Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Der SportTheMa-Terminkalender 2016

sport physiotherapie

März 2016
27. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Dominic Thiem: Österreichs Tennis-Aushängeschild in typisch agressiver Manier

DAS THIEM-TEAM

www.perskindol.at

PERSKINDOL®

MASSAGE by NATURE!

JETZT SPAREN!

Bestellen Sie direkt beim Importeur und profitieren Sie von niedrigen Preisen und starken Angeboten!

☎ 06245 / 89 51-32

PERSKINDOL MASSAGE ALS OIL.

Die beste Wahl für Profis, die bei ihrem Massageöl Wert auf Qualität und Wirksamkeit legen. Das neue PERSKINDOL MASSAGE OIL ist ideal für Langzeit- und Sportmassagen geeignet und sorgt zugleich für Linderung bei Muskel- und Gelenkbeschwerden.

- **Optimale Gleitfähigkeit**
- **Aktiver Zellschutz durch Vitamin E**
- **Löst Verspannungen und beugt Krämpfen vor**
- **Keine künstlichen Farbstoffe**
- **Dermatologisch getestet**
- **Rein pflanzliche Wirkstoffkombination**

PFLANZLICHE WIRKSTOFFE

Musterschüler

Mit Dominic Thiem hat Österreich, nach Tennis-Größen wie Thomas Muster, Horst Skoff, Alex Antonitsch, Jürgen Melzer, wieder ein Talent vorzuweisen, das eine ganz große Zukunft vor sich hat: Der 22-jährige gebürtige Wiener ist nach dem Turnier in Indian Wells Mitte März sensationeller 13. der Weltrangliste, und es spricht alles dafür, dass er demnächst den Sprung unter die Top 10 der Welt schafft.

Grund genug, ihm die Cover-Story zu widmen. Verantwortlich für die tolle Karriere ist nicht nur das außerordentliche Talent Dominic Thiem selbst, sondern auch das perfekte Umfeld – das Thiem-Team: Neben Dominics Eltern, die seit dem 4. Lebensjahr die Tennisaktivitäten Dominics voll unterstützen, ist Trainer, Betreuer, Berater und väterlicher Freund Günter Bresnik zuzuschreiben, dass aus dem Talent auch tatsächlich ein Spitzensportler gewachsen ist. Das ist nicht so selbstverständlich, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Günter Bresnik, einst Betreuer von Größen wie Boris Becker, kennt genug Fälle von höchst talentierten Tennisspielern, die allerdings während und nach der Pubertät auf der Strecke blieben.

Eines sollte aber nicht passieren: Dass Dominic Thiem aus wirtschaftlichen Gründen Österreich verloren geht – so wie seinerzeit Tommy Haas, lange Zeit die Nr. 1 Deutschlands, einst der 2. der Weltrangliste und noch immer, wenn auch mit seinen 39 Jahren, im Welt-Tennis-Zirkus zu finden ist. Was die wenigsten wissen: Haas war einst österreichischer Staatsbürger, bis er aus wirtschaftlichen Gründen die deutsche Staatsbürgerschaft annahm. Grund: Bei Sponsoren-Verhandlungen, wenn es z. B. um die schöne Summe „eine Million“ ging, dann waren das damals in Österreich eine Mio. Schilling, in Deutschland eine Mio. Mark, also das Siebenfache.

Dies nur so am Rande, wenn es darum geht, die Probleme, mit denen ein erfolgreiches Talent u. a. auch zu kämpfen hat, aufzuzeigen.

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Musterschüler* **4 COVER** *Das Thiem-Team – Mit dem jungen Dominic Thiem hat Österreich wieder einen Weltklasse-Sportler vorzuzeigen*
9 FORTBILDUNG *Eine logische Ketternreaktion – Eine Ursache-Folge-Kette aus der NCMT*
13 FORTBILDUNG *Functional Flossing – Mit Latex-Bändern zum Ziel*
16 BIOMECHANIK *Körperhaltung analysieren – Von Dr. Christian Haid* **22 TERMINE**

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS)-SportTheMa, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Telefon 02236/8 658 75, Mobil 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: office@sportthema.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-SportTheMa-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Grafik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstr. 6 b, D-82205 Gilching, Tel.: 0049/(0)8105/2 77 13 27, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Wienerstraße 80 A-3580 Horn, Tel.: (02982) 4161-0, Fax: (02982) 4161-268, E-Mail: office@berger.at

Das Thiem-Team

KARRIERE Mit dem jungen Dominic Thiem hat Österreich wieder einen Weltklasse-Spieler vorzuzeigen.

Indian Wells: Dominic Thiem gelingt der Sprung über den eigenen Schatten

Die Vita von Österreichs jüngster Tennis-Hoffnung Dominic Thiem liest sich wie der klassische Leitfaden „So wird man Tennis-Star“. Der 22-jährige Tennis-Pro, jüngst unter den Top 13 der Weltrangliste zu finden, begann im Alter von sechs Jahren mit dem Tennisspielen. Absatz!! Aber der Reihe nach: 2011 gelang ihm der Finaleinzug beim Juniorenwettbewerb der French Open. Erst im Endspiel unterlag er dem US-Amerikaner Björn Fratangelo. Nach diesem Erfolg erhielt er eine Wildcard für das ATP-Turnier in Kitzbühel, wo er bereits in der ersten Runde dem Spanier Daniel Gimeno-Traver unterlag. Im September 2011 erhielt er eine weitere Wildcard für die PTT Thailand Open in Bangkok. Er unterlag in der Auftaktrunde Jarkko Nieminen in drei Sätzen.

Seine dritte Wildcard in der laufenden Saison erhielt er bei den Erste Bank Open in Wien. Dort gelang ihm sein erster Sieg auf der ATP Tour im Spiel gegen Thomas Muster. In der zweiten Runde unterlag er dem Belgier Steve Darcis mit 2:6 und 2:6. Zum Abschluss des Jahres gewann er drei Juniorenturniere hintereinander, unter anderem den Orange Bowl.

Erste Jahre im Profitennis (2012 – 2013)

In seinem ersten Profijahr gewann Thiem einige ITF-Future-Turniere in Tschechien und Marokko. Er erhielt wie im Vorjahr eine Wildcard für das ATP-Turnier in Kitzbühel. Dort unterlag er Martin Kližan mit 1:6, 6:3 und 5:7. In Wien erhielt er erneut eine Wildcard. In der ersten Runde gewann er gegen Lukáš Lacko und verlor in der zweiten Runde gegen Marinko Matosevic.

Das Jahr 2013 begann für Thiem nicht nach Wunsch. Probleme mit den Weisheitszähnen zwangen ihn zu einer ungewollten Pause und er verpasste so auch das Davis-Cup-Match zwischen Österreich und Kasachstan.

Erst Mitte März kehrte Thiem zurück und erreichte prompt das Finale eines Future-Turniers in Kroatien, in der Woche darauf gewann er dort dann ein Future-Turnier. Nach gescheiterten Versuchen in den Qualifikationen für die ATP-Turniere in Casablanca und Bukarest wurde Thiem Anfang Juni von einer Darmentzündung erneut außer Gefecht gesetzt.

Mitte Juli feierte er sein Comeback mit dem Finale bei einem Future-Turnier in Italien. Die Wildcard beim ATP-Turnier in Kitzbühel brachte ihn nach Siegen über Kusnezow und Jürgen Melzer bis ins Viertelfinale, wo er schließlich Albert Montañés unterlag.

Sein Turniersieg beim ITF-Turnier in Este und der Finaleinzug beim ATP-Challenger in Como brachten Thiem Anfang September schließlich erstmals unter die 200 besten Tennisspieler der Welt.

Am 21. September gewann er im marokkanischen Kenitra seinen ersten Titel bei einem ATP-Challenger. In Wien erreichte er, erneut mit einer Wildcard ausgestattet, das Viertelfinale.

Durchbruch ATP Tour (2014-15)

Gleich zu Beginn des Jahres erreichte Thiem bei den Australian Open als Qualifikant die zweite Runde. Im Februar gelang ihm dann der erstmalige Einzug in die Top 100 der Tennisweltrangliste. Bei seinen ersten ATP-Masters-Turnieren in Indian Wells und Miami schaffte er den Sprung in die dritte bzw. zweite Runde. Somit kam Thiem zu seinem erstmaligen Einsatz im Davis Cup gegen die Slowakei, bei dem er sowohl sein Einzel- als auch sein Doppelmatch verlor.

Bei den US Open erreichte Thiem nach Siegen über Lukáš Lacko und die gesetzten Ernests Gulbis und Feliciano López erstmals das Achtelfinale eines Grand-Slam-Turniers.

Nach vielen Rückschlägen am Anfang des Jahres 2015 und auch durch Verletzungen verlor er einige ATP-Punkte in der Weltrangliste. Am 23. Mai 2015 gelang ihm erstmals ein Triumph auf internationaler Ebene: Beim Turnier in Nizza gewann er gegen Leonardo Mayer seinen ersten Titel auf der ATP World Tour und erreichte dadurch in der Weltrangliste mit Rang 31 seine bis dahin beste Platzierung.

Nach über einem Jahr Pause kam Thiem wieder im Davis Cup zum Einsatz. Beim Duell mit den Niederlanden in Kitzbühel unterlag er sowohl Thiemo de Bakker als auch dem zweifachen Kitzbühel-Sieger Robin Haase.

Am 26. Juli 2015 gelang ihm sein zweiter Erfolg auf der World Tour. Er gewann das ATP-Finale in Umag gegen João Sousa und war dadurch erstmals unter den besten 25 der Weltrangliste zu finden. Am 2. August 2015 gewann er in Gstaad seinen dritten Titel, nachdem er David Goffin im Finale mit 7:5 und 6:2 besiegte.

DOMINIC THIEM

Nation:	Österreich
Geburtstag:	3. Sept. 1993
Geburtsort:	Wien
Größe:	185 cm
Gewicht:	82 kg
1. Profisaison:	2011
Spielhand:	Rechts
Trainer:	Günter Bresnik
Preisgeld:	2.613.902 US-$

Spiele im Jahr 2016

Mit einem Sieg gegen den topgesetzten Rafael Nadal schaffte es Thiem in Buenos Aires ins Finale gegen Nicolás Almagro, den er in einem knappen Dreisatz-Match mit 7:6, 3:6, 7:6 besiegte. Damit platzierte er sich unter den Top 15 der Weltrangliste.

Kurz darauf gewann er in Acapulco nach einem Dreisatz-Finalsieg über den Australier Bernard Tomic seinen ersten Titel der Kategorie ATP World Tour 500.

In der aktuellen Jahreswertung 2016 hat Thiem nur die Nummern eins und zwei der Weltrangliste vor sich, mit dem Serben Novak Đoković und dem Schotten Andy Murray den Sieger bzw. Finalisten der Australian Open.

Sieg in Buenos Aires 2016 gegen Nicolás Almagro

Sieg in Acapulco 2016 gegen Bernard Tomic

INTERVIEW mit Günter BRESNIK, Trainer von Dominic Thiem seit 1999. Thiem ist seit März 2016 13. in der ATP Weltrangliste.

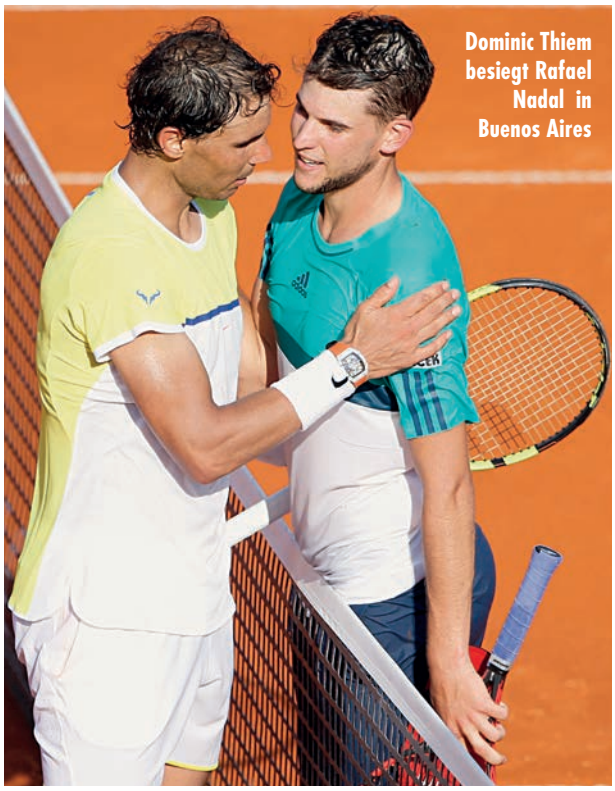
Über Günter Bresnik, geb. 21. April 1961 in Wien
Er begann seine Trainerlaufbahn 1980 als Coach im Sports Center Südstadt und studierte ab 1981 gleichzeitig Medizin an der Universität Wien. 1995 gründete er in Wien mit dem Tennis Point Vienna ein eigenes Trainingszentrum, das er dann 2000 in die Südtadt verlegte.

1987 trainierte er erstmals Horst Skoff, der in weiterer Folge große internationale Turniere gewann.

1990 kam dann eine Anfrage von Jon Tiriac, Boris Becker zu trainieren, was seine Trainerfähigkeiten bestätigte und auszeichnete. In weitere Folge trainierte er dann auch noch Amos Mansdorf, Patrick McEnroe, Henri Leconte, Stefan Koubek, Patrick Baur, Vladimir Voltchkov – also alles Namen, die international sehr erfolgreich waren. Jetzt richtet er sein Haupraugenmerk ganz auf Dominic Thiem. Dazu Günter: *„Mit all meiner bescheidenen Arroganz behaupte ich, dass es noch nie Spieler gegeben hat, mit dem ich trainiert habe, der schlechter geworden ist…“*

Günter Bresnik war 1998 – 99 auch Sportdirektor des Österreichischen Tennisverbandes und 1992 – 1993 sowie 1998 – 2004 Team Kapitän des Österreichischen Davis-Cup-Teams.

Günter Bresnik über Dominic Thiem:
Dominic war schon als kleiner Junge mit vier Jahren zusammen mit seinem Vater, der in meinem Tennis-Points ebenfalls als Trainer tätig war und noch ist, immer mit am Tennisplatz. Machte also schon als kleiner Junge Bekanntschaft mit dem Tennisschläger und dem Spielertreiben.



Dominic Thiem besiegt Rafael Nadal in Buenos Aires

Dominic fand sehr schnell Begeisterung in dieser Sportart, er ging in Wiener Neustadt in die Volksschule und in weiterer Folge in's Gymnasium in Wiener Neustadt und wurde von seinen Eltern, Großeltern und nahezu von der gesamten Verwandtschaft nahezu täglich in das Bundessportzentrum Südstadt zum Training gebracht.

Von Beginn an nahm ich ihn unter meine Fittiche und trainierte mit ihm „altersspezifisch“ bis zum heutigen Tage. Drei bis vier Stunden tägliches Training ist so an der Tagesordnung.

Ich habe immer versucht Dominic von klein auf die Belastungsverträglichkeit beizubringen (äußere Belastung – innere Beanspruchung). In der Zeit der Pubertät (von 16 – 18 Jahre) z.B. wurde kein Druck ausgeübt und er nahm auch an keinen Turnieren teil. Erst ab 2013 wurde er steigernd belastet, was Dominic auch sehr gut vertrug. 8 Std. Tennis und Kondi-Training und ca. 4 Std. Regeneration mit Masseur und Physiotherapeut.

Dominic's Vorbereitungsphase ist jeweils von November bis Dezember, und da wiederum in Spanien und in Österreich. Dabei wird nicht nur das Schlagtraining, sondern im Anschluss auch der Aufschlag intensiv trainiert. Mindestens 50 Aufschläge, wobei Dominic's 2. Aufschlag einer der besten der Welt ist.

Nach dem Training oder Match steht Auslaufen auf dem Programm.

Bresnik: Nachdem Dominic in Brisbane im Jänner 2016 Marin Cilic geschlagen hat, kam Goran Ivanisevic (frühere Tennislegende und Cilic's Betreuer) gleich nach dem

Match zu mir und hat mir dazu gratuliert, wie sehr sich ‚Domi' verbessert hat. Wir haben uns letztes Jahr unterhalten und waren uns einig, dass ‚Domi' ein Riesenspieler ist, aber vom Aufschlag her noch nicht auf dem Niveau ist, um für die großen Aufgaben geeignet zu sein.

Seine Verbesserung jetzt ist ein Wahnsinn. Auch wenn's jetzt nicht so viele Asse waren. Auch das zweite Service ist gut. Es ist die Art, wie er das abmischt. Das Tempo. Dass er sehr variantenreich serviert. Das ist für mich eine wichtige Bestätigung – von jemandem, der sich als Spieler und Coach einen Namen gemacht hat."

Wie beurteilst du seine kämpferische Leistung? Dominic hat sich ein paar Mal geärgert, ist auch sonst stets sehr ehrgeizig – aber in dieser Partie war es sicherlich besonders, das war nicht zu übersehen.

Bresnik: Es ist ihm halt nicht mehr genug, etwa hier Viertelfinale zu spielen. Für ihn ist wichtig, gegen die großen Spieler zu spielen, sich mit ihnen zu messen. Bei ATP Turnieren stehen allen Spielern 2 – 3 Sportphysiotherapeuten zur Verfügung, jedoch habe ich für Dominic mit Physiotherapeut Alexander Stober aus Nürnberg einen eigenen Sportphysiotherapeuten engagiert, der ihn bei den Turnieren begleitet. Alex Stober ist seit zehn Jahren bei ATP Turnieren tätig gewesen und hat unter anderem solche Größen wie Pete Sampras, Andre Agassi, Michael Stich und Na Li betreut, zuletzt Petra Kvitova.

Ich kenne ihn schon seit 25 Jahren und für mich ist er einer der Besten. Noch dazu ist er deutschsprachig, was sicherlich auch ein Vorteil ist. Ich habe ihm ‚Domi' vor Jahren vorgestellt, deshalb war kein langer Gewöhnungsprozess vonnöten, es hat gleich super funktioniert. Und man hat einfach in der Vorbereitung gesehen, wenn ihn jemand am Abend zwei Stunden behandelt, dann hat das Training am nächsten Tag eine ganz andere Qualität.

Natürlich war er auch müde, sagt Günter, und ist nach zwei Wochen allmählich am Zahnfleisch gekrochen, aber es hatte alles Qualität. Also ein Spitzenmann mit viel Praxiserfahrung, was bei derartigen großen Turnieren von größter Wichtigkeit ist.

Die Schwerpunkte im Training – basieren die auf den altbekannten Baustellen?

Bresnik: Das kann man gar nicht mehr als Baustelle bezeichnen. Dominic ist jetzt schon ziemlich fertig und ausgereift, auch was technische Dinge anbelangt – da sind sich fast alle Experten einig, er ist knapp an der Perfektion. Eine Technik dann zu erhalten, ist weitaus weniger schwer, als sie mal aufzubauen. Wir haben viel am Aufschlag, der Rückhand und auch am Volley gearbeitet, er muss das aber natürlich alles im Match üben, was auch dadurch passiert, dass er relativ viel Doppel spielt. Zudem hatten wir relativ hohe Umfänge am Returntraining. Das werden immer jene Sachen sein, die schwerpunktmäßig trainiert werden müssen, das wird auch die nächsten zehn Jahre so bleiben.

Auf die Ernährung wird ebenfalls großes Augenmerk gelegt und speziell dann, wenn Turniere stattfinden. Dominic braucht ca. 8 – 10 Stunden Schlaf.

Bresnik's Meinung zu verschiedenen Themen:

Ein guter Trainer, Physiotherapeut aber auch ein Sportarzt muss die Sportart begreifen, da muss man eben verdammt viel Hintergrundwissen haben und es auch umlegen können, man muss ihre Kernprinzipien verstehen. Das ist nicht so einfach wie es scheint: man muss als Betreuer einer Sportart (in diesem Falle den Tennissport) grundlegend verstehen. Man muss z.B. ihre Trainingslehre und ihre Trainingsprinzipien verstehen und da ist nicht nur die allgemeine Trainingslehre gemeint.

Aber ich muss die sportartspezifische Situation verstehen. Dann kann ich auch erkennen, was im Training eine negativ-dynamische oder positiv-dynamische Belastung war, warum eine Bremsbelastung wesentlich höher ist. Ich muss den Spieler beim gesamten Training im Blick haben, und wenn er etwas spürt, weiß ich, was er trainiert hat. Ich kann nicht nach dem Training kommen und fragen, „wie ist es dir ergangen?" Wenn in der Folge der Spieler kommt und sagt „ich spüre das seit dem Training", kann ich keine spezifische Aussage treffen, wenn ich nicht dabei war. Aber sämtliche Fehlbelastungsprobleme muss ich beobachten und im Training sehen können – und ich muss den Zusammenhang erkennen und verstehen, dann kann ich auch die Lösung erarbeiten.

Ich bin auch der Meinung, dass im Mannschaftssport mit mehreren Spielern die Möglichkeiten in Bezug auf die Entwicklung etwas einfacher sind. Jedoch im Einzelsport geht man mit nur einem Spieler durch Dick und Dünn, da ist es viel schwieriger.

Von einem Psychologen hält Günter nicht wirklich viel, denn er meint, dass wenn man, wie in seinem Fall, mit einem Spieler von klein auf so eng beisammen ist, kann man selbst erkennen, wenn er psychisch überbelastet sein sollte. Und hat man gut und richtig trainiert so ist der Spieler dann ohnedies so selbstsicher und Einsatzstark bei den Turnieren, da bedarf es keines eigenen Psychologen.

Ein starkes Team: Günter Bresnik und Dominic Thiem

Sensomotorisches Aufbautraining im Sport

Seit Jahren ist das „sensomotorische Training“ ein fixer Bestandteil im Breiten- und Leistungssport. Die hohe Verletzungsrate in der letzten Wintersportsaison hat diese Art von Training noch einmal in den Vordergrund gerückt. Jede Sportler, jede Sportlerin hat sein/ihr spezielles Programm, jeder Trainer sein eigenes Rezept.

Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl von Trainingsgeräten. In diesem Workshop werden praxisnah verschiedene Trainingssysteme und Hilfsmittel wie Slackbase, Slings, Trampoline vorgestellt, probiert und diskutiert. Da das Probieren mit im Vordergrund steht, ist die TeilnehmerInnenzahl limitiert.

Zielgruppe: Alle Berufsgruppen die im Sport arbeiten (TrainerInnen, MasseurInnen, PhysiotherapeutInnen und SportlerInnen).

Termin: 1. Oktober 2016

Dauer: 9.00 – 17.00 Uhr (8 UE)

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

Referent: Wolfgang Pachatz PT(SPT), MSPhT

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 110,–, für Nichtmitglieder € 120,–

Mitzubringen: Gute Laune und Sportbekleidung

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

2016 im Brennpunkt – Eltern im Sport

Eines von vier Kindern in Österreich betreibt Sport.

Eines von vier Kindern in Österreich ist übergewichtig oder leidet bereits an Fettleibigkeit. Die Generation der jetzt 14-Jährigen wird die erste seit Beginn der Aufzeichnungen sein, bei der die durchschnittliche Lebenserwartung rückläufig ist. Der dramatische Anstieg von Diabetes-Erkrankungen bei Jugendlichen – ausgelöst durch Sportverweigerung, sowie durch falsche und zu üppige Ernährung – ist zu einem zentralen Thema der medizinischen Forschung geworden.

Schon 2015 hat das SPORTFORUM SCHLADMING deutliche Akzente gesetzt, um diesen Entwicklungen entgegen zu wirken. Auch 2016 bleibt das übergeordnete Ziel, den Sport in den Mittelpunkt der Gesellschaft zu rücken, unverändert. Mit der tatkräftigen und sprachgewaltigen Unterstützung internationaler Top-Experten stellt das **2. SPORTFORUM SCHLADMING von 2. bis 4. Juni** im congress schladming diesmal das Thema „Eltern im Sport“ in den Brennpunkt.

Mütter und Väter tragen ein besonders hohes Maß an Verantwortung, wenn es um Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung der Kinder geht. Prominente Sportler-Eltern und die Eltern prominenter Sportler werden im Rahmen von Podiumsdiskussionen diesem Thema den notwendigen Nachdruck verleihen. Mit dabei: **Roswitha Steiner-Stadlober** und ihr Mann **Alois Stadlober, Wolfgang Konrad, Margot Rogan,** sowie – eine Woche vor Beginn der Fußball-Europameisterschaft – **Guido Hinterseer, Herbert Janko** und **George Alaba.**

Alle Möglichkeiten zur Bestellung von Tickets, sämtliche Details zum SPORTFORUM SCHLADMING 2016, sowie Thema und Kurzbiografie jedes Keynote Speakers können Sie unserer Homepage ***www.sportforum-schladming.at*** entnehmen.

Weitere Informationen sowie Akkreditierungswünsche und Interview-Anfragen:
info@sportforum-schladming.at
j.preusser@gmx.at

Eine logische Kettenreaktion

Eine Ursache-Folge-Kette aus der NCMT – Neuro Craniale Mobilisations-Technik.

Das Gros der PatientInnen, die täglich Therapeutinnen oder MasseurInnen aufsuchen, leiden an chronischen degenerativen Beschwerden des Bewegungsapparates. Hier liegt die Herausforderung, die wahre Ursache der Beschwerden zu finden und zu behandeln und nicht nur die verschiedensten Kompensationsmechanismen zu bearbeiten. In solchen Fällen ist die Ursache der Beschwerden so gut wie NIE dort, wo der Schmerzpunkt ist. Aus diesem Grund macht es auch nur wenig Sinn, am Ort des Schmerzes seinen therapeutischen Fokus zu legen.

An Hand von einer sogenannten Ursache-Folge-Kette möchte ich so einen Zusammenhang erklären:

Wenn jemand im linken Sprunggelenk ein Supinationstrauma erfährt, werden die drei Bänder auf der Außenseite gedehnt bzw. gezerrt. Der Zug der Bänder überträgt sich auf den Knöchel und somit auf das ganze Wadenbein. Dieses wird nun plötzlich impulsartig nach caudal gezogen. Der Musculus biceps femoris, welcher am Fibulaköpfchen ansetzt, wird dadurch unvorbereitet überdehnt und zieht sich als Schutzreaktion zusammen. Der kontrahierte Muskel setzt am Sitzknochen und zieht diesen ebenfalls nach caudal und ein wenig nach anterior, was wiederum zu einer Verdrehung des gesamten linken Darmbeins nach posterior führt.

An der Darmbeinschaufel setzt die Gesäßmuskulatur an, die über die Faszie thorakolumbalis seitlich zu den Wirbeln der Lendenwirbelsäule verlaufen. Die Gesäßmuskulatur wird durch die Drehung der Beckenschaufel ebenfalls gedehnt, zieht sich wiederum zusammen und dreht die Wirbel zur linken Seite.

Auf der gegenüberliegenden Seite der Lendenwirbelsäule entspringt der M. latissimus dorsi, der bis zur rechten Schulter verläuft. Auch dieser Muskel wird nun auf Grund der Drehung der Lendenwirbel unvorbereitet gedehnt und zieht sich zusammen. Die Folge ist, dass die rechte Schulter nach hinten-unten gezogen wird (siehe Abb. 1).

Somit befindet sich das gesamte Schultergelenk in einer Fehlstellung und muss häufig bis zum Schädelknochen und zum Kiefergelenk kompensiert werden. Es können Schmerzen im Kiefergelenk (Knacken), im Nacken oder natürlich auch in der Schulter oder an der Hand auftreten.

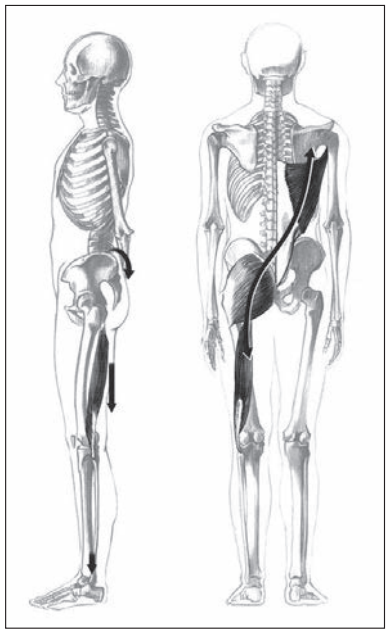


Abbildung 1

Wird das Hauptaugenmerk in der Therapie nun auf den Schmerzpunkt gelegt, wird der Erfolg nicht von langer Dauer sein, da die Ursache nicht dort, sondern am „anderen Ende“ des Körpers, nämlich im Sprunggelenk, zu finden ist.

Wie Sie an diesem Beispiel erkennen können, kann sich die Ursache von Schmerz in einer völlig anderen Region befinden als dort, wo die Schmerzen lokalisiert werden. Sie treten meist am Ende der Kompensationskette auf. Diese UFK zeigt, wie vernetzt unser Körper ist. Keine Verletzung, kein Trauma bleibt ohne Folge am restlichen Körper.

Mit der NCMT kann man die wahren Ursachen aufspüren und ausgleichen. Die PatientInnen und TherapeutInnen zeigen sich gleichsam begeistert.

NCMT – Neuro Craniale Mobilisations Technik nach J. Randolf

In der NCMT – Neuro Cranialen Mobilisations Technik – hat Johannes Randolf seine jahrzehntelangen Erfahrungen und sein Wissen aus den verschiedensten Therapiekonzepten, wie der amerikanischen Chiropraktik (dabei geht es nicht um das „Einrenken“ von Gelenken), der craniosacralen Osteopathie und der klassischen Applied Kinesiology zu einem sinnvollen neuen Therapiekonzept zusammengefügt.

Mit Hilfe der NCMT kann der/die TherapeutIn sehr schnell die wahre Ursache der Probleme erkennen und lösen und die Therapie sofort mittels verschiedener Tests verifizieren; d. h. herausfinden, ob die Therapie erfolgreich war und eine positive Veränderung im Körper bewirkt hat oder nicht.

Grundlage der NCMT ist das Verständnis, dass ein schwacher Muskel NICHT zwingend bedeutet, dass dieser Muskel zu wenig Training erfahren hat.

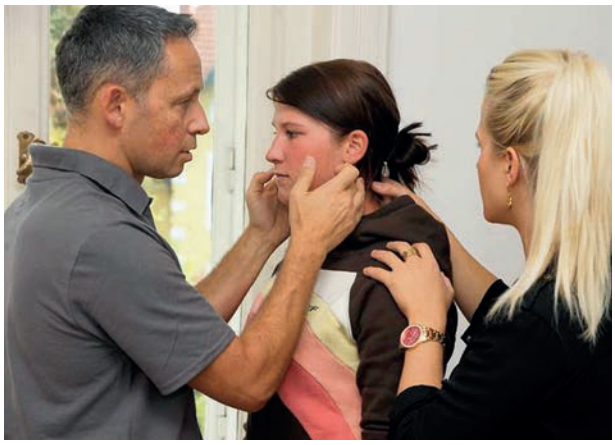
Meist bedeutet eine schwache Muskelreaktion, dass irgendetwas fehlt, um den physiologischen „Verbrennungsvorgang“ in der Muskula-

tur optimal ablaufen zu lassen, oder dass ein anderer Störfaktor vorliegt.

Folgende Dinge benötigt ein Muskel: Wasser, Sauerstoff, Lymphtätigkeit, Durchblutung, nervale Versorgung, Nährstoffe, ausreichend Meridianaktivität. Sollte einer dieser Dinge unzureichend vorhanden sein oder es in dem mit dem Muskel assoziierten Organ oder cranialen Anteil zu einer Dysbalance kommen, kann die Muskelreaktivität vermindert sein.

Der NCMT Practitioner kann in allen genannten Bereichen nach der Ursache suchen und diese dann auflösen.

Somit verfügt der Practitioner über ein fundamentales Handwerk welches einen rascheren Therapieerfolg bringt und auch die PatientInnen begeistert.



Johannes Randolf in Aktion: Den Menschen helfen

JOHANNES RANDOLF (Physiotherapeut und Gründer von NCMT) hat am eigenen Körper erlebt, wie hilfreich ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge im Körper ist. So konnte er die abgebrochene Tänzerkarriere als moderner Tänzer fortsetzen, nachdem er Ursachenforschung aus ganzheitlicher Sicht erleben durfte. Er machte die Ausbildung zum Physiotherapeuten und absolvierte zahlreiche Zusatzausbildungen.

Sein Wunsch ist es, Menschen wieder zu einer persönlichen und selbstverantwortlichen Gesundheitskompetenz zurück zu führen und zu mehr Leichtigkeit im Leben jedes/r einzelnen beizutragen.

Sein Ziel ist es, so vielen Menschen wie möglich die Zusammenhänge im menschlichen Körper nahe zu bringen und zu zeigen, wie schnell man mit den richtigen Entscheidungen und Techniken den Körper in Balance bringen kann. Aus diesem Grund hat sich Johannes entschlossen, sein Wissen im Rahmen der NCMT-Ausbildung weiter zu geben.

In seiner Praxis in Linz betreut er in Zusammenarbeit mit einem Therapeutenteam viele Patient/Innen und Spitzensportler/Innen.

Johannes Randolf ist Dozent an der Anton Bruckner Universität Linz und Gastdozent an der University of Calgary in Kanada. Er ist erfolgreicher Buchautor (Erfolgreich gesund – der Körperlogik auf der Spur) und gibt Vorträge, Seminare und Workshops im In- und Ausland.

Johannes Randolf hat folgende Menschen erfolgreich betreut bzw betreut sie immer noch:

Armin Assinger
Calgary Flames – Eishockey Mannschaft (Kanada)
ÖFB – U21-Fußball Nationalmannschaft
Kathrin Zettl – ÖSV-Weltcupsiegerin
Mag. Ewald Roth – Karateweltmeister
Mag. Uschi Inzinger – Karateweltmeisterin
EHC Black Wings
Wolfgang Fasching – 3-maliger Gewinner des Race Across America
Hans Sigl – „Der Bergdoktor“

Der VÖSM&ÖGS-SportTheMa hat nach einer längeren Pause die NCMT Ausbildung wieder in ihrem Unterrichtsprogramm.

NCMT – Ausbildung Modul I

3 Wochenenden

05./06. November 2016
03./04. Dezember 2016
21./22. Jänner 2017

Zeit:
Samstag 9.00 – 12.00 und 14.00 – ca. 17:00 Uhr
Sonntag 9.00 – 12.00 und 13.00 – ca. 16.00 Uhr

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

Kursleiter:
Martina Höfling (Physiotherapeutin und NCMT-Instruktorin)
Josef Baumgartner (Masseur und NCMT-Instruktor)
Johannes Randolf (Begründer von NCMT)
wird mindestens an einem Sa. oder So. anwesend sein bzw. unterrichten.

Kosten:
für alle 3 WE € 1.640,– für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa, € 1.700,– für Nichtmitglieder

Kostenlose Informationsvorträge zur Ausbildung:

1. Mittwoch 12.5. 2016 von 19.00 bis ca 21.00 Uhr
im Rainers Hotel, Gudrunstrasse, 1100 Wien
Anmeldung unter *www.ncmt.at*

2. Mittwoch 15. Sept. ’16 von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr
Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1

Entlastung

Patellasehnenbandage GenuPoint – die Alternative zum Kinesio-Tape bei Patellaspitzensyndrom

Ist der stechende Schmerz unterhalb der Kniescheibe erst einmal da, macht er dem Sportler jeden Schritt zur Qual. Er ist typisch für sprungintensive Sportarten, wie beispielsweise Volley- oder Basketball und wird deshalb auch Jumpers knee genannt. Ein häufiges Symptom ist der überlastete Ansatz der Patellasehne. Er schmerzt dann bei jedem Muskelzug und braucht gezielte Entlastung. Die Patellasehnenbandage GenuPoint von Bauerfeind unterstützt die Therapie des Patellaspitzensyndroms. Sie entlastet mit ihrer Spezial-Pelotte den Sehnenansatz, massiert umliegende Triggerpunkte und ist im Vergleich zum Kinesio-Tape: schnell an- und abzulegen, leicht regulierbar und hautschonend.

Durch eine gezielte Therapie kann das Patellaspitzensyndrom heilen, denn der Schmerz an der unteren Kniescheibenspitze ist nur das Symptom und die Ursachen dafür vielfältig. Die Überlastung des Sehnenübergangs zum Knochen kann durch eine wiederkehrende, ungewohnte oder sehr starke Zugbeanspruchung beim Abspringen und Landen entstehen. Aber auch Funktionsstörungen, wie eine verkürzte Beinmuskulatur oder eine deutliche Einschränkung der Hüfte in der Flexion, können die Ursache für das Jumpers knee sein. Für eine langfristig erfolgreiche Therapie sollten die Störungen biomechanisch aufgehoben werden. Außerdem unterstützt ein Koordinationstraining den Heilungsprozess.

Doch damit der Sehnenansatz sich erst einmal erholen kann, braucht er Ruhe und muss in der Bewegung vor weiterer Überlastung geschützt werden. Dafür liegt die anatomisch geformte GenuPoint mit ihrer halbmondartigen Aussparung genau an der Kniescheibenspitze an. Über ihre Spezial-Pelotte übt die schmale Bandage gezielt Druck um die Patellasehne herum aus und verringert so die Zugkraft auf den gereizten Sehnenansatz. Das lindert den Schmerz und fördert die Heilung. Die zwei inneren der vier Pelotten-Druckpunkte führen dabei die Sehne unter Belastung, während die beiden äußeren das umliegende Areal stimulieren und so die Sensomotorik des Knies positiv beeinflussen. Zusätzlich massieren kleine Friktionsnoppen auf den Druckpunkten in der Bewegung und regen so die Durchblutung der Sehne an.

Schmerzlindernd und heilungsfördernd: Die schmale Bandage entlastet und stimuliert über ihre Spezial-Pelotte den Patellasehnenansatz
- **universal einsetzbar für rechts und links**
- **erhältlich in drei Größen**
- **in den Farben Titan und Schwarz**

Die Spezial-Pelotte ist in ein angenehm weiches Gestrick eingearbeitet, das in Querrichtung unelastisch und in Längsrichtung elastisch ist. Dadurch sitzt die schmale Bandage sicher auch am gebeugten Knie und passt sich gleichzeitig der Bewegung an.

Ihr medizinisch wirksamer Druck kann individuell dosiert werden. Das ermöglicht ein Klettgurt, der über zwei Umlenkschnallen beidseitig festgezogen wird, so dass die Bandage beim Anziehen nicht verrutschen kann.

Durch ihre komplexe Wirkweise und ihre einfache und angenehme Handhabung kann die GenuPoint die Physiotherapie eines Patellenspitzensyndroms effektiv ergänzen und ist eine Alternative zum bewährten Kinesio-Tape. Sportler profitieren sofort von der entlastenden und langfristig von der stimulierenden Wirkung der schmalen Patellasehnenbandage – ganz ohne schmerzhaftes Ablösen von Tapes.

Weitere Informationen: *www.bauerfeind.at*

Grundkurs
Triggerpunkt-Seminar

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

Gerade bei hartnäckigen oder therapieresistenten Beschwerden (zum Beispiel chronische Lumbalgie) erweist sie sich als eine sehr erfolgreiche Behandlungsmethode.

Termin: 8. – 9. Oktober 2016

Kurszeiten: Samstag, von 9.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, von 9.00 bis 14.00 Uhr

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

Referentin: Sabine Gmeiner-Gieber, Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 240,–, für Nichtmitglieder € 280,–

Anmeldungen ab sofort:
VÖSM&ÖGS-SportTheMa (siehe links),
Anmeldung gilt nur nach Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMA bei der Raiffeisenregionalbank Mödling,
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,
BIC: RLNWATWWGTD

Fortbildungs-Seminar
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: 8. – 9. Oktober 2016

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

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

Referent: Prim. Dr. Andreas Kainz

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

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Massage-Grundausbildung
für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2017

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: vorauss. September 2016 – nach dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl
Kurszeiten: Sa., So. 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-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling,
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,
BIC: RLNWATWWGTD
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, (siehe oben)

functional – flossing

Neuer Ausbildungskurs: Mit Latexbändern zum Ziel

Egal ob Physiotherapie, Rehabilitation oder Fitnesswelt – seit einiger Zeit hält ein neues Tool bzw. eine neue Methode seinen Einzug – das „Flossing“. Dabei kommen spezielle Latexbänder für kompressionsbasierte Mobilisationstechniken und sportspezifische Bewegungen zum Einsatz. Im Sportbereich nutzen bereits viele Vereine und Therapeuten diese Möglichkeit, um bestehende Therapiekonzepte zu erweitern.

functional – flossing ist eine kurzzeitig anzuwendende Mobilisationstechnik, die alle Strukturen einer möglichen Bewegung miteinschließt.

Anwendungsbereiche:

- Patienten mit postoperativen Bewegungseinschränkungen
- nach Sportverletzungen
- bei posttraumatischen Schwellungen
- für das myofasziale System (Faszien-Training)
- zur Unterstützung der Regeneration
- für Cross Training
- für Personal Training

Was kann functional – flossing leisten?

- Schmerzreduktion
- Optimierung der Gelenkmechanik
- Steigerung vom Bewegungsradius (ROM)
- Verbesserung der Muskelaktivierung
- Bessere Ergussresorption in kürzerer Zeit – durch dosierte Kompression
- Optimierung der Trophik – und damit eine beschleunigte Heilung von Mikroverletzungen z. B. am Muskel
- Komplexe Bewegungen mit Kompression

KURSINHALTE:

Einführung in die Thematik

Indikation / Kontraindikationen

Untere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch):

- Fuß
- Sprunggelenk
- Wade
- Knie
- Oberschenkel
- LBH Region

Obere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch):

- Finger
- Daumen
- Hand
- Unterarm
- Ellbogen
- Oberarm
- Schulter

Mobilisationsformen (aktiv/passiv) mit und ohne Gerät

SCHULUNGSZIEL:

Wir zeigen wie groß das Spektrum für den Einsatz vom „functional – flossing“ sein kann, Lernen Sie bei uns das „Wie“, „Wann“, „Warum“ und das „Wozu“!

TERMIN: 21. Mai 2016

Kurszeit: 9.00 bis ca. 17.00 Uhr (5 – 6 Stunden)

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

Referenten: Thomas Metzger PT,
Peter Gerstlauer PT,
Karin Metzger, Reha- und Fitnesstrainerin

Kosten:
inkl. Flossingband und Farbskript für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 149,–,
für Nichtmitglieder € 160,–

Mitzubringen sind:
Schreibmaterial – Handtuch – Sportbekleidung

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1,
Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91,
Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Teilnahmevoraussetzung:
(Sport)Mediziner, (Sport)Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Masseure, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Trainer, Fitness und Reha, Sport und Gymnastiklehrer, Personal Trainer, Übungsleiter im Sportbereich (für alle Berufsbezeichnungen gilt natürlich auch das „Gender-In“)

Functional Flossing

Abbinden – weniger Schmerz und bessere Bewegung. Von PT Thomas Metzger

Functional Flossing – versucht strukturiert bei muskuloskelettalen Problematiken am Bewegungsapparat, wie Gelenk- oder Weichteilverletzungen (akut sowie subakut), anzusetzen. Schmerzen sollen reduziert werden und es soll zu einer Verbesserung der Beweglichkeit kommen.

Das Abbinden z. B. einer Extremität ist therapeutisch nicht neu. Van der Molen versuchte dies für den Bereich der Lymphologie bereits in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Die moderne Kompressionstherapie z. B. einer Extremität ist lymphologisch heute Standard. Eine andere Möglichkeit ist das Okklusionstraining, eine bekannte Methode zum Muskelaufbau. Kelly Starrett, ein bekannter Instruktor aus dem Fitnessbereich, griff dieses „Abbinden“ oder Flossing wieder auf und beschreibt in seinen Büchern unspezifische Anlagen mit dem „Voodoo-Band“, einem elastischen Band aus Latex.

Fußball, Handball, Volleyball – egal – im Hochleistungssport hat das Flossing mittlerweile seinen festen Platz bei den therapeutischen Anwendungen.

THOMAS METZGER, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DOSB ist Geschäftsf. einer Praxis in Schwäbisch Gmünd mit den Schwerpunkten Orthopädie, Traumatologie, Lymphologie, Neurologie und Sportmedizin

Was ist dann also neu? Beim Functional Flossing werden kurzzeitig anwendbare Kompressions- und Mobilisationstechniken mit funktionellen Bewegungskomponenten bzw. -aspekten verknüpft. Dies führt nach unserer Erfahrung zu positiven Effekten in nahezu jedem Alter.

Somit bekommt man ein Therapie-Tool um/Hypothesenbildung:

- Schmerzen zu reduzieren
- die Gelenkmechanik zu optimieren
- den Bewegungsradius (ROM) zu steigern
- die Muskelaktivierung zu verbessern
- durch dosierte Kompression eine bessere Ergussresorption (in kürzerer Zeit) zu erhalten
- bei Mikroverletzungen z. B. am Muskel eine beschleunigte Heilung zu erzielen infolge Optimierung der Trophik
- hartnäckige myofasziale Restriktionen und Dysfunktionen zu regulieren und zu beseitigen
- komplexe Bewegungen mit Kompression durchzuführen.

Das Einsatzgebiet des Tools ist jedoch vielschichtig und kann ergänzend in der (Sport-)Physiotherapie, Massage, Lymphtherapie, Ergotherapie, Osteopathie, um nur einige zu nennen, eingesetzt werden.

Wie geht man vor? Man umwickelt die betroffenen Region, Struktur oder das Areal mit dem elastischen Flossband und führt dann aktive oder passive Bewegungen bzw. therapeutische Interventionen durch.

Dieses Latexband ist ca. 2 m lang und 1 – 1,5 mm stark. Das Abbinden in der betroffenen Region muss so stark gesetzt werden (ca. 50 – 75 % Zug am Band), dass sich das Band unter der Bewegung nicht von der Haut löst. Wir orientieren uns am Laplace’schen Gesetz. Dies ist die Basis für jegliche Kompressionstherapie. Es besagt, je kleiner der Umfang, umso höher der Druck (Kasseroller 2002, Pritschow et al. 2014). Zuviel Druck bringt nicht unbedingt mehr Nutzen, da die Gelenke, Muskeln oder die neurovaskulären Strukturen zu stark abgeschnürt werden (die Empfindung der geflossten Person wäre dann z. B. ein distal tiefer Schmerz). Dies kann zu einem extremen und nicht gewollten Stau führen (Nekrosegefahr). Als Tipp gilt: Das Flossband sollte wie eine von außen angelegte Faszie wirken.

Was ist der Effekt? Durch den innigen Verbund von Flossband und Haut kommt es nach unserer Meinung und Erfahrung zu einem mechanoreziptiven Input oder oberflächlichen Afferenzstimulation (Hautsensoren), einer tiefen Afferenzstimulation mittels Druck und Zug des Flossbandes (Propriosensoren), einer Reizung spezieller Rezeptoren zur Schmerzreduktion (wie z. B. C-taktile Fasern), einer Nervenmassage infolge des mechanorezeptiven Inputs für den Nerv und das umgebende Gewebe, einem Mikromassageeffekt des subcutanen Gewebes während des „Flossens“, bedingt durch die Elastizität des Flossbandes in Kombination mit Bewegung und einer Unterstützung des venös-lymphatischen Rückflusses (Tissue Channels, Casley-Smith 1980).

Die genaue Wirkweise bzw. Wirkmechanismen sind derzeit noch unklar, da die eindeutige Evidenz fehlt.

Functional Flossing: Man umwickelt die betroffenen Region, Struktur oder das Areal mit dem elastischen Flossband

Wie lange ist die Dauer? Die Kompressionsdauer sollte 2 – 3 Minuten nicht überschreiten. Mehrfache „Flossing-Serien“ in einer Behandlungseinheit sind möglich. Im Bereich der Neurologie hat sich eine kürzere Anlagedauer (in der Praxisanwendung) als positiv erwiesen z. B. bei Plexus Paresen.

Worauf ist zu achten? Die therapeutische Intervention vom Functional Flossing sollte immer individuell, diagnose- und problembezogen auf den Patienten, den Sportler etc. abgestimmt und ausgerichtet sein. Auf mögliche absolute [akute Entzündungen, maligne Erkrankungen/Metastasen, Schilddrüsendysfunktion, Thrombosen, Herzinsuffizienz (kardiale Dekompensation)] und relative Kontra-indikationen, hierunter fallen z. B. Personen mit Hypotonie, die schwanger sind, offene Wunden bzw. Irritationen von Hautarealen z. B. Verbrennungen haben, sollte bereits im Vorfeld besonders geachtet werden.

Auch durch übermäßig mechanische Reize und die zu intensive Kompression kann es wie durch Okklusion (Gefäßverschluss) oder extern induzierten Druck zu nicht erwünschten Hautreizungen kommen. Achtung ist geboten bei Hämatomen, hier kann es infolge Kapillarzerstörung zu weiterer Einblutung kommen.

Fazit: Bei sach- und fachgerechter Umgang erhält man mit dem Functional Flossing ein durchaus als mächtig zu bezeichnendes therapeutisches Tool, welches sich ideal mit funktionellem elastischem Taping in der Ausrichtung (struktur- und dysfunktionspezifisch) kombinieren lässt. *Literatur beim Verfasser*

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

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

Die Sporttherapieausbildung ist eine aufbauende Zusatzausbildung zum/zur VÖSM & ÖGS-SportTheMa 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.

Ausbildung:
233 Unterrichtseinheiten 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: 12 Personen.

Termin:
Voraussichtlicher Beginn September 2016.
Genaue Termine auf Anfrage im Sekretariat oder auf der Homepage.

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

Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat

Kurskosten: Für Mitglieder € 1.690,–, für Nichtmitglieder € 1.790,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Körperhaltung analysieren

Biomechanik in Sport und Therapie (Teil 1). Von Dr. Christian Haid

Die Biomechanik stellt Zusammenhänge zwischen Geometrie, Bewegung und Belastung her. Zusätzlich berücksichtigt sie physiologische Gegebenheiten wie z. B. die unterschiedliche Kraftentstehung bei Muskelkontraktion. Mit diesen Informationen versucht sie kritische Belastungen zu erkennen, Bewegungsabläufe zu optimieren und wichtige Hinweise für die Sportdurchführung und für die Verletzungsbehandlung geben zu können.

Das Einsatzgebiet ist somit vielfältig und setzt interdisziplinäre Zusammenarbeit voraus. So kann es z. B. sehr klare physikalisch-geometrische Erklärungen für Verletzungsentstehungen geben, jedoch müssen diese Überlegungen mit der Praxis in Übereinstimmung gebracht werden. Das Wort „Bio“ in Zusammenhang mit Mechanik birgt oft Überraschungen und die Reaktion des Körpers auf bestimmte Einflüsse fällt manchmal anders aus, als man es sich rein mechanisch denkend vorstellt.

In diesem ersten Beitrag wird erklärt, weshalb im Körper manchmal wesentlich höhere Kräfte entstehen, als man aufgrund der Gewichtsbelastung vermutet. Grund dafür ist die Übertragung von Drehmomenten in den Gelenken.

Bio-Mechaniker Dr. Christian Haid

Betrachtet man einen Körper, der sich in Ruhe befindet, so gelten die Gesetze der Statik. Führt man Bewegungen sehr langsam durch, dann kann man diese ebenfalls mit diesen Gesetzen analysieren. Sitzen wir z. B. auf einem Sessel, dann können wir nur aufstehen, wenn sich unser Schwerpunkt über der Unterstützungsfläche befindet (Abb. 1). Somit müssen wir die Füße entweder unter die Sitzfläche schieben, oder den Oberkörper sehr stark nach vorne neigen.

In dieser Haltung knapp vor dem Aufstehen können wir die Körperhaltung analysieren. Der Schwerpunkt unseres gesamten Körpers befindet sich in der Nähe des Nabels. Somit muss diese Stelle oberhalb der Füße sein. Zeichnen wir nun eine senkrechte Linie vom Nabel durch die Füße zum Boden, dann finden wir, dass diese Linie (auch Wirkungslinie der Gewichtskraft genannt) hinter dem Kniegelenk und vor dem Hüftgelenk verläuft. Somit bewirkt die Gewichtskraft ein Drehmoment im Kniegelenk und im Hüftgelenk. In diesen beiden Gelenken müssen wir daher Muskelkraft einsetzen, um aufstehen zu können.

Aus diesem Grund ist es günstig, den Begriff Drehmoment zu definieren: Das Drehmoment in einem Gelenk ist die Größe der Gewichtskraft multipliziert mit dem kürzesten Abstand zwischen dem Drehpunkt im Gelenk und der senkrechten Wirkungslinie der Kraft (Drehmoment D = Kraft F x Normalabstand n). Da dieser Abstand immer im Drehpunkt beginnt und senkrecht zur Wirkungslinie der Kraft steht, wird er auch Normalabstand genannt.

Fertigen wir nun eine Skizze unserer sitzenden Person an, dann muss der Nabel ungefähr oberhalb der Füße sein (Abb. 1). Die Senkrechte Linie vom Nabel zu den Füßen verläuft ungefähr 20 cm hinter dem Kniegelenk. Somit ergibt sich das Drehmoment aus der Gewichtskraft multipliziert mit dem Abstand von ca. 20 Zentimetern. Dieses Drehmoment entspricht dem Wunsch, dass das Knie gebeugt bleibt. Wir müssen mit Hilfe der Muskulatur ein mindestens gleich großes Drehmoment aufbringen, um aufstehen zu können.

Wie entsteht nun im Kniegelenk ein Drehmoment mit Hilfe unserer Muskelkraft? Um Aufstehen zu können, spannen wir den Muskulus quadriceps an. Diese Kraft wirkt somit auf der Linie entlang des Muskels. Zeichnen wir nun ein Kniegelenk und den M. quadriceps im Sagittalschnitt auf, dann sehen wir die Wirkungslinie des Muskels und können den Drehpunkt im Kniegelenk einzeichnen (Abb. 2). Wir finden, dass die Wirkungslinie des Muskels einen senkrechten Abstand vom Drehpunkt hat. Somit können wir wieder ein Drehmoment berechnen. Es ergibt sich aus Muskelkraft multipliziert mit dem senkrechten Abstand der Wirkungslinie vom Drehpunkt.

Um aufstehen zu können muss das Drehmoment, das mit Hilfe der Muskelkraft aufgebracht wird, mindestens gleich groß sein wie das Drehmoment

aufgrund der Gewichtskraft. Da jedoch der Normalabstand der Gewichtskraft vom Drehpunkt ungefähr viermal größer ist als der Normalabstand des Muskels, muss die Muskelkraft ungefähr viermal größer sein als die Gewichtskraft.

Der Muskel setzt über die Patella und das Lig. patellae am Unterschenkel an und presst somit Oberschenkel und Unterschenkel zusammen. Jetzt erkennen wir, dass sich die Kniegelenksbelastung zusammensetzt aus der Gewichtskraft und zusätzlich aus der Muskelkraft. Somit wirkt im Kniegelenk ungefähr die fünffache Gewichtskraft.

Diese Berechnung wurde so durchgeführt, als würden wir mit einem Bein aufstehen. Da wir jedoch üblicherweise mit beiden Beinen aufstehen, halbiert sich die Belastung für jedes Kniegelenk.

Wir kennen somit die Größenordnung der Kräfte, die im Kniegelenk beim Aufstehen auftreten. Als nächsten Schritt können wir uns überlegen ob es Möglichkeiten gibt, Kniebeugen unterschiedlich durchzuführen, sodass mehr oder weniger Kraft im M. quadriceps notwendig ist.

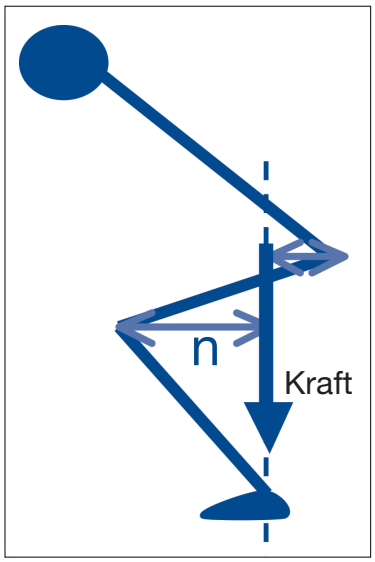


Abb. 1: Die Kraft wirkt vom Schwerpunkt durch die Füße. Je größer der Normalabstand n, umso größer ist das Drehmoment im Kniegelenk

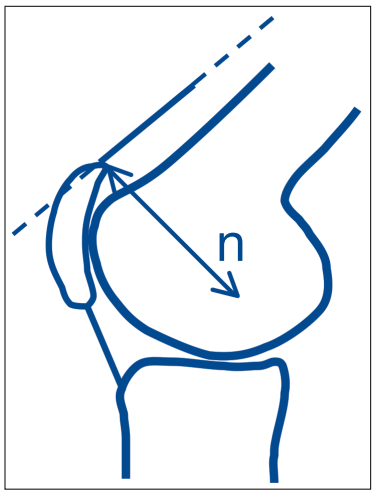


Abb. 2: Die Kraft im M. quadriceps multipliziert mit dem Normalabstand n ergibt das Drehmoment um aufstehen zu können

Vortrag

Nach dem (Halb)Marathon ist vor dem (Halb)Marathon

- Wolltest du immer schon einmal einen Halbmarathon oder Marathon finishen?
- Willst du deine eigene Bestzeit noch einmal verbessern?
- Willst du wissen, wie du nach dem Marathon schneller regenerieren kannst?
- Willst du die Ernährung und das Training für den Marathon optimieren?

... dann ist diese Fortbildung für dich genau das Richtige.

In diesem 4 Stunden Block wird das ideale Training für den Halbmarathon und Marathon vorgestellt. Du bekommst Einblicke in die richtige Trainingssteuerung sowie praxisorientiere Trainingspläne. Zusätzlich wird ein Schwerpunkt auf die richtige Ernährung beim Ausdauersport gelegt und die Taperingphase (die letzten 2 Wochen vor dem Wettkampf) genau analysiert. Zu guter Letzt werden Maßnahmen vorgestellt, die Du unmittelbar nach dem Wettkampf (aber auch einem harten Training) setzen kannst, damit Du die Regeneration beschleunigst.

Termine:
27. August und 3. September2016

Zeit:
14.00 – 18.00 Uhr

Vortragender:
Mag. Mag. David Jungreithmayr
Sportwissenschafter, aktiv im Marathon und Triathlon und ehemaliger Sporttherapeut bei Austria Wien und Handballnationalteam.

Mag. Mag. David Jungreithmayr

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa
€ 60,–, für Nichtmitglieder € 70,–

Anmeldungen ab sofort:
VÖSM&ÖGS-SportTheMa,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1,
Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91,
Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Lehrgangsteilnehmer zur Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

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.

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Massage-Grundausbildung bei der VÖSM&ÖGS-SportTheMa, USI Wien oder bei einem von der VÖSM&ÖGS-SportTheMa anerkanntem Institut mit Lehr- und Stundenvorgaben, Gewerbl. Masseure/Innen, Med. Masseur/in, Heilmasseure/Innen.

Ausbildung:
300 Unterrichtseinheiten bei 9 Kursteilen, inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Minuten)

Termine:
1. Modul 24. – 25. September 2016
2. Modul 14. – 16. Oktober 2016
3. Modul 11. – 13. November 2016
4. Modul 02. – 04. Dezember 2016
5. Modul 13. – 15. Jänner 2017
6. Modul 17. – 29. Februar 2017
7. Modul 10. – 12. März 2017
8. Modul 07. – 09. April 2017
9. Modul 19. – 21. Mai 2017

Abschlussprüfung 24. Juni 2017

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

Kurskosten:
Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa und USI-Absolventen € 1.710,–, für Nichtmitgl. € 1.820,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Für Aufenthalt und Verpflegung am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*
Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Seminar

Vom Hobby bis zum Spitzensportler optimal versorgt:

Können Einlagen, Sportkompression und Bandagen die Leistungsfähigkeit der Sportler verbessern?

Ausbildungskonzept für Heilmasseure, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten und Sportphysiotherapeuten

Dieses Seminar informiert über medizinische Hilfsmittel im Sport und ihren Einsatz zur Prävention, Therapie und Rehabilitation von Schmerzen und Verletzungen.

Es vermittelt die Grundlagen dazu, wie Hilfsmittel das Venensystem, Gelenke und Muskeln unterstützen und stellt Produktmuster zum Ausprobieren vor.

Der Anbieter dieser Produktmuster entwickelt u. produziert medizinische Hilfsmittel, die höchsten Ansprüchen genügen.

In Forschung und Entwicklung arbeitet der Hersteller eng mit Ärzten und Sportmedizinern zusammen. Dabei fließen auch Erfahrungen mit und die Erkenntnisse aus der Versorgung von Spitzenathleten ein. Denn weltweit vertrauen Top-Athleten/innen auf die Qualität der Bandagen, Orthesen, orthopädischen Einlagen und Kompressionsstrümpfe.

Von 2002 bis 2010 war der Hersteller offizieller Ausstatter der deutschen Olympiamannschaften und immer mit einem Serviceteam bei den Sommer- und Winterspielen vor Ort.

Inhalte:

Einführung Bandagen und Orthesen
Biomechanik und Sensomotorik
Pathophysiologische Grundlagen
Einsatz von Bandagen und Orthesen: präventiv, kurativ, rehabilitativ, rekonditionierend
Die 5 Ws (Was? Wer? Wo? Wie? Wann?)
Wissenschaftliche Grundlagen
Mythos: Bandagen hindern Muskelaufbau, was ist dran?

Kompression im Sport
Grundlagen der Kompressionstherapie
Wirkungsweise im Sport
Regeneration und Reisen
Laufen mit oder ohne Kompression

Fußfehlstellung / Fußanalyse
Fuß und Belastung
Fußanalyse mit und ohne Laufband
Dynamische Einlage vs. Korrektureinlage
Barfußtechnologie
Einlagen und Lauftechnik

Termin: 23. April 2016
Zeit: 8.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referenten: Wolfgang Pachatz, Mag. SPT
Dirk Schwager, Othopädietechnikmeister (CPO)
Karin Tresohlavy, MSPhT, MSc, Lehrtherapeutin
Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 100,–, für Nichtmitglieder € 130,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Anzeige

Upledger Institut Österreich
Kursangebot 2016 www.upledger.at

Upledger CranioSacral Therapie®
Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung
Einführungskurse:
» Absam/T 04.04. - 08.04.2016
» Linz 15.06. - 19.06.2016
» Salzburg 13.09. - 17.09.2016
» Wien 07.11. - 11.11.2016

Viszerale Manipulation
Evaluation und Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum) und des ZNS
Einführungskurse:
» Linz 27.04. - 01.05.2016
» Graz 18.05. - 22.05.2016
» Absam/Tirol 31.10. - 04.11.2016

General Osteopathic Technique » Linz 13.04. - 17.04.2016
Osteopathische Behandlungstechniken nach Sutherland » Linz 27.06. - 01.07.2016
Listening Techniques I » Linz 22.04. - 24.04.2016

Ausführliches Jahresprogramm 2016
Information und Anmeldung: Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fr. Christine Dillinger Fax: +43 (0)316-84 00 503
A 8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at

Ulö

Refreshing-Seminar in

Manueller Lymphdrainage

Theorie und Praxis des Griff-Konzeptes der manuellen Lympdrainage/KPE als wichtiger Bestandteil erfolgreicher Ödemtherapie. Mit diesem Seminar wollen wir Ihr Wissen und Ihre erworbenen Fähigkeiten auffrischen.

Termin:
Freitag, 18.11.2016, Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr (5 UE)
Samstag, 19.11.2016, Zeit: 08.30 – 17.15 Uhr (10 UE)

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema und USI € 240,–, für Nichtmitglieder € 280,–

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

Anmeldungen ab sofort:
VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Fortbildungs-Seminar
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: 18. Juni 2016
Kurszeit: 9.00 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 € 120,–,
für Nichtmitglieder € 150,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar „Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung“ fachspezifisch für den Fußballsport am 22. November 2015 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa (Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD, ein.

Name _____ Geb.Datum: _____

Adresse _____

Tel.Nr. _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

_____

Datum (Unterschrift)

Fortbildungsreihe
Klinisches-Osteopatisches Tapen

Der Grundstein für erste Therapieansätze mit einem elastischen Klebeband wurde durch moderne Therapiemethoden für den Bewegungsapparat, durch die Berücksichtigung ganzheitlicher Aspekte im medizinischen Denken und Handeln sowie durch das tiefe Verständnis über Faszien und neurosegmentale Reize gelegt. So hat in den 1980er-Jahren der japanische Arzt und Chiropraktiker Kenso Kaze eine revolutionäre Methode (Kinesiotaping® – registrierter Markenname der Ken Ikai Gesellschaft in Japan) und ein elastisches Tape (Kinesiotape®) entwickelt, welche die bisherigen Therapien hinsichtlich der Wirkungen auf die Muskulatur, Gelenke und Faszien in den Schatten stellte. Zeitgleich mit dem Siegeszug des elastischen Tapens haben der japanische Experte für die Traditionelle Chinesische Medizin und Osteopathie, Prof. Tanaka Nobutaka, und die koreanische Kinderärztin Dr. Aeo Kang ein nicht elastisches Gitterpflaster („Crosstape®“) entwickelt, das durch Faszienreizung und Änderung der Oberflächenspannung positiv auf die Akupunkturpunkte bzw. Triggerpunkte einwirkt.

Mit diesen beiden Therapiemethoden erfolgte eine enorme Unterstützung der konventionellen Therapie von Erkrankungen und Störungen des Bewegungsapparats und anderer Organsysteme.

In diesen beiden Kurslehrgängen werden die Grundlagen des klinischen Tapens mit klinischen Beispielen und Fällen näher gebracht. Weiters werden andere Techniken aus der manuellen Medizin und Osteopathie z. B.: Faszientherapie in einer harmonischen Symbiose miteinander demonstriert und angewendet.

Die Kurse sind in sich geschlossen und die Teilnahme berechtigt auch, diese Methoden anzuwenden!

Termine:
10./11. September 2016 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen. Thema: Wirbelsäule und Obere Extremitäten
22./23. Oktober 2016 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen. Thema: Beckengürtel und untere Extremität
19. November 2016 Refresher- und Diplom-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen

Im Rahmen dieses Kurses werden die Inhalte der Intensiv-Kurse u. a. auch mit Fallbeispielen wiederholt, geprüft und mit einem Diplom abgeschlossen.

Kurszeiten: Sa. und So. jeweils von 9.00 – 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
Kurskosten Teil 1 und 2: f. Mitgl. je € 280,–, f. Nichtmitgl. je € 330,–; Refresher-Kurs f. Mitgl. € 140,–, f. Nichtmitgl. € 170,–. Im Preis inbegriffen sind Skripten – Extrakosten für Tapematerial € 20,– (sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)
Anmeldung ab sofort für alle Kurse:
VÖSM & ÖGS-SportTheMa (siehe links)

Leben ohne Schmerzen

Warum sind passive Therapien bei Kreuzschmerzen oft erfolglos oder warum wird bei der Therapie von Burnout die psychologische Betreuung oft „überbewertet"?

Die drastischen Veränderungen unseres Lifestyles der letzten Jahrzehnte stellen unseren Körper und unsere Psyche vor neue Herausforderungen. Das Auftreten von chronischen orthopädischen Beschwerden (z. B. Rückenbeschwerden) bzw. stressbedingten psychischen Erkrankungen steigt erheblich.

Warum kann sich der Körper nicht heilen oder zeigen entsprechende Massage Therapien keine dauerhafte Wirkung? Warum sinkt die Belastbarkeit?
„Zu viel Stresshormone und ein schlechter Stoffwechsel" ist die Antwort.

Wir (Mag. Vincent Vermeulen und Philipp Wessely MSc) arbeiten seit Jahrzehnten in den unterschiedlichsten Bereichen (Physiotherapie/Rehabilitation, Leistungssport, mitochondriale Medizin etc.) und haben gemeinsam mit internationalen Experten (u. a. Prof Bergmüller, Dr H. Sartor ,PT J. Hermanns etc.) einfache aber sehr wirksame Methoden zur Steigerung der physischen und psychischen Belastbarkeit entwickelt.

Kursleiter: Philipp Wessely, Mag. Vincent Vermeulen

„Wir zeigen Ihnen wie Mann/Frau auf einfache Art und Weise sein/ihr Stresslevel durch körperliches Training senken kann und damit der Körper wieder aufnahmefähig für therapeutische Maßnahmen wird."

Unser Ziel sind vitale und gesunde Menschen, die Ihre körperlichen bzw. geistigen Ressourcen voll ausschöpfen können und wieder Spaß an einem Leben ohne Schmerzen haben.

Diesen Zustand erreichen wir mit dem Einsatz von diesen innovativen/neuen Methoden immer.

Durch dieses einzigartige Seminar werden Sie in der Lage sein, ihre Patienten als eine der wenigen Masseure oder Therapeuten im Sinne des „Lifestyle-managment" zu betreuen.

Wir freuen uns auf ein erlebnisreiches und spannendes Seminar mit ihnen.

Kursinhalte:

- Leistungsphysiologie
- Lokale versus Segmentale Störung Diagnose
- Herzratenvariabilitätmessung und Software als Stress-Parameter
- Funktionale Übungen und Trainingstherapie
- Manuelle Untersuchung und Behandlungsmethoden Niederländische „Schule"

Termin: 24. – 25. März 2017

Zeit: 8.00 bis 18.30 Uhr

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

Referenten: Mag. Vincent Vermeulen, Philipp Wessely, MSc

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 280,–, für Nichtmitglieder € 300,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

VÖSM & ÖGS-SportTheMa 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!

2016

SportTheMa-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

08.-10.04.16 **Sportmasseur-Ausbildung** – 8. Modul inkl. Praktikum Vienna City Marathon
23.04.2016 **Vom Hobby bis zum Spitzensportler optimal versorgt**
– PT Mag.Wolfgang Pachatz
– CPO Dirk Schwager
– MSPhT, MSC Karin Tresohlavy
12.05.2016 **NCMT-Informationsvortrag** zur Ausbildung in 1100 Wien
21.05.2016 **Functional-Flossing-Seminar** –
– PT Thomas Metzger,
– PT Peter Gerstlauer, – Reha- und Fitnesstrainerin Karin Metzger
02.-04.06.16 **2016 im Brennpunkt** – Eltern im Sport – Schladming
03.-05.06.16 **Sportmasseur-Ausbildung** – 9. Modul
18.06.2016 **Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung für den Fußballsport**
– Thomas Schmal
25.06.2016 **Sportmasseur-Ausbildung** – Komm. Abschlussprüfung
27.08.2016 **Marathon-Vortrag**
03.09.2016 **Marathon-Vortrag**
– Mag. Mag. David Jungreithmayr
24.-25.09.16 **Neustart Sportmasseur-Ausbildung 2016/17** – 1. Modul
01.10.2016 **Sensomotorisches Aufbautraining im Sport** – PT Mag. Wolfgang Pachatz
08.-09.10.16 **CTT – Connectiv tissue therapie/ Faszienbehandlung**
– Prim. Dr. Andreas Kainz
08.-09.10.16 **Triggerpunktseminar** – Grundkurs
– Sabine Gmeiner-Gieber
14.-16.10.16 **Sportmasseur-Ausbildung** – 2. Modul
22.-23.10.16 **Klinisches Osteopathisches Tapen** – Aufbaukurs – Dr. Ramin Ilbeygui
05.-06.11.16 **NCMT-Ausbildung** – Modul 1
11.-13.11.16 **Sportmasseur-Ausbildung** – 3. Modul
18.-19.11.16 **Manuelle Lymphdrainage** – Refresher-Kurs
19.11.2016 **Klinisches Osteopathisches Tapen** – Diplom-Kurs – Dr. Ramin Ilbeygui
02.-04.12.16 **Sportmasseur-Ausbildung** – 4. Modul
03.-04.12.16 **NCMT-Ausbildung** – Modul 2
13.-15.01.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 5. Modul
21.-22.01.17 **NCMT-Ausbildung** – Modul 3
17.-19.02.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 6. Modul
10.-12.03.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 7. Modul
24.-25.03.17 **Leben ohne Schmerzen** – Therapiekurs
– Mag. Vincent Vermeulen,
– Philipp Wessely, MSc
07.-09.04.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 8. Modul inkl. Praktikum Vienna City Marathon
19.-21.05.17 **Sportmasseur-Ausbildung** – 9. Modul
24.06.2017 **Sportmasseur-Ausbildung** – Komm. Abschlussprüfung

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG für Jedermann/Frau

ab September 2016 (siehe Seite 12)

Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

24. – 25. September 2016 (siehe Seite 18)

Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab September 2016
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 15)

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.

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

DRUCKEREI
BERGER
Der persönliche Drucker

Denken Sie beim Klima schlau!

Damit wir unser Klima schützen, druckt Berger CO_2-neutral und trägt stolz das Österreichische Umweltzeichen und das EU-Ecolabel. Senden Sie uns Ihre Druckanfrage mit einem guten Gefühl!

STAATLICHE AUSZEICHNUNG

Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Horn | +43 (0) 2982 4161-0
Wien | +43 (0) 1 31335-0
Vertretungen:
OÖ | Tirol | Stmk.

www.berger.at

Pre-Press | Digitaldruck | Bogenoffsetdruck | Rollenoffsetdruck | Industrielle Buchbinderei

BAUERFEIND®
MOTION IS LIFE.

GenuPoint®
PATELLASEHNENBANDAGE

GEZIELTE SCHMERZENTLASTUNG

Die GenuPoint von Bauerfeind entlastet die vordere Kniesehne und reduziert dadurch den Schmerz im Knie.

NEU

Indikationen:

- Tendinitis des Ligamentum patellae (Jumper's Knee, Patellaspitzensyndrom)
- Chondropathia patellae
- Vorderer Knieschmerz

Einfaches Anlegen ohne Verrutschen
durch beidseitige Umlenkschnallen

Medizinisch wirksame Kompression der Patellasehne
durch einstellbaren Gurt

Spürbare Entlastung
durch Pelotte mit vier Druckpunkten

Kaum sichtbar
unter der Kleidung dank flachem Aufbau

Hoher Tragekomfort
dank weicher, atmungsaktiver Materialien

FÜHRT UND UNTERSTÜTZT DIE PATELLASEHNE