Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

**Der SportTheMa-Terminkalender 2016**

# sport physiotherapie

Juni 2016
27. Jahrgang • Heft 2

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Chris Ogris: Im Olympic Village bei den Spielen in London 2012

# Für Rio gerüstet

## Interview mit Chef-Physiotherapeut Chris Ogris

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

# Schon bewegt?

Es ist schon wunderbar, wenn hoch gesteckte Ziele in Erfüllung gehen. Sei es für unsere Spitzenathleten, die auf dem Sprung nach Rio sind, oder sei es für den Betreuerstab, der sich genau so gewissenhaft auf die Olympischen Spiele vorbereitet hat wie die Athleten selbst.

In der Tat – die Themen in dieser Ausgabe überschlagen sich: Olympia vor uns, die Fußball-EM hinter uns, das 2. Sportforum Schladming ist erfolgreich über die Bühne gegangen, und schließlich widmen wir uns dem Olympia-Physiotherapeuten Chris Ogris, der in einem Exklusiv-Interview mit Eva Janko Einblick in die Olympia-Vorbereitung der österreichischen Olympioniken gibt (Cover „Ein echter Traum“, ab Seite 4). Nur soviel vorweg: Ogris kommt aus den „Niederungen“ der VÖSM&ÖGS und hat sich in hartem, aufopferungswürdigem Einsatz ganz nach oben gearbeitet.

Der Sprung von Ogris’ Erkenntnissen zum 2. Sportforum Schladming ist gar nicht so weit, wie er scheinen mag: Initiator Ronnie Leitgeb appelliert an die Politiker, aber auch an den Mann von der Straße, die Bedeutung der „Bewegung“ nicht zu unterschätzen. Leitgeb: „Es kann doch nicht sein, dass die Menschheit immer träger, dicker, unsportlicher wird...“

Dass es dennoch Aktivitäten gibt, die mehr wert sind als nur darüber zu berichten, beweist der 3. „Wings for Life Run“: Über 1,2 Millionen Kilometer wurden von über 130.732 Teilnehmen aus 203 Nationen zurückgelegt – das ist absoluter Rekord.

Heute schon gejoggt? Oder im Fitness-Kammerl Blut geschwitzt? Oder einfach einmal um den Häuserblock marschiert, die Treppen genommen statt den Aufzug?

Na also – geht doch. Hauptsache wir bleiben nicht stehen, sondern kommen in Bewegung.

Ihr

Oskar Brunnthaler

## INHALT

**3 EDITORIAL** *Schon bewegt?* **4 COVER** *Ein echter Traum – Chris Ogris im Gespräch mit Eva Janko* **9 FORTBILDUNG** *2. Sportforum Schladming* **10 EVENT** *3. „Wings for Life Run“ in Wien* **13 FORTBILDUNG** *Functional Flossing – Mit Latex-Bändern zum Ziel* **14 FORTBILDUNG** *Eine Ursache-Folge-Kette aus der NCMT* **16 BIOMECHANIK** *Die Kniebeuge. Teil 2 – 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

# Ein echter Traum

## Chris Ogris im Gespräch mit Eva Janko

### Gib uns doch zu Beginn kurz einen Einblick in dein Leben:

Gerne. Von 1999 bis 2000 absolvierte ich die Ausbildung zum Diplomierten Sportmasseur und darauffolgend gleich die Sporttherapie-Ausbildung. Parallel dazu hatte ich auch schon die Möglichkeit, beim Fußballklub Admira-Wacker im Nachwuchs als Sportmasseur zu arbeiten. Ich betreute dort anfangs die U17, U19 sowie die Amateure, bei denen zum damaligen Zeitpunkt auch noch Marc *(Janko, Anm. d. Red.)* spielte. Aber auch viele andere namhafte Spieler, wie Markus Katzer oder „Jimmy" Hoffer, die in späterer Folge bei großen Vereinen und/oder im Nationalteam zum Zug kamen, oder auch Peter Stöger, Rashid Rachimow oder Zoki Barisic, die später erfolgreiche Trainer wurden, zählten damals bereits zu meinen Schützlingen.

Chris Ogris

Insgesamt war ich drei Jahre bei der Admira, in weiterer Folge natürlich auch bei der Kampfmannschaft, bevor ich dann 2003 die Möglichkeit hatte, zur Austria Wien zu wechseln, wo ich weitere sieben Jahre tätig war. Wenn Luft und Zeit war, betreute ich nebenbei auch Athleten aus anderen Sportarten wie Tennis,Volleyball, Leichtathletik etc., aber natürlich galt mein Hauptaugenmerk den Violetten.

Während meiner Bundesligazeit habe ich zahlreiche Zusatzausbildungen gemacht, größtenteils bei VÖSM&ÖGS. Abgesehen vom „Heilmasseur/Gewerblicher Masseur – Standardpaket" inklusive Fußreflexzonen, Bindegewebsmassage, Akupunktmassage, Lymphdrainage und Segmenttherapie, hatte ich immer das Gefühl: was mir persönlich am meisten gebracht hat, waren die Osteopathischen Mobilisationstechniken bzw. die Myofaszialen Techniken mit Prim. Dr. Kainz.

Generell könnte man sagen, dass mir die Arbeitsweise von Prim. Kainz sehr imponierte und ich aus diesem Grund auch sämtliche Fortbildungen, die er anbot, mit grossem Interesse verfolgt habe.

Eine weitere Ausbildung, die ich ebenfalls bei VÖSM&ÖGS absolviert habe und die mein Behandlungsschema nach wie vor sehr stark beeinflusst, ist die Manipulativmassage nach Dr. Terrier. Insbesondere in Situationen, wo kein Behandlungstisch zur Verfügung steht oder ein Entkleiden des Sportlers nicht möglich ist, wie z. B. auf der Skipiste oder anderen Wettkampfstätten, ist es eine tolle Therapieform, die ich nur weiter empfehlen kann.

2010 habe ich dann schließlich den Sprung in die Selbstständigkeit gewagt und im Tennisleistungszentrum Cumberland, wo z. B. auch Alexander Peya, Julian Knowle und viele junge aufstrebende Talente trainieren, meine Praxis eröffnet.

Kurz darauf ergab sich die Möglichkeit, zusätzlich zur Selbständigkeit in die Dienste des ÖOC zu treten. Abgesehen von den „großen" Spielen gibt es auch sogenannte Jugendspiele (YOG und EYOF), die mit den U18 Olympiaden vergleichbar sind. Durch den Wechsel von Sommer-, Winter-, Europäischen- und Weltweiten Spielen, gibt es eigentlich jedes Jahr Minimum ein olympisches Event (2015 waren es sogar 3!), die ich mit großer Leidenschaft betreue.

2011 wurde mir dann auch noch die große Ehre zu Teil, das österreichische Fußballnationalteam zu betreuen, wo ich auf viele bekannte Gesichter, Spieler wie Betreuer, aus meiner Bundesligazeit traf.

Zusätzlich, wenn es meine Zeit zulässt, betreue ich noch die Beachvolleyballer Doppler/Horst bei Grand Slams oder das Kanu Nationalteam rund um die Doppelweltmeisterin und Rio-Medaillenhoffnung Corinna Kuhnle.

Also man sieht schon: Langweilig wird es nicht! Aus diesem Grund unterstützt mich in der Praxis auch mein langjähriger Kollege und Davis-Cup-Team Therapeut Werner Farmer *(ebenfalls ein VÖSM&ÖGS-Schüler, Anm. d. Red.)*.

Generell scheint unser Sportmasseur-/Sporttherapeutenkurs ein guter Jahrgang gewesen zu sein, denn neben Werner Farmer war damals auch Michael Zeischka, der jetzt als vierter Mann unser Medical Team bei der EURO in Frankreich ergänzen wird, Absolvent dieses Lehrgangs. Normalerweise ist er im ÖFB-Nachwuchs tätig, war aber davor auch jahrelang bei den Austria Wien Amateuren.

**» Du bist nicht nur beim ÖFB im Einsatz, sondern jetzt auch vom ÖOC für Rio nominiert?**

Ja, ich war bereits letztes Jahr bei den European Games in BAKU als therapeutischer Leiter des ÖOC tätig. Nachdem das ganz gut geklappt hat, wurde ich dann auch mit dieser Aufgabe für die Olympischen Spiele in Rio betraut. Ich bin in erster Linie für die Zusammenstellung und Einteilung des Therapeutenteams indirekt verantwortlich. Indirekt deshalb, weil die Verbände natürlich ihre Therapeuten selbst nominieren, ich aber dafür sorgen muss, dass es ein homogener „Haufen" wird.

**» Zusatzfrage: Trachtest Du danach, dass dies auch alles ausgebildete Sportmasseure/Therapeuten sind, die die Verbände schicken?**

Ja, natürlich: In den meisten Fällen ist es ja so, dass die Therapeuten, die von den Verbänden vorgeschlagen werden, auch schon jahrelang ihre Betreuer sind. Routiniers, die sich oft ihre Sporen in unterschiedlichen Sportarten verdienen konnten. Was für mich ein ganz wichtiger Punkt ist: ein Spezialist, der nur eine einzige Sportart betreuen kann und sonst noch nie andere Athleten betreut hat, wird uns bei Olympischen Spielen keine große Hilfe sein, da man in der Regel nur etwa zehn Therapeuten-Akkreditierungen zur Verfügung hat, aber bis zu 80 Athleten aus den verschiedensten Sparten versorgen muss. Daher kann eine zu starke Spezialisierung und damit einhergehend eine nicht universell einsetzbare Verfügbarkeit ein eliminierendes Kriterium für potenzielle Therapeuten bei olympischen Spielen sein.

Im Vorfeld ist sehr viel organisatorische Arbeit vonnöten, wie z. B. diverse Bestellungen: Verbandsmaterial, Salben, Cremen, Öle, Nahrungsmittelergänzung, Therapiegeräte etc.

Vorort geht's dann darum, klare Einteilungen zu machen um gewährleisten zu können, dass stets ein bis zwei Therapeuten Stand-By-Dienste im Dorf absolvieren und der Rest möglichst oft beim Training ihrer jeweiligen Athleten vor dem Wettkampftag zur Verfügung steht. Beim Wettkampf selbst ist es für den betreuenden Therapeuten selbstverständlich Pflicht, vor Ort zu sein.

**» Prof. Alfred Engel ist der medizinische Leiter, wer gehört noch zum Ärzte-Team?**

Ja, seit Los Angeles 1984 ist Prof. Dr. Engel mit der ärztlichen Leitung der Olympischen Sommerspiele betraut, und kann dementsprechend auf einen unglaublich großen Erfahrungsschatz zurückgreifen. Als Deputy Medical Chief wird uns Dr. Schobersberger, der auch schon in London 2012 dabei war, unterstützen und zwei junge Ärzte werden das Team komplettieren und sich abwechseln: Einerseits Dr. Mark Sohm aus Vorarlberg, der selbst ehemaliger Judoka ist und auch schon in Baku dabei war und Dr. Joachim Westermeier, der ebenfalls in Baku, bei vielen Jugendspielen und auch jahrelanger Mannschaftsarzt der Austria Wien war.

Bei den European Games in Baku 2015

**» Und wie steht es mit den Physiotherapeuten?**

Kann ich noch nicht fix sagen, weil sich das noch ergeben wird. Voraussichtlich 70 – 75 Athleten/-innen, die letzten Qualifikationen laufen ja noch. Wir haben ca. zehn Therapeuten-Akkreditierungen zusätzlich zu den vier Ärzten zur Verfügung. Bei den Akkreditierungen kann es auch zu sogenannten Transfers kommen: ein Beispiel dafür wäre Radsport und Mountainbike. Das eine ist ganz zu Beginn, das andere am Ende des Wettkampfplanes. Die beiden werden sich abwechseln und es wird trotzdem nur eine Akkreditierung benötigt.

In London war es diesbezüglich natürlich einfacher, weil die Flugstrecke nicht so lange war wie vergleichsweise nach Rio. Dementsprechend werden wir versuchen, die Transfers auf ein Minimum zu beschränken.

**» Ist die Zeitumstellung bzw. die Temperatur ein Problem?**

Das wird individuell von den jeweiligen Verbänden bzw. Sportlern gelöst, da mischen wir uns nicht ein. Selbstverständlich gibt es viele Athleten, die früher anreisen, um sich auf die Bedingungen gut einstellen zu können, jedoch wird der August in Rio temperaturmäßig relativ moderat sein und keine großartige Anpassungszeiten erfordern, denke ich.

**» Die Spezialausbildungen sind im Sport ganz wichtig, denn der/die Sportler/in vollbringt Spitzenleistungen und da gehört auch ein Spitzen-Sportmasseur bzw. Sporttherapeut dazu. Die Athleten haben sicherlich verdient, von Spitzenleuten betreut zu werden.**

Ich habe auch das Gefühl, dass wesentlich mehr Nachfrage als Angebot nach Sporttherapeuten in Österreich herrscht.

Die Sportler bräuchten wesentlich mehr gut ausgebildete Sporttherapeuten. Es gibt viele Masseure, die gar nicht die Sportspezialisierung eingeschlagen und daher auch nicht die richtige Ausbildung für den Sport haben.

Ich denke schon, dass da viele den einfacheren Weg gehen und sich vielleicht aus finanziellen Gründen eher auf Entspannungs- und Wellnessmassagen ▶

konzentrieren, weil ja zumeist anfangs in der Sportbetreuung nicht so viel „Kohle“ gemacht werden kann. Aber da gehört auch viel Idealismus dazu, bei mir war's nicht viel anders, ich hab auch keine Millionen verdient, da muss man sich einfach mal durchbeißen. Aber im Endeffekt könnte ich mir nichts Schöneres vorstellen als im Sport tätig zu sein und ich denke, dass der Bedarf im Sport nach Therapeuten mit einer entsprechenden Ausbildung enorm ist und auf lange Sicht durchaus auch lukrativ sein kann.

**» Fachlich, wirst Du jetzt gefragt, wie gehst du bei den Athleten vor, ich z. B. wollte vor dem Wettkampf nicht massiert werden, um die Feinabstimmung der Muskulatur nicht zu zerstören. Sind da heute viele Unterschiede vor und nach dem Wettkampf – auch von deinem Masseur-Einsatz?**

Ich gehe eher individuell vor: Wie Du richtig sagst, gibt es einige, die Massagen vor dem Wettkampf nicht wollen. Bei einer Fußballmannschaft mit 24 Kaderspielern gibt es natürlich einige, die das vorher wie einen Bissen Brot brauchen, die gehen vorher nicht auf den Platz! Andere wieder sagen, dass sie nicht mal zwei Tage vor dem Match massiert werden wollen.

Diese klassischen Vorbereitungsmassagen, wie man sie früher gerne gemacht hat, und wie ich es natürlich auch noch gelernt habe, sind über die Jahre fast ein wenig aus der Mode gekommen.

Meiner Erfahrung nach werden heutzutage meist Mobilisationen, auflockernde Griffe, Schüttelungen und Durchbewegen der klassischen Vorbereitungsmassage vorgezogen.

Übrigens wird in fast allen Sportarten vorwiegend Massagecreme verwendet und nur noch in seltenen Ausnahmefällen Massage-Öl.

Grund dafür ist die meist bessere Hautverträglichkeit und der bessere „Grip“ beim Herausarbeiten der Muskulatur.

Ansonsten sind Mobilisationen sicher ein großes Thema im Leistungssport der letzten Jahre geworden, sowohl vor dem Wettkampf bzw. Training als auch danach. Beim Fußball ist es eher Usus, die ausgiebige Regenerationseinheit am Tag nach dem Wettkampf zu machen, aber direkt nach der Belastung ein sanftes Durchmobilisieren einzuleiten inklusive auflockernde Griffe oder ein gezieltes Ausarbeiten der eventuellen Problemzonen. Zusätzlich Gymnastik und Ausradeln oder nach Möglichkeit auch Schwimmen.

Die eigentliche Regenerations- und Entspannungsmassage wird eher am Tag nach dem Wettkampf angesetzt.

**» Gibt es in den verschiedenen Sportartdisziplinen von der Muskulatur her muskuläre Defizite, auf die Du eingehst. Wie z. B. bei einseitigen Bewerben, Speerwurf, Tennis, Golfen etc.?**

Das große Schlagwort heißt für mich immer muskuläre Dysbalancen – muskuläres Ungleichgewicht.

Eine stabile und ausgeglichene Rumpfmuskulatur ist der Schlüssel zum Erfolg in allen Sportarten und Disziplinen.

Erlangen wird man diese durch viel Abwechslung im Fitnessprogramm. Nicht nur die klassischen Sit-ups und Rückenmuskelübungen, sondern der Fokus sollte auf sehr viele komplexere Übungen, bei denen sehr viele verschiedene Muskelgruppen zusammenarbeiten müssen, gelegt werden.

Als Therapeut muss man sich überlegen: was hat der Sportler für Trainingsbelastungen, Wettkampfbelastungen, welche Strukturen werden vermehrt beansprucht, was könnte eventuell eine Ursache für beispielsweise einen Tennisellbogen oder Golfer-Ellbogen sein? Eine rein lokale Behandlung führt oft nicht zum erhofften langfristigen Erfolg, man muss sich schon das große Ganze ansehen, den gesamten Bewegungsablauf, die Schulter oder schon die Nackenmuskulatur, ob dort oben nicht vielleicht schon ein Nerv komprimiert wird. Die Ursachenbekämpfung sollte immer oberste Priorität haben!

**» Gibst Du Deinen Schützlingen bei Defiziten Ratschläge?**

Absolut, man muss sich da immer überlegen, was hat die jeweilige Sportart für mögliche Defizite. Z. B. ein Golfer – dessen Sportart eigentlich vom fließenden Rotationsmoment lebt, oder auch ein Tennisspieler: beides Sportarten, wo es wichtig ist, die Übungen so anzulegen, dass sie eben die stabile Rotation und einen größeren Bewegungsradius forcieren.

**» Bei den Fußballern ist es speziell der gesamte Beinbereich, aber sicher auch der Rumpf?**

Ja genau, wenn man sich erinnert, hatte bis vor einigen Jahren fast jeder Fußballklub zumindest einen Spieler, der mit der Schreckensdiagnose Schambeinentzündung zu kämpfen hatte. Der Ausdruck an sich entstand eher aus einer Verlegenheit heraus, weil man die Problematik schwer mit einem Wort zusammenfassen konnte. Wahrscheinlich hat es das Symptom schon zuvor gegeben, aber nicht so gehäuft wie in den letzten, sagen wir zehn Jahren, als der Fußball immer athletischer und physisch anspruchsvoller geworden ist. Früher hat es vielleicht schon gereicht wenn man, übertrieben gesagt drei Mal „gaberln“ konnte, heutzutage reicht Talent alleine schon lange nicht mehr, um ganz oben mitspielen zu können. Ich persönlich finde diese Entwicklung aber durchaus spannend, weil sie gleichzeitig auch das Tor für harte

**Mit Marc Janko in meiner (alten) Praxis**

Arbeiter öffnet, die ursprünglich vielleicht gar nicht die talentiertesten Kicker waren. Solche Beispiele findet man aber auch in anderen Sportarten immer wieder – man denke hierbei nur an Thomas Muster: Willenskraft und konsequente Arbeit sind die Schlüsselwörter!

**» Woher kommt eigentlich diese Schambeinentzündung?**

Durch die hohen athletischen Anforderungen kommt es immer wieder zu muskulären Dysbalancen zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur, Ab- und Adduktoren, Oberschenkelvorder- oder rückseite, links/rechts... Der Schlüssel zum Erfolg ist meist die Rumpfmuskulatur wieder ins Gleichgewicht zu bringen, über ein abwechslungsreiches, ausgewogenes Core-Stability-Programm. Meistens sind auch die Adduktoren so stark gereizt, dass sie gerade beim Ansatz Sehnenscheidenentzündungen hervorrufen.

**» Sind da nicht auch die Leisten betroffen?**

Ja, die häufigsten Symptome waren eben Leistenschmerzen, Adduktoren- und Bauchmuskelproblematiken. Das ging dann oft soweit, dass die Spieler in der Früh zehn Minuten brauchten, um sich aus dem Bett zu wälzen, weil jede Aktivierung der Rumpfmuskulatur richtig schmerzhaft war.

**» Bekommen die Sportler dann spezielle Trainingsprogramme für diesen Bereich?**

Das Training wird dann ganz gezielt gesteuert und zusätzlich spielt die manuelle Therapie eine große Rolle. Triggerpoint- und Faszientechniken sind meist das bevorzugte Mittel der Wahl.

Das Wort Faszientechnik an sich ist mittlerweile fast ein bisschen ein Modetrend geworden, gemacht hat man es früher auch schon, nur hat man es vielleicht weniger attraktiv „verkauft“. Mittlerweile ist fast ein kleiner Wirtschaftsbereich daraus entstanden.

Prim. Dr. Kainz hat diesen Kurs bei VÖSM&ÖGS bereits vor vielen Jahren angeboten, als in Europa noch nicht viele auf diese Behandlungsmöglichkeit zurückgegriffen haben.

**» Wie stehst Du zum Thema Medizinisches Tapen?**

Kinesiotapen oder med. Tapen ist definitiv eine gute Zusatztherapie. Im Nationalteam „kleben“ wir natürlich auch immer wieder, aber ich denke, unser Medical Team sieht es nicht als „Allheilmittel“, sondern eher als einen von vielen Mosaiksteinen, die dann kollektiv ein abgerundetes Therapiekonzept bilden.

In meiner Praxis habe ich immer wieder Kundenanfragen, die „nur“ für ein Kinesiotape vorbeikommen wollen und sich dadurch erhoffen, ihre langjährigen, teils chronischen Probleme in den Griff zu bekommen. Das wird schwierig.

Aber nichts desto trotz lege ich am Ende einer Behandlungseinheit ganz gerne eine Kinesiotapeanlage an, und sehe es als eine Therapie außerhalb der Therapiezeiten. Insbesondere, wenn ich den nächsten Behandlungstermin mit dem Sportler erst in einigen Tagen habe.

**» Masseur und Arzt ein Team? Grundsätzlich setzt man ja voraus, dass die Athleten bei Olympischen Spielen gesund anreisen, aber wenn der Arzt dort etwas verordnet (wie z. B. bei Verkühlungen oder sonstigen kleineren Erkrankungen), machst Du dann die Behandlung oder wer?**

Die Erst-Diagnose, gerade in diesem Bereich, kommt natürlich immer vom Arzt. Wenn z. B. Magen-Darmerkrankungen, Verkühlungen oder grippale Infekte auftreten, dann ist es bei Olympia so, dass der Arzt auch gleich die Medikamente verabreicht, die er ja auch verwaltet. Da man meiner Meinung nach in solchen Fällen manualtherapeutisch nicht großartig viel bewegen kann, sehe ich das auch nicht als unser primäres Aufgabengebiet.

Eventuell könnte man noch versuchen, den Genesungszustand durch Alternativmedizin wie z. B. die Akupunkturmassage voranzutreiben, was auch der Therapeut macht, der sich damit beschäftigt bzw. spezialisiert hat.

**» Wie steht es mit Alternativmethoden?**

Ich habe das Gefühl, dass die Homöopathie in letzter Zeit etwas rückläufig geworden ist. Gerade in der Frühphase einer aufkeimenden Erkrankung kann man natürlich schon versuchen, es noch mit homöopathischen Mitteln wie z. B. Metavirulent oder Meditonsin abzufangen. Im Jugendbereich hat die Homöopathie noch mehr Daseinsberechtigung: Wenn ich teilweise mit 15-jährigen bei Jugendspielen arbeite, halte ich es nicht für sinnvoll, ihnen gleich Voltaren oder ähnlich starke Medikamente zu verabreichen, auf die werden sie im Laufe ihrer Sportlerkarriere noch zu Genüge zurückgreifen müssen. In solchen Fällen bietet es sich eher an, Salben wie beispielsweise Traumeel anzuwenden, das gilt natürlich auch für Tabletten.

**» Thema Doping – hast du Erfahrungen auf dem Gebiet, dass du an der Muskulatur erkennst, ob jemand gedopt ist oder nicht. Pepi Flenner hat uns immer gesagt, dass er das sehr wohl immer erkannt hat?**

Das könnte ich jetzt nicht sagen, aber vielleicht bin ich in diesem Punkt auch ein wenig „blauäugig“. Nachdem eines meiner Haupteinsatzgebiete nach wie vor Fußball ist, behaupte ich, auch wenn es etwas naiv klingt, dass bei den Kickern relativ wenig gedopt wird. Insbesondere im direkten Vergleich zu Ausdauer- oder Kraftsportarten, die da in der Verdachtsliste möglicherweise weiter oben stehen. Dort würde es für mich mehr Sinn machen zu dopen, als generell bei Spielsportarten.

Bei den Olympiasportarten bin ich ja eher beim Wettkampf im Einsatz und bekomme von der Vorbereitungsphase nicht wirklich viel mit, deswegen habe ich da auch nicht so viel Einblick.

Gerade wenn Du jetzt Pepi Flenner erwähnst: das war ja damals in den 80-er Jahren die Blüte der DDR Dopingmittel, die vermutlich eine komplett andere Zusammensetzung hatten, als die von heute. Das ▶

Bei den European Youth Olympic Games im Montafon 2015

hat wahrscheinlich auch ein Laie sofort gesehen: wenn z. B. eine weibliche Athletin mit einem „Schnurrbart“ daherkommt, ist, glaube ich, alles klar.

**» Auch bei Mannschaftssportarten, nicht in der Masse, aber man merkt es doch an dem Verhalten? Auch beim Tennis, will jetzt keine Namen nennen, gibt es Spieler, die viel aggressiver daher kommen.**

Ja, aber trotzdem glaube ich, dass das heute etwas schwieriger ist, weil in allen Sportarten die Trainingsmethoden vielfach verbessert, viel komplexer und vielseitiger geworden sind. Da werden auch auf natürlichem und legalem Wege extreme muskuläre Fortschritte gemacht.

Ich mache mir da nicht so viele Gedanken, das würde ja auch ein gewisses Misstrauen gegenüber meinen Athleten bedeuten. Und das Vertrauensverhältnis zwischen Therapeuten und Athlet ist für mich die Basis für jede erfolgreiche Therapie, sowohl in die eine als auch in die andere Richtung.

**» Themenbereich Psyche – wirkst du auf deine Sportler ein, wenn du merkst, dass er/sie da Probleme hat?**

Definitiv.

Gerade in einer Mannschaftssportart, wo unglaublich viele unterschiedliche Typen vertreten sind, liegt es auf der Hand, dass z. B. der Spieler A einen Wachrüttler braucht, damit er nicht die ersten zehn Minuten verschläft. Im Gegensatz dazu ist der Spieler B vielleicht eher einer, der bereits am Vorabend des Wettkampfes „flippt“ und kaum schlafen kann, den muss man dann natürlich versuchen zu beruhigen, eventuell sogar ablenken und ihm gut zureden.

Kurz bevor die Spieler auf das Spielfeld gehen, ist es bei uns Usus, dass man mit jedem einzelnen „abklatscht“ und ihm nochmal viel Glück wünscht. Dann gibt es aber nochmal zwei, drei Jungs, die man sich dezidiert heraus nehmen muss und ihnen vielleicht noch etwas zusätzlich motivierendes ins Ohr flüstert – da weiß man schon: der wartet auch regelrecht darauf. Da haben viele ihre Rituale, die vielleicht nicht unbedingt etwas bewirken, aber für denjenigen trotzdem immens wichtig sind. Bei dem einen oder anderen ein Tapestreifen auf einer ganz bestimmten Stelle anbringen - das darf keinen Millimeter drüber oder drunter sein! Aberglaube wird sicher immer ein Thema im Sport sein.

Ich denke der beste Therapeut auf der ganzen Welt ist nichts wert, wenn er den Sportler nicht erreichen kann, seine „Sprache“ nicht spricht. Da kann man noch so hochqualifizierte Ausbildungen besitzen – nützt alles gar nichts, wenn er dich nicht sympathisch findet.

**» Zum Abschluss – was wünschst du dir für deine Tätigkeit im Fußball-Verband, deine Zukunft, gibst du Prognosen ab? Für Rio hatten wir ja oben schon einiges besprochen, hast du hier noch einige Ergänzungen?**

Wie eingangs schon erwähnt, bin ich von Haus aus ein extrem optimistischer Mensch – im Falle von unserem Fußballnationalteam habe ich dadurch aber auch schon die ein oder andere Flasche Wein gewonnen. Bei der EM Qualifikation habe ich sehr wohl oft gehört: „Na, die werden wieder nix reißen“, worauf ich immer erwidert habe: „Wirst sehen, wir werden uns so was von souverän qualifizieren!“ und genauso war’s dann auch. Ich bin einerseits überzeugt von den Jungs, ihrer individuell sportlichen Klasse, aber ich glaube auch, dass der Teamspirit einen entscheidenden Punkt bei dieser Mannschaft ausmacht. Das geht bis zum Trainer- und Betreuerstab: wir sind einfach ein unglaublich homogener Haufen, der gemeinsam durch Pech und Schwefel geht. Deswegen bin ich auch irrsinnig stolz und glücklich, ein Teil dieser Truppe zu sein.

Für mich war und ist Klaus Eder beruflich immer mein Vorbild. Schon damals, als ich die ersten Ausbildungen bei VÖSM&ÖGS gemacht habe, hat mir unglaublich imponiert, dass er es geschafft hatte, sowohl das Deutsche Fußball Nationalteam zu betreuen als auch Leiter des Deutschen Olympischen Comités zu sein.

In unserem kleinen Land Österreich habe ich das jetzt auch geschafft und bin sehr seelig damit, aber auch demütig! Solche Ziele erreicht man nicht nur, weil man fleißig ist, es gehört auch eine gehörige Portion Glück dazu. Ich behaupte nicht, dass ich der beste Therapeut in ganz Österreich bin, auf gar keinen Fall, sondern ich hatte einfach das Glück, zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort gewesen zu sein.

Also von zusätzlichen Zielen traue ich mich gar nicht mehr zu träumen, denn meine bisherigen Wünsche und Ziele sind jetzt schon beinahe überschritten.

Die Sportler müssen das spüren, das ist auch das Schlagwort, die müssen dich spüren und dir vertrauen!

*Ich dachte mir, Christoph ist ein toller erfolgreicher Sporttherapeut geworden, noch dazu wo er die gesamte Ausbildung bei uns, der VÖSM&ÖGS, gemacht hat und für so manch andere als Vorbild gelten kann, daher auch ein Mann für die Titelseite bei unserer Zeitung „Sportphysiotherapie“ und wir sind ganz stolz auf ihn!*

*Danke lieber Chris für das Interview und für die Zeit, die du dir dafür genommen hast!*

# Bewegung – der Weg aus dem Teufelskreis

## 2. Sportforum Schladming: „Es darf nicht sein, dass der Sport in Österreich nicht gehört wird“

Das 2. Sportforum Schladming hielt, was es versprach. Das Thema ist aktueller denn je, und worum es geht, ist von weitreichender Bedeutung. Initiator Ronnie Leitgeb hat es sich mit seinen Mitstreitern zur Aufgabe gemacht, den Sport in Österreich vom Rand der Gesellschaft in den Mittelpunkt zu rücken. Das Thema „Eltern im Sport“, dem man sich im congress Schladming verschrieben hat, ist dabei richtungsweisend.

Leitgeb verwies in seiner Eröffnungsrede auf die „Deklaration für den Sport“, ein Werk, das der Politik als Anleitung für das nächste Regierungsprogramm übergeben werden soll. „Wir lassen nicht locker. Der letzte Bundeskanzler hat unsere Deklaration nicht angenommen. Aber wir haben die Hoffnung nicht aufgegeben, dass es der neue Bundeskanzler tut“, sagte Leitgeb. Der Initiator weiter: „Es darf nicht sein, dass der österreichische Sport nicht gehört, nicht anständig repräsentiert wird.“

Für Leitgeb liegt ein Hauptproblem darin, dass in Österreich die Visionen fehlen. „Der Sport braucht Visionen und es braucht einen Visionär als Sportminister“, sagte der erfolgreiche Manager. Sportminister Hans Peter Doskozil hat die Deklaration für den Sport 2016 vor wenigen Wochen entgegengenommen.

Zum Thema „Eltern im Sport“ setzte Leitgeb drei notwendige Eckpfeiler: „Zum einen sind das die kleinen Zellen. Jeder, der Kinder animiert, sich zu bewegen, ist enorm wertvoll. Zum anderen brauchen wir gut ausgebildete Trainer. Und das Training beginnt in Wahrheit, wenn die Kinder das Gehen lernen. Und letztlich liegt bei der Familie eine große Verantwortung. Die Eltern haben eine große gesellschaftliche Verantwortung für ihre Kinder. Und die hängt natürlich auch mit Sport zusammen.“

### Podiumsdiskussion: „Wir Eltern bringen keine Opfer für unsere Kinder, wir investieren in sie“

Auf der Bühne im congress Schladming wimmelte es nur so von Olympia-, WM- und EM-Medaillengewinnern. Der Höhepunkt des zweiten Tages beim 2. Sportforum Schladming war eine Podiumsdiskussion mit hochkarätiger Beteiligung: George Alaba, Eva Janko, Herbert Janko, Guido Hinterseer, Michaela Melzer, Rudolf Melzer, Margot Schmitz & Markus Rogan, Roswitha Steiner-Stadlober, Alois & Teresa Stadlober, Wolfgang Konrad und Andreas Schwab debattierten zum Thema „Eltern im Sport“.

**Große Runde (v. l.): Herbert Janko, Eva Janko, Georg Alaba, Alois Stadlober, Margot Schmitz (Mutter von Markus Rogan), Markus Rogan, Theresa Stadlober, Guido Hinterseer, Andreas Schwab, Wolfgang Konrad, Roswitha Steiner-Stadlober, Michaela und Rudolf Melzer, Interviewer**

*Foto: © GEPApictures*

# Das Rennen ist gelaufen

## Rekordstrecke. 3. „Wings for Life Run“ in Wien 2016. 130.732 laufen für die Forschung über 1 Mio. Kilometer.

Sportmasseure von VÖSM&ÖGS-SportTheMa unter der bewährten Leitung von Thomas Sackl waren, wie auch letztes Jahr, wieder beim traditionellen „Wings for Life Run“ in Wien in unermüdlichem Einsatz. Jährlich erleiden weltweit mehr als 250.000 Menschen schwere Rückenmarksverletzungen, die zu einer Querschnittlähmung führen. Die Hauptursache sind Unfälle im täglichen Leben. So einschneidend die Diagnose ist, so groß sind die Hoffnungen der Betroffenen, eines Tages wieder laufen zu können.

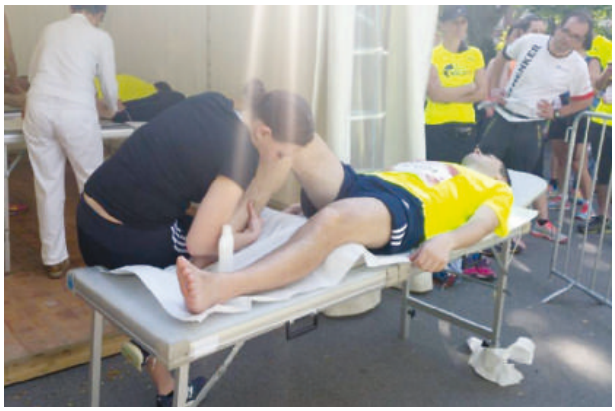
Am 8. Mai 2016 hatten die Teilnehmer die Chance, die Träume der Betroffenen zu beflügeln, als Volunteere beim „Wings for Life Run“ in Wien teilzunehmen. Als freiwillige Helfer beim weltweiten Charity-Lauf trugen unsere Sportmasseure zum Gelingen des Events bei, bei dem hundert Prozent der Startgelder in die Forschung fließen.

Egal, ob bei Tag (Europa) oder in der Nacht (Asien und Australien), ob bei Sonnenschein (Vereinigte Arabische Emirate) oder bei Regen (Slowenien) – die Stimmung der Läufer war auf der ganzen Welt unglaublich. Um 13 Uhr MEZ starteten Hobbyläufer, Profis und Rollstuhlfahrer und bildeten gemeinsam eine Bewegung für die Heilung von Querschnittslähmung.

Insgesamt haben sich Menschen aus 203 Nationen angemeldet, jeder von ihnen hat sich sein persönliches Ziel gesetzt, bevor er von der beweglichen Ziellinie, dem Catcher Car, eingeholt wurde. Am Ende des Laufes haben die Teilnehmer gemeinsam sensationelle 1,255.000 Kilometer zurückgelegt.

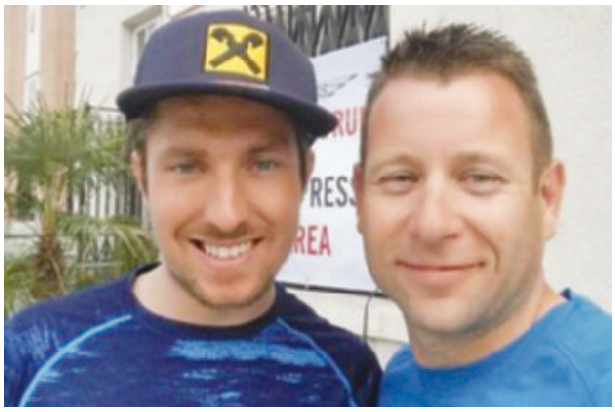
In aller Früh oder mitten in der Nacht, im Regen oder in der sengenden Sonne – Hobbyläufer, Profis und Rollstuhlfahrer machen beim „Wings for Life World Run“ gemeinsam auf Querschnittslähmung aufmerksam und sammeln dabei Geld für die Rückenmarksforschung.

Neben 130.732 registrierten Läufern vor Ort sind zusätzlich 20.556 Selfie-Runner mit einer App gestartet, um dem Catcher Car zu entkommen. Die bewegliche Ziellinie wird von Sportlern und Promis gelenkt. Am Steuer beispielsweise der Formel-1-Fahrer David Coulthard in England und Max Verstappen in den Niederlanden. Überholt das Catcher Car die Teilnehmer, ist das Rennen gelaufen...



**Ständig im Einsatz beim „Wings for Life Run“: Die Sportmasseure von VÖSM&ÖGS-SportTheMa unter der Leitung von Thomas Sackl**

**Der Italiener Giorgio Calcaterra holte sich den Titel Global Champion**



**Prominenter Besuch: Marcel Hirscher (rechts Thomas Sackl)**

# Für jede Sportart

## Ausrüstung. Vitalisierende Strümpfe und Sleeves – Sports Compression Line von Bauerfeind.

Kompressionstextilien sind im Laufsport angesagter denn je. Vor allem spezielle Laufstrümpfe sind bei den Profis kaum noch wegzudenken. Ob Training oder Wettkampf: Auch die erfolgreichen Hahner-Twins flitzen mit ihren Kompressionsstrümpfen über die Strecke. „Der Strumpf sitzt wie eine zweite Haut und deutlich enger als eine reguläre Sportsocke, der Schuh schmiegt sich sehr nah an und so haben wir ein direkteres Gefühl beim Laufen. Außerdem finden wir den leichten Druck an den Waden angenehm“, schwärmt Anna Hahner. Die Marathonzwillinge sind seit langem mit Bauerfeind-Kompressionstextilien unterwegs.

Was bei den Profis der Hit ist, hilft auch Freizeitsportlern beim Laufen oder Ausüben von Ballsportarten. Die Sports Compression Line von Bauerfeind führt Kompressionstextilien aus atmungsaktiver Hightech-Mikrofaser. Dazu zählen Sleeves für Arm, Ober- und Unterschenkel und die Sports Compression Socks Run & Walk speziell für Ausdauersportarten sowie die Socks Ball & Racket für Ballsportarten.

### COMPRESSION SOCKS FÜR JEDE SPORTART

**Die Sports Compression Socks Run & Walk** stärken die Vitalität der Beine beim Ausdauersport und beschleunigen die Regeneration. Verantwortlich dafür ist die spürbare, durchblutungsfördernde Kompression, die sich an medizinischen Standards orientiert. Das heißt, die durchgängige Kompression nimmt von der Fessel zur Wade hin ab und fördert damit den venösen Blut-Rückfluss. Auf langen Strecken wird die Muskulatur dadurch besser mit Sauerstoff versorgt und bleibt leistungsfähiger. Die leichte Kompression stabilisiert gleichzeitig die Wade, reduziert so typische Muskelvibrationen und wirkt damit einer vorzeitigen Ermüdung entgegen.

Schnelles Beschleunigen und Drehen, abruptes Bremsen und Springen sind typische Bewegungsabläufe von Ball- und Rückschlagsportarten. Sprunggelenk und Wade stehen dabei besonders unter Stress. **Die Sports Compression Socks Ball & Racket** wirken hier gezielt mit speziellen Kompressionszonen. Die markante Taping-Zone legt sich in Form einer Acht um das Sprunggelenk und komprimiert leicht. Das erhöht die Stabilität, verstärkt die Eigenwahrnehmung in der Bewegung und verbessert die Koordination. Gleichzeitig übt die Muscle-Toning-Zone einen leichten Druck auf die Wade aus.

Die Hahner-Twins in Aktion:
- Sleeves erhältlich für Arm, Ober- u. Unterschenkel
- Hochelastischer Strickfaden
- Für den Sport optimierte Kompression
- Fördert den Sauerstoff-Transport
- Beschleunigt die Muskelregeneration

### ZUSÄTZLICHE KOMPRESSION AN ARMEN UND BEINEN

Für Athleten, die sich eine stärkere Kompression im Sport wünschen, sind die Sleeves für Ober- und Unterschenkel genau richtig. Durch die durchblutungsfördernde Wirkung werden die Muskeln besser mit Sauerstoff versorgt, bleiben leistungsfähiger und regenerieren schneller. Mit angenehmer Kompression stärken die Sports Compressions Sleeves Arm die Muskulatur der Arme und reduzieren unangenehme Vibrationen am Bi- und Trizeps.

**Weitere Informationen** sowie Händler in Österreich unter *www.bauerfeind-sports.com/at*

# 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*

## Sportmasseur/-therapeut gesucht!

Das Österreichische U19-Floorball-Nationalteam sucht, da ich verhindert bin, für einen Einsatz in Italien, vom 5. bis 10. September, einen vorzugsweise männlichen (da Doppelzimmer) Sportmasseur/-therapeuten oder Äquivalentes mit Betreuungserfahrung. Aufgaben sind: Auf- und Abwärmen vor und nach dem Spiel, Betreuung und Versorgung des Teams hinsichtlich Verletzungen, Tapen, Massagen etc. während und nach den Matches.
G. Janousek: **gerajan@gmx.net · Tel. 069981368622**

## 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*

## 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 (z. B. 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 oben),
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

# 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“!

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

**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“)

# 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.

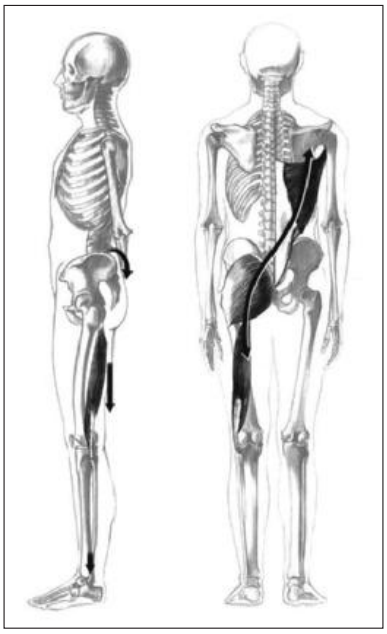


Abbildung 1

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

# Kein Hofknicks

## Die Kniebeuge. Biomechanik in Sport und Therapie (Teil 2). Von Dr. Christian Haid

Im letzten Beitrag wurde die Entstehung von Drehmomenten behandelt. Als Beispiel wurde das Aufstehen aus sitzender Position betrachtet. Das ähnelt sehr der Belastung bei einer Kniebeuge. Aus diesem Grund wird in diesem Beitrag analysiert, wie Kniebeugen unterschiedlich durchgeführt werden können.

Wir kennen alle die Diskussionen über tiefe Kniebeugen und halbe Kniebeugen. Auch wird oft die Anweisung gegeben, dass das Knie nicht weiter nach vorne gehen darf als die Fußspitze. All diese Überlegungen haben spezielle Hintergründe – diese zu kennen ist eine große Hilfe, jeweils die richtigen Entscheidungen zu treffen. Aus dem früheren Beitrag wissen wir, dass die Muskelkraft umso größer ist, je größer das im Kniegelenk wirkende Drehmoment ist. Daher analysieren wir zuerst die verschiedenen Arten einer Kniebeuge hinsichtlich der entstehenden Muskelkräfte.

Um aus der Kniebeuge aufstehen zu können, muss der Schwerpunkt des Körpers (Körper mit Zusatzlast) oberhalb der Füße sein. Nun kann man aus der tiefen Hocke versuchen, auf zwei verschiedene Arten aufzustehen: Entweder man versucht den Oberkörper möglichst aufrecht zu halten und muss dabei die Knie, bezogen auf die Unterstützungsfläche, weit nach vorne schieben (Bild 1a). Oder man neigt den Oberkörper stark nach vorne und die Kniegelenke bleiben eher oberhalb der Füße (Bild 1b).

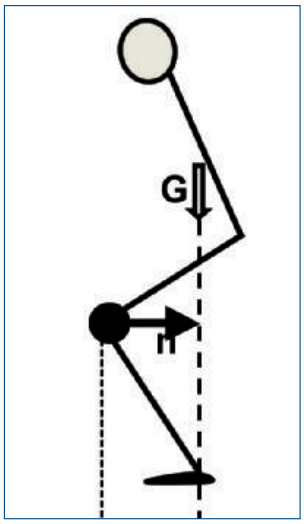



**Bild 1a: Beugewinkel 90°**
**G ... Gewichtskraft**
**n ... Normalabstand**
**n ... ist groß, daher benötigt man viel Muskelkraft**

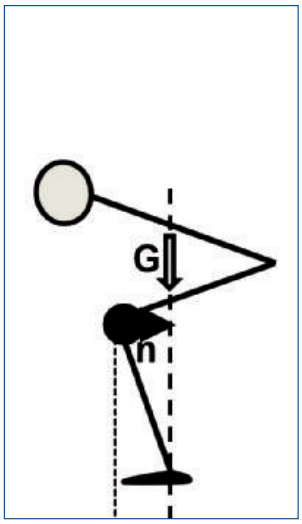



**Bild 1b: Beugewinkel 90°**
**G ... Gewichtskraft**
**n ... Normalabstand**
**n ... ist klein, daher benötigt man wenig Muskelkraft**

In beiden Fällen wirkt dieselbe Gewichtskraft. Daher entstehen Unterschiede im Drehmoment nur aufgrund der veränderten Geometrie. Die Schwerelinie der Gewichtskraft G hat im ersten Fall einen größeren Abstand vom Kniegelenk als im zweiten Fall. Daher wirkt im ersten Fall ein größeres Drehmoment und dementsprechend muss der M. quadriceps stärker anspannen. Bleiben wir mit dem Oberkörper aufrecht, benötigen wir im Kniegelenk mehr Muskelkraft, im Gegensatz zu einem stark nach vorne geneigten Oberkörper.

Beobachten wir Sportler beim Durchführen von Kniebeugen, dann fällt auf, dass fast immer beim Erreichen von Belastungsgrenzen der Sportler beginnt, den Oberkörper stärker vorzuneigen. Damit hält er das belastende Drehmoment im Knie klein und kann mit der begrenzten Kraft des M. quadriceps immer noch strecken.

Dieses Bewegungsverhalten geht jedoch auf Kosten der Belastung im Hüftgelenk und in der Wirbelsäule. Durch den stärker vorgeneigten Oberkörper entstehen erhöhte Drehmomente im Hüftgelenk und in der Lendenwirbelsäule. Die Verringerung der Kniegelenksbelastung geht daher auf Kosten einer erhöhten Belastung in der Lendenwirbelsäule.

Nun stellt sich die Frage, für welche sportliche Bewegung der Athlet trainiert. Benötigt er wirklich bei entsprechend großen Kniebeugewinkeln die Kraft im M. quadriceps, dann kommt der Athlet um eine saubere Bewegungsdurchführung mit möglichst aufrechtem Oberkörper nicht umhin. Muss der Athlet beim Sport seinen gesamten Körper strecken, dann kann er die Kraftaufbringung auf die verschiedenen Gelenke so verteilen, wie es für ihn am günstigsten ist. Es muss das Bewegungsverhalten auf die durchzuführende Bewegung abgestimmt werden.

### Welchen Einfluss hat nun das weit nach vorne geschobene Kniegelenk auf die retropatellaren Druckkräfte?

Bei der Übertragung der Zugkraft des M. quadriceps entsteht auch eine Zugkraft im Lig. patellae. Diese beiden Kräfte werden vektoriell addiert und ergeben die gesamte Druckkraft zwischen Kniescheibe und Oberschenkel. Je größer diese Kräfte sind, und je mehr sie gleich gerichtet sind, umso größer ergibt sich die

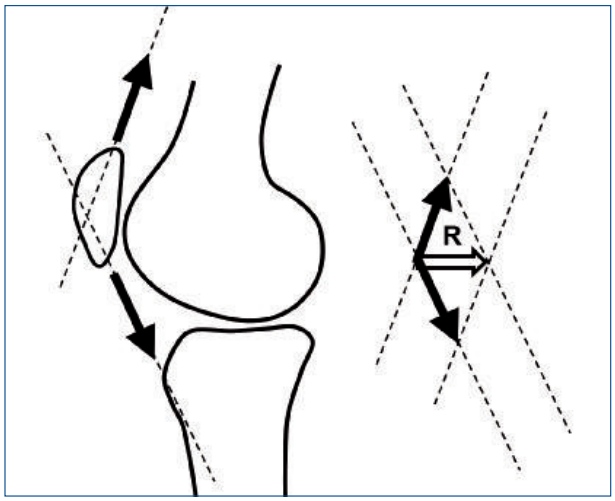



**Bild 2a: Die resultierende retropatellare Druckkraft R ist bei kleinen Kniebeugewinkeln klein**

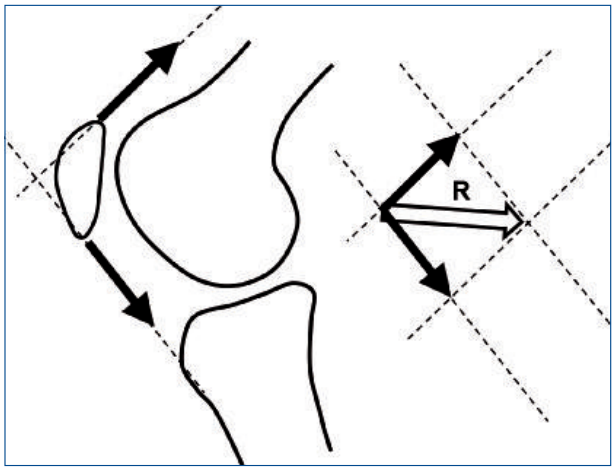



**Bild 2b: Die resultierende retropatellare Druckkraft R ist bei großen Kniebeugewinkeln groß**

resultierende Kraft. Somit ergibt sich die größte Kraft bei sehr stark gebeugtem Kniegelenk (Bild 2a, 2b).

Der Körper ist empfindlich auf die entstehenden Druckbelastungen in den verschiedenen Gelenken. Der Druck errechnet sich aus einwirkender Kraft geteilt durch die druckübertragende Fläche. Im Kniegelenk vergrößert sich die druckübertragende Fläche bei großen Beugewinkeln, da die Kraftumlenkung über die Patella und mit der Sehne des M. quadriceps erfolgt. Diese Wirkung der Sehne tritt erst bei großen Beugewinkeln auf. Sie bewirkt, dass der retropatellare Druck bei tiefen Kniebeugen kleiner bleibt als wir es anderenfalls erwarten würden.

Man erkennt an diesem Beispiel, dass die Bewegungsdurchführung die entstehenden Belastungen beeinflusst. Auch muss uns bewusst sein, dass der Körper in verschiedenen Bereichen adaptiert und anatomische Strukturen natürlichen Bewegungsmustern angepasst sind. Daher ist im Rahmen von sportlichem Training immer zu überlegen, inwieweit die Trainingsübungen natürlichen Bewegungsmustern entsprechen und unter welchen Umständen gefährliche Belastungen entstehen 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 zwei Wochen vor dem Wettkampf) genau analysiert. Zu guter Letzt werden Maßnahmen vor-gestellt, die Du unmittelbar nach dem Wettkampf (aber auch einem harten Training) setzen kannst, damit Du die Regeneration beschleunigst.

**Termine:**
27. August und 10. September 2016

**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*

# 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

# 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

**Kosten:** Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 1.710,–, für Nichtmitglieder € 1.820,– (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

### Lauftechnikkurs

# Mehr Spaß und ein angenehmeres Laufgefühl durch die individuell optimierte Lauftechnik

### mit WM Finalistin Jennifer Wenth

In diesem Kurs soll es nicht darum gehen, eine bestimmte, „richtige“ Lauftechnik zu erlernen, sondern durch gezielte Inputs die individuelle Lauftechnik zu optimieren, an muskuläre Defiziten zu arbeiten und so ein besseres Laufgefühl zu erlangen. Der Kurs beinhaltet einen einführenden Theorie-Teil, indem es vorrangig um die wesentlichen Themen bezüglich Lauftechnik, Laufökonomie und Verletzungsprophylaxe geht. Beim Praxis-Teil werden die in der Theorie vermittelten Inhalte von den TeilnehmerInnen spielerisch erprobt und kennengelernt und mittels Technikanalyse besprochen.

**Theorieteil**

- Eckpunkte der Lauftechnik
- Elemente einer optimierten Lauftechnik
- Dos & Dont´s der Lauftechnik und des Lauftechnik-Trainings
- Laufökonomie und ihre Folgen
- Dysbalancen und Verletzungsrisiko – Vorbeugung, Vermeidung, Reha

**Praxisteil**

- Kennenlernen von verschiedenen Lauftechnikübungen
- Spielerisches ausprobieren von verschiedenen „Laufarten“
- Individuelle Technikanalyse
- Stabilisationsübungen zur Korrektur der individuellen Defizite
- Einblick ins Faszienyoga zur Verbesserung der Beweglichkeit

**Termin:** 25. September 2016
**Beginn:** 13.00 Uhr
**Dauer:** 4 – 5 Stunden
**Ort:** Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
**Kosten:** für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 120,–, für Nichtmitglieder € 140,–
**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

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

Einführungskurse: » 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: » Absam/Tirol 31.10. - 04.11.2016

Manuelle Mobilisation der Gelenke I
Obere Extremität: Schultergürtel, Ellbogen, Handgelenk, Hand (OE)
» Linz 19.04. - 22.04.2017

Ausführliches Jahresprogramm 2016
Information und Anmeldung: Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500 Fax: +43 (0)316-84 00 503
A 8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at
www.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:** 26. November 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 „Lifestylemanagment" 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

**Kursort:** 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*


## Masseurin/Masseur gesucht!

Für unsere Massageinstitut in Klosterneuburg-Happyland suchen wir
eine/einen Masseurin/Masseur (gewerbl., med.).
Anstellung für ca. 10 – 20 Std. pro Woche
2 – 3 Tage pro Woche inkl. Wochenende
Arbeitsort: Freizeitzentrum Happyland*
3400 Klosterneuburg • In der Au 1
Ansprechperson: Günter Hediger
Telefon: 0676 55 63 591 • Mail: gsund@hediger.at

* Im Freizeitzentrum Happyland betreuen wir seit über zehn Jahren täglich Sportler sowie Gäste des Sauna- und Badebereichs. Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir einsatzfreudige, flexible und zuverlässige Mitarbeiter. Die Arbeitszeiten sind täglich Nachmittag bis Abend.

# 2016/17

## SportTheMa-Terminkalender

### VÖSM & ÖGS-SportTheMa

27.08.2016 Marathon-Vortrag
10.09.2016 Marathon-Vortrag – Mag. Mag. David Jungreithmayr
10.-11.09.16 Klinisches Osteopathisches Tapen – Grundkurs – Dr. Ramin Ilbeygui
15.09.2016 NCMT-Informationsvortrag zur Ausbildung in der Südstadt
25.09.2016 Lauftechnikkurs – Jennifer Wenth
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
30.10.2016 „functional-flossing“ – Workshop – Thomas Metzger PT, – Peter Gerstlauer PT, – Karin Metzger, Reha- und Fitnesstrainerin
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
26.11.2016 Training-, Spiel- und Wettkampf-betreuung für den Fußballsport – Thomas Schmal
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

### Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

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

### Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab September 2016
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 18)

### 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.
Ebenso führt die VÖSM&ÖGS-SportTheMa, bei Zustandekommen von mindestens 10 Personen, jedes Seminar das gewünscht wird durch.
Bitte um Voranmeldung. Termin wird nach Anmeldung von mind. 10 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt.

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®

Dirk Nowitzki, weltweiter Botschafter der Marke Bauerfeind

# »DIE PRODUKTE SIND WELTKLASSE!«

BAUERFEIND.AT

## DIRK NOWITZKI VERTRAUT AUF DIE QUALITÄT VON BAUERFEIND.

Der Basketballstar weiß, wie wichtig Gesundheit ist, und setzt auf das bewährte Original: Die Aktivbandage GenuTrain lindert Schmerzen, stabilisiert das Knie und entfaltet ihre heilsame Wirkung vor allem in der Bewegung. Dabei zeichnet sie sich durch ihre präzise Verarbeitung und besondere anatomische Passform aus.

Mit 35 Jahren Erfahrung in der Herstellung orthopädischer Bandagen ist Bauerfeind Ihr Partner, um Menschen mit Markenqualität zu versorgen, die sich in der Weltspitze bewährt hat.