bewegungssegmentes. Man kann somit schließen, dass die Bandscheibe für sich durch Druckbelastung ihre Steifigkeit erhöht.

Wie entsteht die Bandscheibenbelastung:

Der erhöhte Druck entsteht durch eine äußere Last und durch Muskel- und Bandkräfte. Bei der Vorbeugung des Oberkörpers wandert der Schwerpunkt des Oberkörpers nach vorne und es kommt zur Drehmomenterhöhung in den Bewegungssegmenten der Wirbelsäule. Die Rückenmuskulatur erhöht ihre Spannung und der Druck in den Bandscheiben steigt. Je stärker die Beugebewegung des Oberkörpers, um so höher wird der Druck im Nucleus pulposus.

Bei in vivo Druckmessungen in der Bandscheibe fand Wilke et al. [4] den geringsten Druck bei aufgestütztem Oberkörper. Der Druck erhöht sich in Liegeposition. Im Stehen wurde er noch größer und er erhöht sich bei Beugebewegungen des Oberkörpers. In einer Studie an der Lendenwirbelsäule findet Bruno et al. [1], dass die Kompressionskräfte mit zunehmender Kyphose steigen.

Somit zeigt sich in der Literatur, dass durch zunehmendes Vorbeugen und verstärkte Vorwärtskrümmung, die Belastung der Bandscheiben steigt. Besonders groß werden die Drücke in den Bandscheiben, wenn in vorwärts gekrümmter Haltung zusätzliche Belastung erfolgt [3].

Bei axialer Rotation von Wirbelkörpern fand Krismer et al. [2], dass die äußeren Fasern des Anulus fibrosus die Drehbewegung beeinflussen. In dieser Studie wurden unter anderem die Fasern einer Ausrichtung des Anulus fibrosus eingeschnitten, und es zeigte sich, dass dadurch der Drehwinkel zwischen zwei Wirbelkörpern in eine Drehrichtung deutlich zunahm. Aus dieser Arbeit wird abgeleitet, dass die Fasern des Anulus fibrosus die Drehbewegung zwischen Wirbelkörpern begrenzen. Die Drehbewegung induziert somit Spannungen in den äußeren Fasern des Anulus fibrosus (Abbildung 3).

Aufgrund der vorliegenden Literatur wird geschlossen, dass die Seitkrümmung, die Vorwärtskrümmung und die axiale Rotation die Belastung der Bandscheiben erhöhen. Werden Bewegungsmuster überlagert, dann kann das bereits vorgespannte Strukturen zusätzlich belasten.

Die Bedeutung der muskulären Stabilisation:
In jedem Gelenk wirken Drehmomente. Das Drehmoment, das durch die äußere Last entsteht, muss durch körperinnere Kräfte kompensiert werden.

Es gilt die Drehmomentengleichung:
Kraft mal Kraftarm = Last mal Lastarm.

Wir haben daher prinzipiell zwei Größen, um ein Drehmoment zu beeinflussen. Die Größe der Kraft und die Größe des Hebelarmes (in unserem Fall des Kraftarmes).

Je größer der Hebelarm der Kraft ist, um so weniger Kraft ist notwendig, um in einem Gelenk zu stabilisieren. Da in unserem Körper bei allen Gelenken Muskeln einen größeren Hebelarm haben als Gelenkkapseln und ligamentäre Strukturen folgt, dass die Bewegung in einem Gelenk, oder die Stabilisation eines Gelenkes, mit Hilfe der Muskulatur, geringere Gelenksbelastungen erzeugt, als beim Einsatz des Band und Kapselapparates. Siehe auch Abbildung 1.

Aus diesem Grund sollten wir darauf achten, dass wir unsere Gelenke immer muskulär und nicht ligamentär stabilisieren.

Kritische Bewegungsmuster im Sport

Wie oben angeführt führen starke Krümmung und axiale Rotation zu erhöhten Bandscheibenbelastungen. Es gibt Hinweise, dass die Überlagerung dieser Bewegungsmuster zu verstärkter Spannung in isolierten Strukturen führt.

Sportarten in denen gleichzeitig mehrere dieser belastungserhöhenden Faktoren auftreten, werden daher als kritisch eingestuft.

Wird in Gelenken das maximale Bewegungsausmaß gefordert, dann erfolgt die Gelenksstabilisation zum Teil auch durch die Bandstrukturen. Diese Strukturen haben einen kürzeren Hebelarm als die Muskulatur. Die erhöhten Bandkräfte spiegeln sich in hohen Druckkräften im Gelenk wider.

Wirken bei ungünstiger Gelenksstellung noch zusätzlich hohe äußere Kräfte ein, dann sind ▶

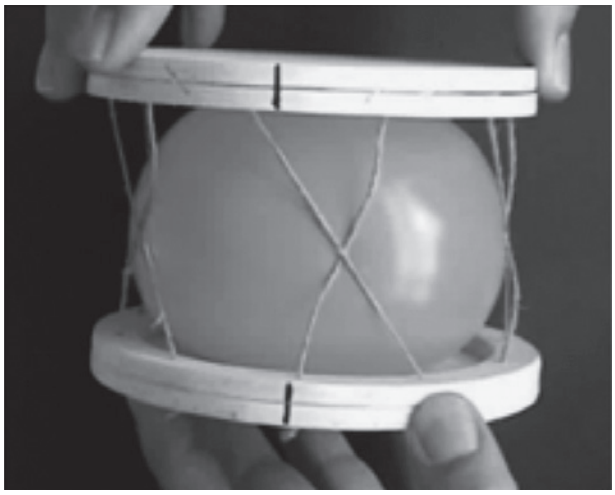


Abbildung 2:
Zwischen zwei Wirbelkörperdeckplatten befindet sich im Inneren der Nucleus pulposus, und außen in Schichten angeordnet, der Anulus fibrosus.
Wird bei neutraler Stellung auf die Bandscheibe gedrückt, dann spannen sich die überkreuzten Bänder des Anulus fibrosus und das führt zur „Stabilisation des Systems"

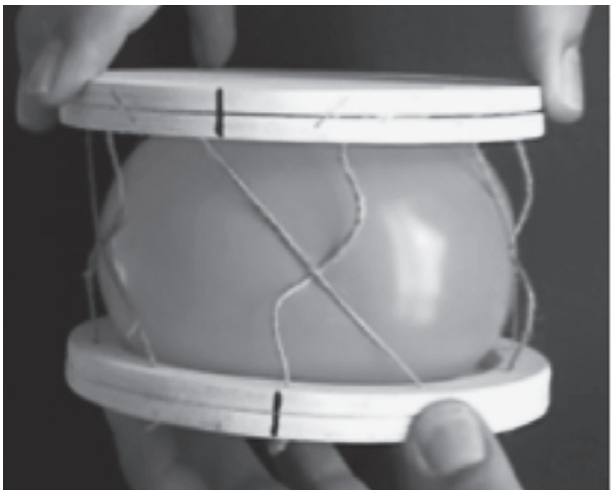


Abbildung 3:
Im Verdrehten Zustand sind nicht alle Strukturen wirksam. Eine Faserrichtung ist gespannt, die zweite Faserrichtung wird nicht voll wirksam. Es kommt zur Belastungserhöhung in den vorgespannten Bandanteilen

Fortbildungsseminar
Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung
fachspezifisch für den Fußballsport
Einsatz vom Nachwuchsbereich bis zur Nationalmannschaft für Masseure, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Sortphysiotherapeuten sowie Med.Masseure und Heilmasseure

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

Wir laden Sie aus diesem Grunde herzlich ein, sich für dieses Seminar anzumelden.

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

Termin: Samstag, 21. Juni 2014
Kurszeit: 09.00 bis 17.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referent: Thomas Schmal, langjähriger Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams
Kurskosten: für Mitglieder € 150,–,
für Nichtmitglieder € 180,–
Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar „Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung“ fachspezifisch für den Fußballsport am 21. Juni 2014 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor dem Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188 ein.

Name _____ Geb.Datum: _____

Adresse _____

Tel.Nr. _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

_____
Datum (Unterschrift)

▶ Belastungsspitzen unvermeidbar. Es muss daher untersucht werden, ob diese Gelenksstellungen zwingend notwendig sind. Daher ist die Zusammenarbeit zwischen Techniktrainern und Therapeuten eine Grundvoraussetzung zur Weiterentwicklung des gesunden Sports.

Eine weitere Möglichkeit besteht durch das Training des Bewegungsumfanges. Gelingt es einem Athleten den Bewegungsumfang den er muskulär stabilisieren kann zu erhöhen, dann kann er dadurch die Gelenksbelastungen vermindern.

Zusammenfassung:

Hohe Bandscheibenbelastungen entstehen bei starker Krümmung des Rumpfes. Axiale Rotation führt zu Spannungserhöhung in den äußeren Fasern des Anulus fibrosus in einer Ausrichtung, und führt zur Entlastung der Fasern in der anderen Ausrichtung. Daher wird eine Faserstruktur verstärkt belastet, die andere kann nicht voll wirksam werden.

Bewegungen, bei denen Krümmung und axiale Rotation überlagert auftreten, sind besonders gefährlich.

Um Belastungen in den Gelenken zu senken müssen Hebelarme der Belastung verringert werden, und große Hebelarme der Muskeln genützt werden. Daher sollte darauf geachtet werden, dass innerhalb eines möglichst großen Bewegungsumfanges muskulär stabilisiert werden kann.

Autoren:

Dr. Christian Haid
Department of Orthopaedic Surgery,
Innsbruck Medical University, Anichstraße 35,
6020 Innsbruck, Austria
E-Mail: christian.haid@i-med.ac.at
Mobile: 0043 (0)664 3912239
Fax: 0043 512 9003 73690

Arnold Koller
Institut für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus
LKH Natters
In der Stille 20, 6161 Natters
E-Mail: arnold.koller@uki.at

Literatur:

[1] A.G. Bruno, D.E. Anderson, J. D'Augustino, M.L. Bouxsein, The effect of thoratic kyphosis and sagittal plane alignment on vertebral compressive loading, J Bone Miner Res. 27(10) (2012) 2144-2151.

[2] M. Krismer, C. Haid, W. Rabl, The contribution of annulus fibers to torque resistance, Spine. (1996) 21(22) 2551-2557

[3] A. Rohlmann, S. Neller, L. Claes, G. Bergmann, H.J. Wilke, Influence of a follower load on intradiscal pressure and intersegmental rotation of the lumbar spine, Spine. (2001) 26(24) E557-561.

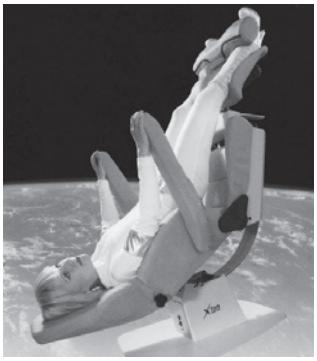
[4] H.J. Wilke, P. Neef, M. Caimi, T. Hoogland, L.E. Claes, New in vivo measurement of pressures in the intervertebral disc in daily life, Spine. (1999) 24(8) 755-762.

Vitensia X-ten

Gesundheitsprobleme als Anstoß für die Entwicklung.

Zwei Problemstellungen gaben Anstoß zur Entwicklung dieser Geräte. Es waren zum einen ein Rückenleiden eines Bekannten, hervorgerufen durch die einseitige Belastung im Berufsalttag, und die eigene Frau, die fast 15 Jahre im Rollstuhl verbringen musste. Diese zwei Umstände gaben dann Anlass sich genauer mit der Problematik von der Wirbelsäule zu beschäftigen, und dadurch war dann die Idee geboren, ein Wirbelsäulentherapiegerät zu entwickeln.

Nach über 7-jähriger Entwicklungsarbeit entstand dieses moderne und in jeden Wohnraum passende Therapie und Wellnessgerät. Es sollte ein Gerät entstehen, das die Verspannungen und die einseitig belastete Wirbelsäule wieder durch eine passive Bewegung mit einer gleichzeitigen Dehnung in die ursprüngliche Position bringt. Und den Rollstuhlfahren eine Entspannung und Lockerung auch tagsüber zwischendurch zu ermöglichen, um so die, wenn auch eingeschränkte, aber noch vorhandene Mobilität und die Lebensqualität so lange wie möglich erhalten zu können.



Im Einsatz: Der Vitensia X-ten

Öffentliche Studien

Öffentlichen Studien zu Folge gibt es ein enormes Wachstum der rückenleidenden Bevölkerung und deshalb sind die von uns entwickelten Geräte für alle Berufsgruppen und Altersschichten von nutzen.

Bei den Berufsgruppen wird, sowohl bei den körperlich schwer arbeitenden und einseitig belastenden Arbeitern als auch bei der wiederum einseitig belasteten Bildschirmarbeit, die Wirbelsäule überanstrengt. Durch die daraus resultierende Verspannung und Überanstrengung kommt es sogar oft zu einer dauerhaften Schädigung der Wirbelsäule.

Die Folgen sind teure Krankenhausaufenthalte mit oftmals einer teuren Bandscheibenoperation und anschließenden Kuraufenthalten. Längere Arbeitsunfähigkeit sind dann die Folgen.

Dadurch entsteht aber ein enormer volkswirtschaftlicher Schaden. Studien belegen, dass in Österreich durchschnittlich 14 Arbeitstage wegen Krankheit ausfallen.

Für den Vitensia X-ten gibt es vier verschiedene Anwendungsbereiche für alle Alters und Berufsgruppen: Den Vorsorgenden-Bereich, den Regenerierenden-Bereich, den (Muskel)-Aufbauenden-Trainierenden-Bereich und den Wohlfühlbereich.

Der Vitensia X-ten erfüllt durch seine individuelle Einstellbarkeit und Funktionalität gleichzeitig mehrere Vorteile (Funktionen-Bereiche), und kann daher in den verschiedensten Bereichen Verwendung finden.

Den Vorsorgenden-Bereich: Bei der täglichen Anwendung während der Arbeitspausen und nach einem anstrengenden Arbeitstag am Arbeitsende in den Betrieben.

Den Regenerierenden-Bereich: In therapeutischen und medizinischen Einrichtungen zur Bandscheiben-Platzschaffenden (freischwingenden) Funktion, somit wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule wiederhergestellt.

Den Trainierenden-Bereich: Bei jeder Anwendung, in Wellnesshotels, in Badeanstalten, in Sauna Abteilungen, in Relax-Räumen, oder einfach in den eigenen vier Wänden, können in der Extension-Position, durch aktive Bewegung des Oberkörpers zusätzlich die Oberschenkel, Po, und Rücken- und Bauch-Muskel gestärkt werden.

Den Wohlfühl-Bereich: In Wellnesshotels, in Badeanstalten, in Sauna Abteilungen, in Relax-Räumen, oder einfach in den eigenen vier Wänden.

Durch den serienmäßigen Einbau einer Magnetfeldmatte in den Vitensia X-ten ist es möglich, Magnetfeldanwendungsgeräte an den X-ten anzuschließen und so gleichzeitig noch Magnetfeldtherapie-Anwendungen auf den Körper einwirken zu lassen. Magnetzellresonanzsysteme wirken elektrophysikalisch auf das Schwingungsverhalten der Zelle, und wirken begleitend therapeutisch auf die Wirbelsäule.

Mittlerweile wird von zunehmend mehreren Unternehmen die Notwendigkeit eines gesunden Arbeitsplatzes erkannt, da von jedem Euro, der in einen gesunden Arbeitsplatzes investiert wird, acht Euro eingespart werden. Um die entstehenden Arbeitsausfälle zu minimieren, bieten in Österreich rund 2.000 Betriebe ihren Mitarbeitern zur Gesundheitsvorsorge Trainings-Programme, Fitnessräume, Therapiestunden etc. an. Der Firma Harreiter aus Gaflenz ist es durch diese Maßnahme gelungen, die Krankenarbeitstage um über 10 auf 3,5 Krankenarbeitstage zu reduzieren.

Namhafte Kontakte

Den Vitensia X-ten kennen schon namhafte Personen und befürworten dieses weltweit einmalige Gerät: Unter anderem Prof. Dr. Mur und Dr. Christian Haid aus der Uniklinik in Innsbruck, Dr. Mag. Bergmüller vom Kompetenzzentrum in Wien-Liesing, Dr. Gernot Luthringshausen, Bettina Brandauer aus der Christian Doppler Klinik Salzburg, Dr. Dr. med. K. Scherrer, Facharzt für Medizin aus Memmingen und Dr. Pansold im Red-Bull Trainingszentrum in Thalgau.

Vitensia X-ten der Wirbelsäulenregenerator

Besuchen Sie unsere Homepage unter *www.vitensia.com*. Fragen Sie uns nach einem Vorführtermin, gerne kommen wir auch in Ihre Firma um Ihnen die Gelegenheit zu geben, dieses weltweit einmalige Gerät persönlich testen zu können. Oder Sie kommen zu uns, wir veranstalten im Dezember/Jänner einen Infoabend in Maria Enzersdorf, die Teilnehmerzahl ist aber leider begrenzt auf max. 15 Personen, damit Sie auch die Gelegenheit haben, sich in den Vitensia X-ten entspannen zu können.

Vitensia Entwicklungs und Vertriebs GmbH
Holzhausen 92, A-3321 Kollmitzberg

„Abschieds-Seminar“ mit Günther Bringezu

Die erfolgreiche Entstauungstherapie von Lymphödemen der unteren und oberen Extremitäten

Seit 1983 ist Günther Bringezu für uns jedes Jahr mindestens 1x als Seminarleiter tätig gewesen. Er hat nunmehr nach 30 Jahren Treue zur VÖSM, die Entscheidung getroffen, dieses Engagement in Dankbarkeit zu beenden. Er wird damit für uns im Jahr 2014 letztmalig tätig sein und dabei seinen Nachfolger, Paul Streibl, der ein langjähriger Lehrerkollege und Freund ist, vorstellen.

Eingeladen zu diesem Seminarthema sind alle ehemaligen Absolventen/Innen der bisherigen Seminare und natürlich auch alle Kollegen/Innen, die sich für das immer wieder aktuelle Thema der Lymphödem-Behandlung interessieren. Lymphödeme ergebnisorientiert zu behandeln setzt voraus, Vorstellungen zu haben bzw. diese entwickeln zu können, um die Probleme und Dilemma, die alle Beteiligten zu erwarten haben, zu beherrschen und daraus ein störungsfreier Verlauf der Entstauungstherapie, resultiert.

Günther Bringezu: 30 Jahre für die VÖSM&ÖGS tätig

Gerade in der Beherrschung dieser „Königsdisziplin“ der Manuellen Lymphdrainage/KPE, müssen die Therapeuten/Innen alle geeigneten Maßnahmen der Ödemtherapie, befundorientiert, individuell und sinnvoll aufeinander abstimmen können (Sie müssen also das verfügbare Gesamtkonzept einer erfolgreichen Ödemtherapie geradezu virtuos beherrschen).

Natürlich kommt hierbei dem Griffe-Konzept eine gewisse Bedeutung zu, jedoch und das muss immer wieder Erwähnung finden, **nicht** mit der (leider viel zu oft postulierten) **überragenden Wertigkeit.** Vielmehr kommt es darauf an, das „therapeutische Gesamtkonzept“, schlüssig, dem jeweiligen Ödembefund angepasst, wie ein Uhrwerk, ineinander greifend, wirksam einzusetzen. Das macht erfolgreiche Lymphödem-Therapie aus!

Die Manuelle Lymphdrainage/KPE hat es meines Erachtens nicht verdient, alleinig auf die Grifftechniken reduziert zu werden.

Dies zu behaupten ist nicht nur ein fataler Weg, zudem eine völlig falsche Darstellung des Entstauungs-Prinzips, sondern lässt auch Verantwortung (seitens der Lehrkräfte/Dozenten und Seminarleiter) in der Fortbildung der MLD vermissen. In den vielen Jahren der Weiterentwicklung der Manuellen Lymphdrainage (die Ära nach Herrn Dr. Vodder u. Ehefrau) hat sich daraus aktuell ein wirkungsvolles Konzept der Entödematisierung ergeben.

Wer auf der „Klaviatur der Entstauung“ virtuos spielen möchte, muss sich mit der gesamten Bandbreite, also dem gesamten Spektrum der Entstauungsmöglichkeiten in Theorie + Praxis auseinandersetzen. Auch dann, wenn es zuweilen auch einmal „mühsam“ zu sein scheint, all dies, was zwingend geboten ist, auch umsetzen zu können/dürfen. Fachliche Kompetenz zu zeigen, sich für die medizinischen Notwendigkeiten einer adäquaten Therapie mit guten, überzeugenden Argumenten einzusetzen, hilft oft (leider nicht immer), weiter.

Das Seminarangebot soll allen Interessierten dahingehend Wege aufzeigen, noch erfolgsorientierter arbeiten zu können. Dies wiederum kommt dem Image der Manuellen Lymphdrainage und damit dem gesamten Berufsstand der Therapeuten/Innen sicher sehr entgegen.

Was noch viel wichtiger ist, vor allem für die Patienten/Innen, das durch diese erfolgreiche, nachhaltige Entödematisierung, die Lebensqualität erheblich verbessert werden kann. Dass derartige Ergebnisse auch Mediziner überzeugen, wird an dieser Stelle vorausgesetzt.

Die VÖSM/ÖGS hofft auf breites Interesse an diesem Angebot, ist doch nachweislich dieses einzigartige „Behandlungskonzept ML/KPE“ in der Lymphödemtherapie, konkurrenzlos erfolgreich.

Termin: 27. – 29. Juni 2014
Unterrichtseinheiten: 30
Kurszeiten: Freitag 14.00 – 18.30 Uhr,
Samstag und Sonntag 9.00 – 18.15 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Unterkunft: auf Anfrage wird eine Quartierliste für die Umgebung von Ma.Enzersdorf-Südstadt zugesandt
Referent: Günther Bringezu/D
Kosten: f. Mitglieder € 290,–, f. Nichtmitglieder € 340,–
Anmeldungen ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
Aufgrund des großen Interesses an diesem Seminar werden die Anmeldungen nach ihrem Eintreffen gereiht. Maximale Teilnehmerzahl 25 Personen.
Änderungen vorbehalten!

Arthrose: Knorpelschutz mit Gelenknährstoffen

Die perorale Bereitstellung von knorpelnährenden Stoffen kann dazu beitragen, die Gesamtsituation bei Arthrose zu verbessern und destruktive Prozesse im Gelenk zu verlangsamen.

Chrondroitinsulfat bremst Knorpelverlust. Durch seine hohe Wasserbindungskapazität ist Chondroitinsulfat für die Elastizität und die Druckfestigkeit des Gelenkknorpels mitverantwortlich.

Typ II-Kollagen als Gerüstsubstanz. Im hyalinen Gelenkknorpel findet sich Kollagen in Form von Typ-II-Kollagen, das im Vergleich zu Typ-I-Kollagen stärker verzweigt ist.

Glucosamin mit vielfältiger Wirkung. Als wichtiger Bestandteil des Gelenkknorpels und der Gelenkflüssigkeit ist Glucosamin für den reibungslosen Bewegungsablauf und knorpelaufbauende Prozesse von Bedeutung.

Hyaluronsäure ist oral bioverfügbar. Im Knorpel stellt Hyaluronsäure die „Kittsubstanz" dar. Und in der gelenkschmierenden Synovia ist Hyaluronsäure das wichtigste Glykosaminoglykan. Es überrascht daher nicht, dass ein Gelenk mit Arthrose gegenüber einem gesunden Gelenk eine deutlich verminderte Hyaluronsäure-Konzentration zeigt.[1]

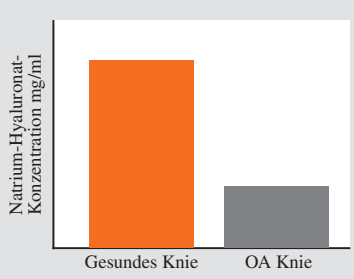


Abb. 1: In einem gesunden Knie beträgt die Natrium-Hyaluronat-Konzentration 1,5 bis 3,1 mg/ml. Diese Konzentration kann in osteo-arthrotischen Gelenken auf ein Drittel reduziert sein (nach Dahl et al.[1]).

Eine Metaanalyse ergab, dass eine Injektion von Hyaluronsäure in das betroffene Gelenk den Schmerz langfristig wirkungsvoller zu reduzieren scheint als die intraartikuläre Gabe eines Kortikosteroids.[2] Aber auch die perorale Aufnahme von Hyaluronsäure ist ebenso sinnvoll. Wie im Tiermodell anhand einer Markierung mit Technetium nachgewiesen werden konnte, reichert sich hochmolekulare Hyaluronsäure bei peroraler Aufnahme bereits nach wenigen Stunden in den Gelenken an und kann dort ihre Wirkung entfalten.[3]

[1] Dahl LB et al. Annals of the Rheumatic Diseases. 1985; 44:817-822
[2] Bannuru R et al Arthritis Rheum 2009; 61(12):1704-1711
[3] Balogh L et al. J Agric Food Chem 2008; 56:10582-10593

Bestellformular

DVD mit dem gesamten Griffkonzept der Manuellen Lymphdrainage

(Grundgriffe, Sonder- und Ergänzungsgriffe und Lymphödemgriffe) Spieldauer ca. 120 min.

Das Griffekonzept der Manuellen Lymphdrainage ist auf die erfolgreiche Behandlung aller ödemrelevanten Indikationen ausgerichtet – mit dem besonderen Fokus Lymphödeme. Es stellt ein einzigartiges, homogenes grifftechnisches Konzept dar. Langjährige Lehre der MLD/KPE, sowie theoretische und praktische Erfahrungen von Günther Bringezu, Otto Schreiner u. Paul Streibl mit Anwendung der Manuellen Lymphdrainage/KPE haben in diesem Film Eingang gefunden. So ist eine DVD entstanden, die auf Grund ihrer Aufnahmetechnik, aber auch der fachlichen Kommentare sowohl für Lernende als für auch routinierte Anwender dieser Methode von hohem Wert ist. Sie ergänzt auf ideale Weise das im **Springer-Verlag Heidelberg erschienene „Lehrbuch der Entstauungstherapie“ der Autoren Günther Bringezu und Otto Schreiner.**

Ein/e Lymphdrainage-Therapeut/in sollte sich stets selbstkritisch fragen, ob die grifftechnischen Fertigkeiten, die einstmals erlernt wurden, (insbesondere für die individuelle, indikationsorientierte Anwendung des Griffekonzepts) immer noch zumindest ausreichend sind, den angestrebten Behandlungserfolg auch tatsächlich zu gewährleisten.

Unsere DVD kann bzw. soll dabei nicht nur „Dienstleister“ sondern auch „Impuls- u. Ratgeber“ sein.

GEGENÜBERSTELLUNG DER GRIFF-ARTEN DER MANUELLEN LYMPHDRAINAGE

Wirkung	Grundgriffe	Sonder- und Ergänzungsgriffe	Lymphödemgriffe
Anregung der Lymph-gefäßeigenmotorik	☻☻☻ oberflächlich	☻☻☻ Subfaszial/Körperinneres	☻ **bzw. ?**
Verschieben von interstitieller (Ödem)Flüssigkeit	☻☻☻ im Solzustand	Ø	☻☻☻ im Gelzustand
Lockern, lösen, verflüssigen	Ø	Ø	☻☻☻
Behandlung lokaler Probleme	Ø	☻☻☻	☻☻☻
Sedieren, vagotonisieren	☻☻☻	Ø	Ø
Schmerzlinderung	☻☻	Ø	☻ **bzw. ?**

☻☻☻ sehr gute Wirkung, ☻ **bzw. ?** kaum Wirkung bzw. nicht nachweisbar, Ø keine Wirkung

Bestellung
Fix per Fax - +49 / (0) 40 – 999 999 76 55
(oder per E-Mail)

Hiermit bestelle ich,

Berufsbezeichnung: ……

Name / Vorname: ……

Straße / Nr.: ……

PLZ / Ort: ……

Land: ……

Telefon: ……

Fax: ……

E-Mail: ……

☐ **Stück DVDs „Das Griffkonzept der Manuellen Lymphdrainage“**

Zum Preis von je 29,00 Euro, zzgl. Versandgebühr (Mwst. inklusive)

Zahlungsbedingungen: Per Rechnung

Datum / Stempel / Unterschrift

Wichtiger Hinweis:

Um eine zügige Bearbeitung gewährleisten zu können, bitten wir Sie, obiges Formular vollständig und gut leserlich auszufüllen.

Bringezu Media
Martinistraße 18
D – 20251 Hamburg
Fax: +49 (0) 40 – 999 999 76 55
E-Mail: bestellung@bringezu-media.com

Neuro Craniale MOBILISATIONS TECHNIK

NCMT – Neuro Craniale Mobilisations Technik

Das Letzte, was ein schwacher Muskel benötigt, ist Training. Von Johannes Randolf

Die Neuro Craniale Mobilisations Technik, kurz **NCMT** genannt, ist eine Therapiemethode, die mit Hilfe einfacher aber sehr effizienter Tests und Techniken die Ursachen der Beschwerden aufdeckt und diese effektiv und rasch beseitigt.

Der Kern dieser Technik ist das Erkennen und Ausgleichen muskulärer Dysbalancen und die Wiederherstellung der Symmetrie im Körper, hier vor allem der Zentrale: Becken und Wirbelsäule.

Wenn man sich mit Beschwerden am Bewegungsapparat beschäftigt, die nicht einen Unfall oder ein anderes akutes Trauma als Ursache haben, wird man sehr schnell fest stellen, dass ein Schlüssel zum therapeutischen Erfolg die Wiedererlangung von muskulärem Gleichgewicht ist.

Die Muskulatur bewegt die Gelenke. Ist die Muskulatur im Gleichgewicht, werden die Gelenke physiologisch belastet. Ist die muskuläre Balance nicht gegeben, wird die Belastung im Gelenk asymmetrisch und es kommt zu einer (punktuellen) Überlastung: Schmerzen, Entzündungen, Fehlstellungen und durchaus dramatische Diagnosen wie Bandscheibenvorfall sind die Folge. (siehe Abb. 1)

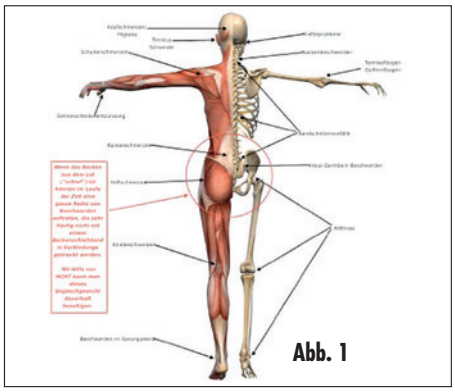


Abb. 1

Bei muskulärer Dysbalance gilt es, den verspannten/verkürzten Muskel zu entspannen und den schwachen Muskel wieder zu aktivieren.

Leider wird ein schwacher Muskel immer noch mit einem untrainierten Muskel gleichgesetzt. Das bedeutet: Die Aktivierung der schwachen Muskulatur wird mittels Kräftigungstraining versucht. Es ist jedoch ein Irrglaube, dass ein schwacher Muskel automatisch ein untrainierter Muskel ist. Es gibt sehr viel mehr mögliche Ursachen für einen schwachen Muskel als nur Bewegungs-mangel, Fehlhaltung, falsches Training etc.

- **Fehlernährung/Nährstoffdefizit**
  Dass eine ausgeglichene Ernährung für eine gut funktionierende Muskulatur notwenig ist, ist klar. Allerdings gibt es noch für jeden Muskel ganz spezifische Mineral- oder Nährstoffe, auf die dieser Muskel sehr sensible reagiert. Bsp: Der M. tensor fasciae latae reagiert sehr sensibel auf Eisen. Ist zu wenig Eisen im Blut, ist dieser Muskel somit schwach.
- **Wassermangel**
  Wasser dient als Lösungs- und Transportmittel für alle Nährstoffe, welche die Muskulatur benötigt. Es ist jedoch auch in Form von Lymphflüssigkeit massiv an der Entschlackung der Muskulatur zuständig. Ist zu wenig Wasser im Körper, werden die Nährstoffe nicht rechtzeitig zur Muskulatur gebracht und werden die Schlackenstoffe nicht aus der Muskulatur abtransportiert. Somit ist dieser Muskel nicht bereit für die nächste Kontraktion und erscheint mit einer Schwäche.
- **Sauerstoffmangel**
  Ist auf Grund von falscher, zu flacher Atmung zu wenig Sauerstoff im Körper, fehlt dieser für die Verbrennung – sprich Kontraktion im Muskel.
- **Verminderter Nervenimpuls**
  Kommt zu wenig Nerveninformation zum Muskel, kann dieser nicht seine ganze Kraft aufbauen. Ursachen für eine verminderte nervale Versorgung können muskuläre Verspannungen, Blockaden der Wirbelsäule oder auch das Fehlen von funktioneller dreidimensionalen Verschraubung sein.
- **Verminderte Durchblutung**
  Kommt zu wenig Blut zur Muskulatur hat diese nicht genug Brennstoff und erscheint ebenfalls schwach. Durchblutungsstörungen können neben der Arteriosklerose auch von muskulärer Verspannung oder auf Grund von neurovaskulärer Dysfunktion entstehen.
- **Störungen im Cranio Sacralen System**
  Jeder Muskel ist einem Schädelknochen zugeordnet. Ist ein Schädelknochen „blockiert“, ist die entsprechende Muskulatur sozusagen ausgeschalten.
- **Störungen im Meridiansystem**
  Ebenso ist jeder Muskel einem Meridian zugeordnet. Ist ein Meridian nicht im Gleichgewicht, erscheinen die damit verbundenen Muskeln schwach.

- **Aktive Muskel-Organbeziehung**
  Jedes Organ steht über Nervenverbindungen mit bestimmten Muskeln in Kontakt und Kommunikation. Ist z. B. der Dünndarm auf Grund von Übersäuerung belastet, so reagiert der M. tensor fasciae latae auf Grund einer dysfunktionalen Bauhin'schen Klappe mit einer Schwäche.

- **Beckenschiefstand**
  Sind auf Grund eines Beckenschiefstandes die ISG nicht in der Normalstellung, reagiert der Körper mit einem neurologischen Reflex: Er reduziert die nervale Zufuhr der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur – auch „hamstrings" genannt. Das hat zur Folge dass Knie und Lendenwirbelsäule nicht ausreichend geschützt und gestützt werden und es dadurch zu Knie und LWS-Beschwerden kommen kann.

Erst wenn die oben genannten möglichen Ursachen ausgeglichen wurden, kann der Muskel tatsächlich trainiert werden. Vorher würde ein Muskeltraining nur der Beginn einer Kompensationskette darstellen. Das Resultat sind Schmerzen und Beschwerden an anderen Stellen. Deshalb ist Muskeltraining das „letzte", was Muskulatur benötigt im Sinne von: „Vorher muss der Muskel bereit sein traininert zu werden, dann macht Training erst Sinn."

Die beschriebenen möglichen Ursachen für einen dysfunktionalen Muskel kann man alle mit Hilfe der **NCMT** ganz schnell und klar herausfinden und diese auch sofort ausgleichen.

Ein weiterer Schwerpunkt in der **NCMT** ist die Korrektur von Beckenfehlern. Hier wird zwischen drei verschiedenen sogenannten Kategorien unterschieden, die jeweils mit verschiedenen Kompensationsketten in Verbindung stehen. Diese Beckenfehlstellungen mit den verbundenen Kompensationsketten werden ebenfalls aufgedeckt und nachhaltig ausgeglichen (siehe Abb. 2).

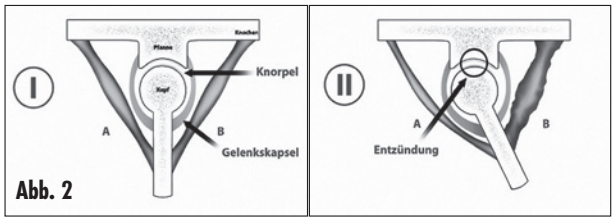


Abb. 2

Mit Hilfe von NCMT

- *gelangt man rasch an die Ursache von (chronischen) Schmerzzuständen*
- *kann man sofort die Wirksamkeit seiner Arbeit überprüfen*
- *stellt sich der Erfolg rascher ein*
- *reduziert sich die Anzahl der benötigten Therapien/ Sitzungen*
- *kann der Patient/Klient selbst den Heilungserfolg besser nachvollziehen*
- *kann man nachhaltig Beschwerden eliminieren*

PatientInnen und TherapeutInnen zeigen sich gleichsam von der Wirksamkeit und des rasch erzielten Erfolges begeistert.

Teilnehmerstimmen zur NCMT-Ausbildung:

Als Med. Masseur besuche ich den laufenden Lehrgang zum NCMT-Practitioner. Diese Weiterbildung ist das Beste, was ich je in meiner Ausbildung gemacht habe! Die Inhalte des Lehrganges sind so vielfältig wie die Unterrichtsmethoden von Johannes. NCMT – aus meiner Sicht ein Muss für jeden Therapeuten.
Josef Baumgartner, Med. Masseur

Dass sehr viele Schmerzen im myofascialen Bereich liegen, ist mir schon seit langem klar. Dennoch gibt es Schmerzzustände, die ihre Ursache noch in anderen Körpersystemen haben und diesen Zugang und deren Behandlung lehrt in ausgezeichneter Weise Johannes Randolf mit NCMT. Auch die Gliederung der Beinlängendifferenz und die Behandlung dazu ist ein Instrument, das ich mir schon lange gewünscht habe. NCMT kann ich nur empfehlen.
Physiotherapeutin Veronika Zellinger

Als ich das erste Mal mit NCMT in Berührung kam, dachte ich: „unglaublich, wie einfach diese Methode aussieht und wie wirkungsvoll sie ist. Der Therapeut checkt den Patienten durch und wenn ein Kontrolllämpchen aufleuchtet, dann gibt er dem Körper den entsprechenden Impuls, damit dieser wieder in die richtige Spur kommt." Nach drei Kurswochenenden habe ich nun schon so viele wertvolle Werkzeuge in Händen, mit welchen ich bereits viele verblüffende Erfolge bei meinen Behandlungen erzielt habe. Ich bin jedes Mal wieder verwundert, wie einfach diese Methode ist. Danke Johannes, für diese genial entwickelte Methode NCMT. Edith Eisner, gewerbliche Masseurin. Berufsschullehrerin für den Lehrberuf Masseur

Bei dieser Art von Ausbildung kann man das Erlernte sofort in die Praxis umsetzen und auch Teilbereiche super in die Massage einbauen, damit diese effizienter wirkt. Die kleine Teilnehmerzahl ist ein weiterer Pluspunkt, da somit die Möglichkeit eines persönlichen Informationsaustausches in einer harmonischen Atmosphäre gegeben ist. Das große Fachwissen von Johannes sowie seine Geduld und sein Verständnis sind eine hilfreiche Unterstützung für eine sichere Behandlung meiner Kunden."
Birgit Finsterriegler, selbständige Masseurin, Traun

Die VÖSM & ÖGS bietet einen Lehrgang zur/zum NCMT-Practicioner ab März 2014 an:

Ausbildung zur/zum NCMT-Practicioner

6 Wochenenden
1. Modul 29./30. März • 2. Modul 10./11. Mai
3. Modul 28./29. Juni • 4. Modul 20./21. Sept.
5. Modul 25./26. Okt. • 6. Modul 22./23. Nov.r
Zeit: Samstag 9:00 – 12:00 und 14:00-17:00
Sonntag 9:00 – 12:00 und 13:00-16:00
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Kursleiter: Johannes Randolf (Begründer von NCMT)
Kosten: f. Mitgl. € 2.640,–, f. Nichtmitgl. € 2.680,–
Anmeldung: ab sofort unter VÖSM & ÖGS,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
Weitere Informationen unter *www.ncmt.at*

Der Rückenschmerz

Problem Rückenbeschwerden und kein Ende.

Der Rückenschmerz (die Lumbalgie) hat seinen Ursprung in schmerzhaften Reizzuständen der Muskeln und Sehnen mit Verkrampfungen und Verhärtungen der Muskulatur. Ein Großteil der Lumbalgien wird als Facettensyndrom der Lendenwirbelsäule (LWS) oder LWS-Syndrom bezeichnet. Er entsteht unter anderem durch blockierte Wirbelgelenke, eine Irritation der Gelenkkapsel der Wirbelgelenke oder einen überlasteten Bandapparat der Wirbelsäule. Ein chronisches LWS-Syndrom kann mit starken Schmerzen einhergehen, die häufig vor allem unter Belastung auftreten. Wesentliche Ziele einer Behandlung sind die Schmerzreduktion und eine Steigerung der Belastbarkeit.

Zusätzlich zu physiotherapeutischen Maßnahmen stellen Bandagen und Orthesen zur Stabilisierung und Entlastung der LWS ein wichtiges Behandlungselement dar. Anwendungsstudien zeigen, dass sich mit einer geeigneten Lumbalstütze die Schmerzintensität reduzieren und gleichzeitig die schmerzfreie Belastungsdauer steigern lässt. Dadurch lässt sich meist auch die Medikamenteneinnahme reduzieren und ggf. sogar ein operativer Eingriff vermeiden.

Es werden verschiedene Wirkmechanismen angenommen, über die eine Lumbalstütze zu einer Besserung der Beschwerden führt. Der zirkuläre Umschluss stabilisiert die Lendenwirbelsäule, eine Kompression der Weichteile entlastete die Lendenwirbelsäule. Das Aktivieren der Muskulatur beeinflusst die Körperhaltung günstig und hat gleichzeitig eine Mahnwirkung gegen Fehlhaltung und Fehlbewegung.

Leichter Halt für die Lende

Zur leichten Stabilisierung der LWS eignet sich die Stabilorthese LordoLoc®. Mit eingearbeiteten anatomisch geformten Korsettstäben wirkt sie muskelaktivierend, entlastet die Wirbelsäule und trägt kaum auf. Der Stabilisierungsgrad kann unterschiedlich angepasst werden, um den unteren Rücken individuell zu stützen.

LordoLoc® zeichnet sich durch eine besonders dünne und dabei wirksame Konstruktion aus. Die anschmiegsame Orthese besteht aus zwei Gurten, in die hinten vier Korsettstäbe aus leichtem Edelstahl eingefügt sind. Die Stäbe unterstützen die Wirbelsäule, wenn eine Aktivierung der Muskulatur allein nicht ausreicht. Dabei wird der Stabilisierungsgrad höher, je fester der obere Gurt aufgeklettet wird. Für eine perfekte Passform können die Korsettstäbe individuell nachgeformt werden.

Leicht anzulegen, komfortabel zu tragen: Über Klettverschlüsse mit praktischen Handschlaufen wird die Orthese geöffnet und geschlossen. Die elastischen Zuggurten üben dabei eine je nach Einstellung eine mehr oder weniger starke Kompression aus. Das weiche, dünne und leichte Material liegt angenehm fest am Körper an, ohne unter der Kleidung besonders aufzufallen. So entlastet LordoLoc® den unteren Rücken spürbar, aber unsichtbar.

Achtung! Achtung! Achtung!

Kostenlose Informationsvorträge zur Ausbildung NCMT-Practicioner
(siehe Seite 14 – 15)
Neuro Craniale Mobilisations Technik
mit PT Johannes Randolf

Freitag, 17. Jänner 2014 um 18.00 – 19.30 Uhr
Freitag, 07. März 2014 um 18.00 – 19.30 Uhr

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

Um Anmeldung wird gebeten unter office@sportphysiotherapie-sportmassage.at oder Tel.Nr. 0676/700 64 91.

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.

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 das erste Modul 2014:

25. – 26. Jänner 2014
Weitere Termine ab Ende Oktober/Anfang November im Internet auf *www.sportthema.at* oder auf Anfrage im Sekretariat.

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*

Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat de VÖSM & ÖGS.

Änderungen vorbehalten!

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 u. Nebenwirkung sowie mögliche Einsatzgebiete im Leistungssport. Querverweise zu Studien mit interessanten Erkenntnissen aus der Präventiv- und Intensivmedizin beleuchten weitere, 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*

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2014

Unterrichtsfächer:

Theorie:		
Biologische und medizinische Grundlagen:		
Anatomie	30 UEH u.	50 EH-Heimst.
Histologie	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Physiologie	20 UEH u.	30 EH-Heimst.
Allgemeine Pathologie	10 UEH u.	15 EH-Heimst.
Vertiefende Pathologie	10 UEH u.	20 EH-Heimst.
Hygiene	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Erste Hilfe und Unfallverhütung	10 UEH	
Insgesamt	100 UEH u.	135 EH-Heimst.
Praxis:		
Klassische Massage	100 UEH u.	20 EH-Heimst.
Insgesamt Theorie und Praxis:	200 UEH u.	155 EH-Heimst.

Ausbildungsbeginn:
1. Modul 18. – 19. Jänner 2014
Weitere Termine ab Ende Oktober/Anfang November im Internet auf *www.sportthema.at* oder auf Anfrage im Sekretariat.
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.
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

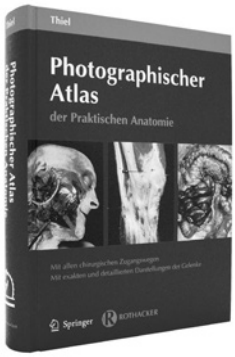
-67% GESPART

Netter – Atlas der Anatomie

Dieser 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!
Umfangreich: Über 2000 aussagekräftige Abbildungen – viele Bildthemen sind über unterschiedliche Beschriftungen optimal verständlich dargestellt. Erweitert auf 640 Seiten: Jetzt mit zahlreichen klinischen Bildern und Röntgenbildern.
In allen Kapiteln hält der Netter-Atlas sein hohes Niveau; Situs, Extremitäten und auch Neuroanatomie sind wunderbar zusammengefasst – detailreich und trotzdem übersichtlich. Insgesamt ist der Netter jener Atlas, der zum Nachschlagen in Praxis und Klinik die besten Dienste leistet.

Elsevier GmbH Urban & Fischer, 4. Auflage 2008, 640 S., ca. 2000 Abb., kartoniert
Bestellnr. 59165R-000

Preise AT Ladenpreis aufgehoben, statt **EUR 99,95** **nur EUR 33,90**



Thiel – Photographischer Atlas der Praktischen Anatomie

Der Thiel bringt Leben in die Anatomie!
Die brillanten Fotos von Walter Thiel sind einzigartig. Sie revolutionieren die makroskopische Anatomie, denn durch ein neuartiges Konservierungsverfahren behalten alle Gewebe ihre natürliche Farbe und Konsistenz. Die Präparate geben somit erstmals die wirkliche Form der Organe und die wahren räumlichen Verhältnisse wieder. Die hervorragenden Fotos der minutiösen Sektionen sind Kunstwerke von grosser Aussagekraft. Bei dieser Darstellung der topografischen Anatomie werden neben chirurgischen Zugangswegen auch die Funktionen der Gelenke in unübertroffener Detailtreue dokumentiert. Der Atlas ist somit nicht nur für Anatomen und Pathologen von Interesse, sondern auch für chirurgisch tätige Ärzte und alle, deren Arbeit eine räumliche Vorstellung der menschlichen Anatomie erfordert.

-80% GESPART

Springer-Verlag GmbH, 2. Auflage 2009, 834 S., 413 Abb., gebunden
Bestellnr. 64405R-000

Preise AT Sonderausgabe, einf. Ausstattung, statt *Originalausgabe* **EUR 523,50** **nur EUR 102,80**

Schädel Modell mit Halswirbelsäule

Das Schädel Modell besteht aus 3 Teilen:
Einer abnehmbaren Schädeldecke, der Schädelbasis und des Gesichtschädels,sowie einem beweglichen und abnehmbaren Unterkiefer . Drei Zähne sind daraus entnehmbar.

Die Halswirbelsäule (Vertebrae cervicales) dient zur optimalen Darstellung der knöchernen Anatomie sowie der Korellation und Lokalisation der umgebenden neurovaskulären Strukturen und der zervikalen Bandscheiben. Die Halswirbelsäule setzt sich zusammen aus 7 Halswirbeln C1 bis C7, zwischen denen sich die Bandscheiben (Discus intervertebralis) befinden. Cranial wird die Schädelbasis (Basis cranii) dargestellt.
Neben den knöchernen Strukturen beinhaltet dieses Modell ebenfalls neurale und vaskuläre Strukturen. Neurale Strukturen: Rückenmark (Medulla spinalis) mit segmentalen Nervenwurzelabgängen. Vaskuläre Strukturen: Verlauf der Arteria vertebralis und vereinfachte Darstellung des Circulus arteriosus cerebri.
Dieses Schädelmodell entspricht dem des menschlichen Schädels.

Das Schädel Modell ist zerlegbar in folgende Teile:

Preise AT statt **EUR 102,80** **nur EUR 44,90**

- Schädeldach
- Schädelsbasis
- Unterkiefer
- Halswirbelsäule
- Alle anatomischen Details sind wiedergegeben.
- Der Unterkiefer ist beweglich montiert und abnehmbar.

-56% GESPART

Anatomy-Online Bestellnr. SCM104B

Bestellen Sie diese und weitere Angebote bequem unter:
www.facultas.at/herbstaktion2013

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 1: **21. – 22. Februar 2014**
Modul 2: **16. – 17. Mai 2014**

Kurszeiten: Freitag 14.00 – 19.00 Uhr
Samstag 8.30 – 18.00 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* oder Online: *www.sportthema.at*

Fortbildungsseminar Training und Ernährung

Die Intentionen sich zu bewegen sind vielfältig: Aus purer Freude an der Bewegung, um Natur zu erleben, als Maßnahme im Rahmen des Gewichtsmanagements, um der Gesundheit etwas Gutes zu tun, um „fit" zu sein oder um („sportliche") Ziele zu erreichen. Die körperliche Leistungsfähigkeit entscheidet zumeist darüber, ob und wie wir unsere Ziele erreichen. Training als planmäßiger, systematischer Prozess und eine darauf abgestimmte bedarfsgerechte Ernährung sind Grundbausteine, um unsere Leistungsfähigkeit zu maximieren. Wir wollen Ihnen praxisorientiert und wissenschaftliche aktuelle Werkzeuge mitgeben, damit sie Ihr Training und ihr Essverhalten optimieren können.

Inhalte:
Essen und Trinken – Wer, Was, Wann, Wie viel? • Besonderheiten in der Ernährung von Kraft- und Ausdauersportler • Supplemente, oder nicht? • Trainings-u. Ernährungsmythen • Gewichtsmanagement • Trainingsmethoden im Kraft- und Ausdauersport • Trainingsmethoden- und Inhalte für den persönlichen Erfolg

Termin: 26. April 2014
Kurszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 140,–, für Nichtmitglieder € 180,–
Vortragende: MMag.David Jungreithmayr
Benjamin Weimann, Bakk
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM&ÖGS (s. links)

Fortbildungsseminar CTT – Connectiv tissue therapy (Fascienbehandlung)

In diesem Seminar erfahren sie Zusammenhänge über die Wichtigkeit des Bindegewebes und der Faszien, die Bedeutung dieser Systeme für die Schmerzentstehung, die Behandlung therapieresistenter funktioneller Schmerzsyndrome aber auch über die manuellen diagnostischen Möglichkeiten. An praktischen Beispielen werden die durchwegs sanften Techniken demonstriert und im gemeinsamen Workshop vertieft. Fingerspitzengefühl und die Bereitschaft, sich auf eine neue Therapie-Ebene einzulassen wäre mein Wunsch an Sie, wenn Sie an diesem Seminar teilnehmen möchten.

Termin: 22. – 23. Februar 2014
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 (s. links)

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® www.upledger.at
Kursangebot 2013/14

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

Einführungskurse:	» Linz	08.01. - 12.01.2014
	» Wien	15.01. - 19.01.2014
CST II	» Linz	29.01. - 02.02.2014
	» Wien	16.02. - 20.02.2014
	» Graz	10.03. - 14.03.2014

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

Einführungskurse:	» Graz	08.11. - 12.11.2013
	» Wien	20.01. - 24.01.2014
	» Linz	05.03. - 09.03.2014
VM II	» Wien	17.10. - 21.10.2013
	» Linz	26.10. - 30.10.2013
	» Linz	11.10. - 15.10.2014
	» Wien	11.11. - 15.11.2014

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

MNS I	» Linz	22.05. - 25.05.2014
MNS II	» Linz	09.11. - 12.11.2013

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

CSP I	» Graz	03.04. - 06.04.2014
CSP II	» Graz	29.10. - 31.10.2013
CSP III	» Graz	30.05. - 01.06.2014

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
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

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,–

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

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*

2013/14

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

VÖSM & ÖGS

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
20.10.2013 **Supplemente im Sport** – Dr. Markus Stibor
09.11.2013 **Diabetes im Sport –** Kurs – Thomas Sackl
15.11.2013 **„Backroll“** – Workshop – PT Johannes Schober
15.-17.11.13 **Sportmasseurausbildung –** 3. Modul
13.-15.12.13 **Sportmasseurausbildung –** 4. Modul

2014

17.01.2014 **NCMT-Practicioner Ausbildung –** Kostenloser Informationsvortrag – PT Johannes Randolf
17.-19.01.14 **Sportmasseurausbildung –** 5. Modul
18.-19.01.14 **Massage-Grundausbildung –** 1. Modul
25.-26.01.14 **Sporttherapie-Ausbildung –** 1. Modul
21.22.02.14 **Klinisches Tapen** – Grundkurs – Dr. Ramin Ilbeygui
21.-23.02.14 **Sportmasseurausbildung –** 6. Modul
22.-23.02.14 **CTT-Connectiv tissue therapie** – Prim. Dr. Andreas Kainz
07.03.2014 **NCMT-Practicioner Ausbildung –** Kostenloser Informationsvortrag – PT Johannes Randolf
14.-16.03.14 **Sportmasseurausbildung –** 7. Modul
22.-30.03.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Teil 1 – ML-Fachlehrer Paul Streibl
29.-30.03.14 **NCMT-Practicioner-Ausbildung –** 1. Modul – PT Johannes Randolf
11.-13.04.14 **Sportmasseurausbildung** inkl. Vienna City Marathon – 8. Modul
26.04.2014 **Training und Ernährung** – MMag. David Jungreithmayr
10.-11.05.14 **NCMT-Practicioner Ausbildung –** 2. Modul – PT Johannes Randolf
17.-25.05.14 **Manuelle Lymphdrainage –** Teil II – ML-Fachlehrer Paul Streibl
16.-17.05.14 **Klinisches Tapen –** Aufbauseminar – Dr. Ramin Ilbeygui
23.-25.05.14 **Sportmasseurausbildung –** 9. Modul
14.06.14 **Sportmasseurausbildung –** Abschlussprüfung
21.06.14 **Training-, Spiel und Wettkampf-betreuung f. Fußball** – Sporttherapeut Thomas Schmal
27.-29.06.14 **Refresherseminar ML – Entstauungstherapie** – Günther Bringezu/D
28.-29.06.14 **NCMT-Practicioner-Ausbildung –** 3. Modul – PT Johannes Randolf

Fortsetzung Herbsttermine ab September im Heft 4/13!

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
1. Modul 18. – 19. Jänner 2014
Weitere Termine im Heft 4/13.

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG
1. Modul 18. – 19. Jänner 2014
Weitere Termine im Heft 4/13.

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

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

BAUERFEIND®

BANDAGEN UND ORTHESEN

Gezielte Therapie bei Rückenbeschwerden

LumboTrain®
Aktivbandage zur muskulären Stabilisierung der Lendenwirbelsäule.

LordoLoc®
Stabilorthese zur Entlastung der Lendenwirbelsäule.

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