Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender für 2018

sport physiotherapie

März 2017
29. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Unglaublich: So jubelten unsere Schüler-Weltmeister in Doha

DIE SENSATION

Österreichs Schüler-Handballer sind Weltmeister

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

OMNi BiOTiC®

Hohe körperliche Belastung?

OMNi-BiOTiC® *POWER* bringt Sie zurück ins Rennen.

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät) zur diätetischen Behandlung von durch hohe Belastung entzündlich veränderten Darmschleimhäuten

www.omni-biotic.com

DRUCKEREI
BERGER

150 JAHRE

Ihr persönlicher Drucker

Die Druckerei Berger ist ein Privatunternehmen, das vor 150 Jahren von Ferdinand Berger I. gegründet wurde, sich seither in ununterbrochener Folge im Familienbesitz befindet und heute von der fünften Generation geführt wird.

Strikte Kundenorientierung, kompetente MitarbeiterInnen und höchste Qualitätsstandards reihen das Unternehmen seit Jahrzehnten österreichweit zu den Großen der Branche.

STAATLICHE AUSZEICHNUNG

Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Horn | +43 (0) 2982 4161 - 0
Wien | +43 (0) 1 313 35 - 0
Vertretungen in allen Bundesländern
www.berger.at

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

RZ_Berger_A4_Inserat_GoldenLady_210x297mm.indd 2 14.11.2017 09:55:31

BAUERFEIND®

GenuTrain®

BEWÄHRTE QUALITÄT ZUR BEHANDLUNG VON KNIESCHMERZEN

Aktivbandage

BAUERFEIND.AT

GenuTrain®
zur Entlastung und Stabilisierung des Kniegelenks

GenuTrain® A3
zur Behandlung komplexer Kniebeschwerden

GenuTrain® P3
zur Verbesserung der Patellaführung

GenuTrain® S
zur verstärkten Stabilisierung des Kniegelenks

GenuTrain® S Pro
zur verstärkten Stabilisierung des Kniegelenks, mit Bewegungslimitierung

EDITORIAL

Die wahren Spiele

Das Jahr 2018 hat ganz schön spannend, vor allem aber auch überraschend und zugleich sensationell begonnen: Die Olympischen Winterspiele in Pyeongchang in Südkorea waren sicherlich das absolute Highlight, auch wenn Dr. Wolfgang Pachatz die darauffolgenden Paralympics „als die wahren Spiele“ sieht.

Tatsächlich lieferten völlig unbekannte Jungs aus österreichischer Sicht die absolute Sensation: Sie schafften bei der ISF World School Championships Handball 2018 das schier Unmögliche – sie wurden schlicht Weltmeister. Einfach so. Schlugen im WM-Finale Deutschland, und auf dem Weg zum Weltmeister-Titel Handball-Nationen wie Dänemark, Kroatien oder Polen.

Das Wunder von Doha, Qatar, Ende Februar, ist auf den zweiten Blick aber gar nicht mehr so überraschend: Denn die Burschen um Head-Coach Mag. Roland Marouschek und seinem Team haben in vorbildlicher, jahrelangen gezielten Aufbauarbeit nunmehr die Früchte ihrer Arbeit ernten können. Dass dies gar nicht so einfach war, schildert Marouschek im Interview („Wüstenmärchen“, ab Seite 4). Was er nicht an die große Glocke hängt ist die Tatsache, dass der Österreichische Handballverband die Aktivitäten wohl gut heißt, aber sich nicht sonderlich für die Jungs aus dem Gymnasium Maroltingergasse in Wien-Ottakring einsetzte.

Erst durch das Engagement von Sponsoren wie Red Bull oder Uniqua konnte das Abenteuer Weltmeisterschaft rein kostentechnisch überhaupt in Angriff genommen werden.

Ich würde sagen: ein typisch österreichisches Schicksal. Den Rodlern ging es ja bei Olympia auch nicht viel anders.

Interessant auch die Eindrücke von Wolfgang Pachatz bei den Paralympics, nachzulesen auf Seite 12 („Die wahren Spiele“).

Viel Spaß bei der Lektüre von Sportphysiotherapeut,

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Die wahren Spiele* **4 COVER** *Wüstenmärchen – Österreich ist Handball-Weltmeister der Schulen* **8 EVENT** *Pyeongchang vor Ort: Dr. Joachim Westermeier* **12 FORTBILDUNG** *Paralympische Spiel in Südkorea – Von Dr. Wolfgang Pachatz PT* **14 FORTBILDUNG** *Osteopathie und Sport – Von Prim. Dr. Andres Kainz* **17 FORTBILDUNG** *functional–flossing – mit Latexbändern zum Ziel* **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. Joachim Westermeier
Grafik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstr. 6 b, D-82205 Gilching, Tel.: 0049/(0)8105/775722, 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

Wüstenmärchen

Österreich ist Handball-Weltmeister der Schulen 2018! Interview mit dem Headcoach Mag. Roland Marouschek.

Die Burschen des Leistungsmodells ORG Wien Maroltingergasse haben bei den „ISF World School Championships Handball 2018“, vom 21. Februar bis 1. März 2018 in Doha, Qatar, sensationell den Weltmeistertitel errungen!

Neben einem fulminanten 21:18 Finalsieg gegen Deutschland wurden dabei so renommierte Handball-Nationen wie Kroatien (35:16), Dänemark (23:12) oder Polen (29:21) geschlagen.

Von Müttern und Vätern des Erfolges...

Wir fragten den Chef-Trainer Mag. Roland MAROUSCHEK nach den Gründen dieses tollen Ergebnisses:

„Selbstverständlich ist das in allererster Linie ein Erfolg der Spieler! Die Jungs arbeiten seit Jahren absolut professionell – und das neben der Schule – und haben eine richtig gute Einstellung zum Leistungssport. Wir haben einen tollen Team-Spirit und einen klaren Fokus auf unsere Leistung und unseren Erfolg.

Daneben schaffen wir im Betreuerteam, im Leistungsmodell des Wiener Handballverbandes, in der Schule und im ÖHB die Rahmenbedingungen, unter denen junge Sportler sich optimal entwickeln und Spitzenleistungen erbringen können.

Zusammenarbeit Schule – Vereine – Verband

Die Spieler gehen von 11.40 bis 16.20 Uhr ins ORG Maroltingergasse, absolvieren eine 5-jährige Oberstufe und treten dann zur Matura an. Die Lehrer, angeführt von Dir. Mag. Robert PARMA und Mag. Harald GRÜNANGER unterstützen die sportlichen Ambitionen soweit möglich, es wird aber auch schulische Leistung eingefordert!

Am Vormittag trainieren die Spieler im Leistungsmodell des Wiener Handballverbandes unter der Leitung von Christian MALY und Mag. Barbara FISCHER, hier gibt es eine enge und partnerschaftliche Zusammenarbeit mit uns als Trainerteam der Nationalmannschaft 2000.

Am Abend nehmen die Spieler 2x pro Woche an Stützpunkttrainings der Nationalmannschaft, Jg. 2000, teil und den Rest der Woche sind sie in den Trainings ihrer Vereine. Am Wochenende spielen sie für ihre Klubs Meisterschaft, von der Handball Liga Austria und Bundesliga bis hinunter in die U16 Bewerbe. Die Herausforderung ist die gute Abstimmung, um Überlastungen für die Spieler zu vermeiden.

Ehrung in der Heimat: Die Schüler-Weltmeister des Leistungsmodells ORG Wien Maroltingergasse

Das Betreuer-Team (v. l.): Chef-Trainer Mag. Roland MAROUSCHEK; Co-Trainer Michael DRACA∞ Konditionstrainer Mag. Christian HACKL; Co-Trainer Lukas MUSALEK; Ergotherapeut Michael ZAUNER; Sport-Physiotherapeut Patrick EHRENBERGER

Athletische Vorbereitung

Ein so schweres Turnier mit sieben Spielen in sechs Tagen (!) gewinnt nicht nur die „beste“, sondern vor allem die „fitteste“ Mannschaft. Wir haben besonders im Finale gegen Deutschland in der Endphase überzeugt, einen 4-Tore Rückstand aufgeholt und dann noch deutlich gewonnen.

Geleitet und gesteuert wird diese athletische Trainingsarbeit von unserem Konditionstrainer Mag. Christian HACKL, ein Lehrer an der BSPA Linz, in enger Zusammenarbeit mit dem „Red Bull Diagnostic and Trainings Center“ in Thalgau, unter Dr. Bernd PANSOLD, die uns besonders in der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung unterstützen.

Insbesondere im Bereich der **Belastbarkeit** (Grundlagen-Ausdauer an der 2mmol Laktat-Schwelle) haben wir in den letzten Jahren sehr viel Trainingsarbeit investiert – was im Ballsport oft unbekannt und nicht immer populär ist – und die Ergebnisse und Leistungen unserer Spieler bestätigen diese Arbeit eindrucksvoll.

Wir waren nicht nur mit Abstand die fitteste Mannschaft bei diesem Turnier, sondern haben auch keinerlei Verletzungen zu beklagen, von ein paar kleinen Kratzern abgesehen. Und das spricht eine eindeutige und nicht widerlegbare Sprache. Je länger der Turnierverlauf umso wichtiger wird dieser Bereich.

Auch im **Krafttraining** sind wir sehr konsequent und methodisch am Werk, gerade bei jugendlichen Nachwuchsspielern nicht unbestritten. Wir haben zu Beginn, neben Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, die Stabilisation und Mobilisation entwickelt, dann den Technikerwerb der Zielübungen mit der Kurz- und Langhantel (Kreuzheben, Tiefkniebeugen, Bankdrücken, Bankziehen, etc. ...) forciert, bevor wir in kleinen systematischen Schritten Gewichte, Wiederholungen und Serien gesteigert haben.

Weltmeisterlich: Voller Einsatz (oben), die erfolgreiche Mannschaft im Siegestaumel (Mitte) und mit dem Siegerpokal (unten)

Bei der **Belastungssteuerung** messen wir in allen Lehrgängen sehr konsequent täglich CK- und UREA-Werte, um ein Bild von den Ermüdungs- und Belastungszuständen unserer Spieler zu bekommen und darauf bestmöglich reagieren zu können

Christian Hackl und seine Arbeit sind ein wesentlicher Teil unserer erfolgreichen Entwicklung der letzten Jahre – in einer Sportart, die in den letzten Jahren zunehmend athletisch fordernd wurde!

Therapeutische Betreuung

Mit dem Sport-Physiotherapeuten Patrick EHRENBERGER und dem Ergotherapeuten Michael ZAUNER haben wir zwei hervorragende junge Therapeuten in unserem Team, die nicht nur fachlich auf dem letzten Ausbildungs- und Wissensstand sind, sondern als ehemalige (und noch aktive) Handballer auch die erforderlichen emotionalen Zugänge zu unseren Spielern finden. Beides ist für eine optimale Spieler-Therapeuten-Beziehung enorm wichtig.

Neben der klassischen Arbeit als Therapeuten im Akutfall und in der begleitenden Betreuung sind die beiden auch in die Trainingsgestaltung, Belastungssteuerung und in die praktische Trainingsarbeit mit eingebunden. Arbeit mit verletzten oder rekonvaleszenten Spielern, Arbeit im Aufwärmprozess der Trainingseinheiten, eigene Trainingsblöcke mit speziellen Schwerpunkten, Cool-Down und Regeneration, unsere Physios sind aktiver Teil des Trainerteams – das kann ich nur empfehlen!!!

Schaffung der organisatorischen und finanziellen Rahmenbedingungen

Dank einer engen Zusammenarbeit und der großartigen Unterstützung durch Red Bull und weiteren staatlichen (Sport-Ministerium) und privaten (UNIQA) Sponsoren können wir im ÖHB auch die notwendigen Rahmenbedingungen schaffen und finanzieren, ohne die derartige Erfolg nicht möglich wären. Dafür herzlichen Dank!

Handball

Und „last, but not least“ spielen wir mittlerweile sowohl in der Abwehr als auch im Angriff einen wirklich effektiven und attraktiven Handball. Das bestätigen unsere Resultate (sieben Niederlagen in 42 Länderspielen seit 2016) und auch objektive Experten, egal wohin wir kommen. Das ist auch eine Konsequenz unserer guten Analyse-, Planungs- und Trainingsarbeit im Team mit meinen Trainer-Kollegen Lukas MUSALEK und Michael DRACA, die beide weit über die Rollen von Co-Trainern oder Assistenten hinausragen und mich toll unterstützen und ergänzen.

Das Umfeld der Spieler

Herzlichen Dank und großes Lob an die Eltern, Familien und Partner unserer Spieler und Betreuer. Wir sind richtig viel unterwegs und investieren viel Zeit und Aufmerksamkeit in unseren Sport. Ohne die Mithilfe dieser Personen im Umfeld ist das nicht zu schaffen!“

Denn der Erfolg hat immer viele Mütter und Väter!

So sehen Sieger aus: Das Sensationsteam um Headcoach Mag. Roland Marouschek bei der Weltmeisterschaft in Dubai

Anzeige

Verlässlicher Partner

Olympische Winterspiele 2018 in Pyeongchang. Bandagen und Orthesen von Bauerfeind für Knie und Rücken gefragt.

Zum fünften Mal war die Bauerfeind AG in Pyeongchang Partner eines Organisationskomitees bei Olympischen Spielen. Knapp 500 Athletinnen und Athleten aus 51 Ländern nutzten den Bauerfeind-Service. Mehr als 900 Mal kamen Bandagen, Orthesen, Kompressionsstrümpfe und Einlagen von Bauerfeind zum Einsatz. Produkte wurden benötigt, wenn sich die Sportler akut verletzt hatten, ein altes Problem wieder aktuell wurde oder diverse Überlastungserscheinungen auftraten. Besonders gefragt waren Bandagen und Orthesen für Knie und Rücken.

17 Bauerfeind-Mitarbeiter aus Spanien, Deutschland, Österreich, Belgien, Litauen und den Niederlanden arbeiteten täglich im Schichtdienst in der Poliklinik von 7 bis 23 Uhr. Darunter auch Julia Puffer von Bauerfeind-Österreich.

Durch die Partnerschaft von Bauerfeind mit dem Österreichischen Skiverband (ÖSV) betreut Julia regelmäßig Wintersportler, wie Andrea Limbacher, Christian Hirschbühl und Luis Stadlober. In Pyeongchang war die Orthopädietechnikerin und Bandagistin im olympischen Dorf in den Bergen vom 16. bis zum 27. Februar tätig.

„Ich habe Athleten aus den unterschiedlichsten Sportarten versorgt“, erklärt die Orthopädietechnikerin aus Wald bei Pyhra. „Von der orthopädischen Schuheinlage bis zur Bandage für den Rücken habe ich verschiedenste Hilfsmittel auf die Bedürfnisse des Sportlers angepasst“, so Julia.

Rund 80 Freestyler, Skicrosser und Snowboarder benötigten medizinische Hilfsmittel von Bauerfeind, die meisten davon für Knie, Rücken, Hand und Schulter, u. a. bei Kreuzbandrissen und Seitenbandrissen, Verletzungen im Lendenwirbelbereich, ausgekugelten Schultern oder bei Handbrüchen.

Julia Puffer im Einsatz in Pyeongchang

- 500 Sportler aus 51 Ländern nutzten den Service.
- Athletinnen und Athleten aus allen 15 Disziplinen nahmen die Hilfe von Bauerfeind in Anspruch, an der Spitze Eishockey, Freestyle-Skiing/Snowboarding sowie Ski alpin.
- Produkte wurden benötigt, wenn sich die Sportler akut verletzt hatten, ein altes Problem wieder aktuell wurde oder diverse Überlastungserscheinungen auftraten.
- Besonders gefragt waren Bandagen und Orthesen für Knie und Rücken.

Eine besondere Begegnung machte Julia bereits bei der Anreise nach Pyeongchang. Gemeinsam mit den österreichischen Skicrossern stieg sie am 14. Februar in den Flieger Richtung Südkorea. „Ich kenne Andrea Limbacher bereits seit langem, denn wir versorgen sie intensiv seit ihrer schweren Knieverletzung im März 2016“, so Julia. In Südkorea musste sie glücklicherweise keinen verletzten Skicrosser aus der österreichischen Mannschaft versorgen, dafür aber ein Teammitglied. „Leider verletzte sich die Physiotherapeutin der Snowboarder am Knie“, berichtet Julia. „Da wir den ÖSV auch in der Heimat betreuen, wurde ich vom Verband kontaktiert und bin dann zusammen mit Andrea Limbacher und den Skicrossern vom olympischen Dorf in den Bokwang Phoenix Park gefahren, wo ich die verletzte Physiotherapeutin mit einer Kompressionsstrumpfhose und der Hartrahmenorthese SecuTec Genu versorgt habe.“

Ein bedeutender Moment für Julia war außerdem der Anruf vom österreichischen Teamarzt. Er bat sie darum, mit einem Produkt für die Versorgung ins österreichische Haus zu kommen. „Als Dank dafür wurden wir völlig überraschend eingeladen, zu bleiben und die Medaillengewinner zu feiern“, schildert Julia.

Unter den Athleten auch die österreichischen Rennrodler, die Bronze im Teamwettbewerb geholt hatten und sich nochmals für die Betreuung bei Julia bedankten. „Sie waren nach ihrem Wettkampf bei uns, aber ich hatte während meiner Schicht gar nicht mitbekommen, dass es für sie so erfolgreich gelaufen war. Ein toller Moment, als wir im österreichischen Haus zusammen die Medaille feiern konnten.“

Weitere Informationen sowie Händler in Österreich finden Sie unter **www.bauerfeind.at**

Unterschiedliche Strategien

Pyeongchang vor Ort: Von unserem Präsidenten Dr. Joachim Westermeier

Die olympischen Winterspiele fanden heuer im Februar in Pyeongchang, Südkorea, statt. Dies liegt etwa drei Stunden (je nach Verkehrslage auch etwas mehr) von Seoul in nordöstlicher Richtung. Man konnte zwischen Coastal Cluster (wo von den österreichischen AthletenInnen lediglich die Vertreter des Eisschnellaufs und Eiskunstlaufs beherbergt waren) mit dem olympischen Dorf in Gangneung und dem Mountaincluster mit dem olympischen Dorf direkt in Pyeongchang unterscheiden.

Zusätzlich gab es noch zwei „Außenposten", die etwa 30 bis 40 Minuten vom „Hauptdorf" in Pyeongchang entfernt waren. Diese beherbergten in Jeongseon hauptsächlich Athletinnen und Athleten des Alpinski-Bereichs und im Phoenix SnowPark hauptsächlich Athletinnen und Athleten aus dem Snowboard- und Freestylebereich.

Das Olympic Team Austria bestand insgesamt aus ca. 105 AthletInnen, ca. 140 BetreuerInnen und ca. 40 Serviceleuten sowie etwa 110 Personen, die im Austria House arbeiteten.

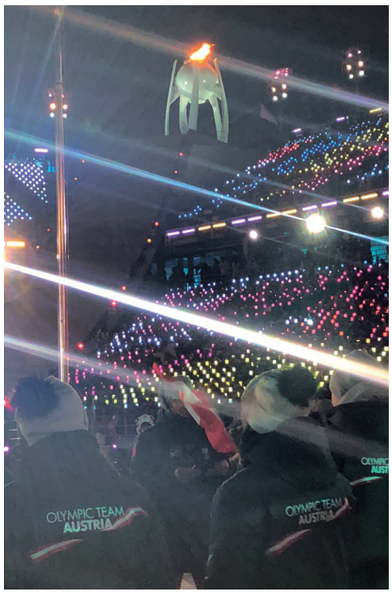
Der große Unterschied zu den Sommerspielen in Rio de Janeiro beziehungsweise zu den olympischen Jugendveranstaltungen lag hier in Pyeongchang darin, dass, wie oben bereits skizziert, das Olympic Team Austria „verstreut" war. Aufgrund dieser Gegebenheiten war auch die medizinische und therapeutische Versorgung eine andere, wie bei ähnlichen Spielen – nämlich dezentraler.

Das heißt, dass jedes Kleinteam (zum Beispiel der Zweig: Damen Speed, Herren Technik,...) jeweils einen Physiotherapeuten beziehungsweise Sportmasseur und einen Arzt vor Ort hatte. Somit wurden zur Betreuung insgesamt 24 PhysiotherapeutInnen und zwölf Ärzte über den gesamten Verlauf der Spiele benötigt.

Die medizinische und therapeutische Betreuung (nachfolgend aufgrund der für mich bestehenden Einheit als „medizinisches Betreuungsteam o. ä." bezeichnet) bestand aus einer „normalen" Athletenbetreuung. Das heißt: in den jeweiligen Kleinteams wurden anfallende Wehwehchen entsprechend versorgt und die Trainingssessions und Wettkämpfe vor Ort betreut.

Eine sehr große Herausforderung bei letzterem waren die Außentemperaturen, die vor allem Anfangs bei –22 Grad Celsius lagen. Hinzu kam noch starker Wind, sodass es gefühlte –30 Grad Celsius waren, mit denen AthletInnen und BetreuerInnen an den Wettkampfstätten im Freien zu kämpfen hatten. Dementsprechend waren auch die Anforderungen an

Ankunft: Präsident Dr. Joachim Westermeier bei den Olympischen Spielen 2018 in Südkorea und im Olympischen Dorf



Vor Ort: Peter Schröcksnadel, Anna Veith (Silbermedaille im Super-G), Karl Stoss

Anna Gasser (Goldmedaille im Snowboard)

das medizinische Betreuungsteam extrem. Einerseits, was die Arbeitsbedingungen selbst betroffen hat, andererseits jedoch auch, was die zu behandelnden Symptome, welche sich bei solch niederen Temperaturen einstellten, betraf.

Beispielsweise war es durchaus eine Challenge, bereits aufgewärmte Sportler kurz vor dem Start nicht wieder auskühlen zu lassen. Durch die kalte trockene Luft – verstärkt durch die in Korea üblichen Fußbodenheizungen und dementsprechende Wärme in den Zimmern – kam es dann in weiterer Folge zu sehr trockenen Schleimhäuten mit dementsprechenden Problematiken. Hier sowohl für die Betreuer als auch für die Athleten.

Eine weitere Herausforderung war die Zeitumstellung. Mit acht Stunden vor österreichischer Zeit war dies eine unangenehme Zeitspanne. Ich selbst habe bereits öfters Reisen unternommen, wo es zu ähnlichen Zeitumstellungen gekommen ist (6 bis 12 Stunden), jedoch muss ich sagen, dass ich mir mit diesen acht Stunden bis jetzt am schwersten getan habe.

So haben auch unsere AthletInnen unterschiedliche Strategien gehabt, damit umzugehen. Teilweise hat man versucht (je nach Wettkampfzeitpunkt) eine schrittweise Umstellung zu unternehmen, teilweise eine radikale mit Übertauchen und einige Wenige versuchten sich nicht umzustellen, da ihre Wettkämpfe dementsprechend spät waren.

Olympiasieger: David Gleirscher im Rennrodel-Einsitzer, Marcel Hirscher im Riesensalom und Kombination, Matthias Mayer im Super-G (v. l.)

Impressionen von den Olympischen Spielen 2018: Sprungschanze, Eislaufhallen, Österreich-Haus

Dass bei Großereignissen auch die Ansteckungsgefahr mit Infektionskrankheiten dementsprechend größer ist, weil viele Menschen auf engstem Raum sind, wurde auch in Pyeongchang wieder deutlich.

So standen die Spiele anfangs im Schatten einer drohenden Norovirusepidemie, welche jedoch durch rigorose Quarantäne und Hygienemaßnahmen eingedämmt und so unter Kontrolle gebracht werden konnte. Das österreichische Team war gottseidank verschont.

Positiv hervorzuheben ist auf alle Fälle, dass das Essen vor Ort in den Dining Halls wirklich hervorragend und schmackhaft war, was ja leider bei solchen Großveranstaltungen nicht immer der Fall ist. So konnten unsere AthletInnen und BetreuerInnen aus lokalen und internationalen Köstlichkeiten wählen.

Leider jedoch nicht von schweren Verletzungen, sodass wir zwei schwer verletzte Athleten zu beklagen hatten – einen Kreuzbandriss sowie eine Halswirbelfraktur.

Beide Athleten wurden vor Ort versorgt und in weitere Folge in Österreich operiert. Den Weg zurück werden diese beiden nun gemeinsam mit ihrem medizinischen Betreuungsteam – allen voran ihren Therapeuten – hoffentlich schnell und erfolgreich beschreiten.

Nach Erlöschen des olympischen Feuers konnten wir uns über sechs goldene, vier silberne und vier bronzene Medaillen freuen. *Dr. Joachim Westermeier*

Schlussfeier: Die Athleten verabschieden sich aus Pyeonchang

Gesundheitliche Vorteile

Die Gabe von Probiotika beeinflusst Marker für intestinale Barriere, Oxidation und Inflammation bei Sportlern; eine randomisierte, doppelt-blinde, placebo-kontrollierte Studie. Von Manfred Lamprecht et al.

BACKGROUND:

Probiotika sind eine vielversprechende Gruppe von Nutrazeutika (= „medizinisch wirksame Lebensmittel“), die positive Effekte auf Darmgesundheit, Redoxbiologie und Immunsystem von Athleten für sich beanspruchen, aber es besteht immer noch wenig wissenschaftliche Evidenz für diese Behauptung.

METHODEN:

Wir führten eine randomisierte, doppelt-blinde, placebokontrollierte Untersuchung durch, in der wir den Einfluss einer probiotischen Supplementation auf biochemische Indikatoren untersuchten, die Hinweise auf den Zustand der Darmbarriere, auf Oxidation und Inflammation in Ruhe und nach intensivem körperlichen Training erlauben. 23 durchtrainierte Sportler erhielten das Multi-Spezies-Probiotikum OMNi-BiOTiC® Power (1010 CFU/Tag, n = 11) oder ein Placebo (n = 12) für insgesamt 14 Wochen.

Am Beginn der Untersuchung sowie 14 Wochen danach mussten sie eine intensive Fahrrad-Ergometrie bestehen, die ganze 90 Minuten dauerte. Zonulin sowie α1-Antitrypsin wurden aus Stuhlproben ermittelt, um die Durchlässigkeit des Darms am Beginn und am Ende der Behandlung zu bestimmen. Venöses Blut wurde am Beginn und nach Abschluss der Studie entnommen, vor und kurz nach dem Training, um folgende Parameter zu messen: Carbonylproteine (CP),Malondialdehyd (MDA), Gesamtoxidationsstatus der Lipide (TOS), Tumornekrosefaktor-Alpha (TNF-α) und Interleukin-6 (IL-6). Die statistische Analyse bestand aus einer multifaktoriellen Varianzanalyse (ANOVA). Als signifikant galt eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $p < 0.05$, ein Trend wurde mit $p < 0.1$ akzeptiert.

Ergebnisse:

Zonulin nahm mit der Dauer der Supplementation von Werten geringfügig über normal hin zu normalen Werten ab (< 30 ng/ml) und war nach 14 Wochen Probiotikagabe signifikant niedriger als mit Placebo ($p = 0.019$). Wir beobachteten keinen Einfluss auf die Menge an α1-Antitrypsin ($p > 0.1$). CP nahm bei beiden Gruppen nach dem Training am Beginn der Untersuchung zu, aber nach 14 Wochen nur mehr in der Placebogruppe ($p = 0.006$). Nach 14 Wochen waren die CP-Konzentrationen tendenziell niedriger bei Gabe von Probiotika ($p = 0.061$). TOS war leicht höher als normal bei beiden Gruppen, zu Beginn wie auch nach 14 Wochen Behandlung. Es gab keinen Effekt von Supplementation oder Training auf den Wert von TOS.

Zu Beginn zeigten beide Gruppen bereits deutlich über den Normalwert erhöhte TNF-α-Konzentrationen. 14 Wochen später war der Wert für TNF-α tendenziell niedriger in der supplementierten Gruppe ($p = 0.054$). IL-6 nahm während des Trainings in beiden Gruppen signifikant zu ($p = 0.001$), aber die Gabe von Probiotika hatte darauf keinen Einfluss. MDA blieb unverändert, weder Supplementation noch Training hatten einen Einfluss.

Schlussfolgerungen

Die probiotische Behandlung führte zu einem Rückgang des Zonulins im Stuhl. Zonulin ist ein Marker, der eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhäute anzeigt. Darüber hinaus veränderte die Gabe des Probiotikums in gesundheitsfördernder Weise den Wert für TNF-α sowie für die trainingsbedingte Proteinoxidation. Diese Ergebnisse belegen vielversprechende gesundheitliche Vorteile eines Einsatzes von Probiotika bei Hochleistungssportlern.

QUELLE:

Lamprecht et al. Probiotic supplementation affects markers of intestinal barrier, oxidation, and inflammation in trained men; a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2012, 9:45

Die wahren Spiele

Paralympische Spiele in Pyeongchang/Südkorea – Die „echten" olympischen Winterspiele? Von Dr. Wolfgang Pachatz PT

Nach Sotchi (Paralympics) und Rio (Olympics) war ich in Pyeongchang einmal mehr im Auftrag eines großen deutschen Herstellers von Hilfsmitteln wie Bandagen, Einlagen und Kompressionen und des olympischen Organisation-Komitees in der Poliklinik des olympischen Dorfes tätig.

Besonders spannend an der Tätigkeit in der Klinik ist die Zuständigkeit für die gesamte olympische Familie, wie AthletInnen, TrainerInnen, FunktionärInnen, aber auch für die vielen VolontärInnen aus der ganzen Welt. Das internationale Ärzte- und Betreuer-Team ermöglicht Einblicke in die verschiedenen sportmedizinischen und sporttherapeutischen Denk-und Behandlungsansätze der verschiedenen Kulturen. Da das Ziel der Behandlung eine optimale Versorgung der PatientInnen sein sollte, kam es immer wieder zu angeregten bis aufgeregten Diskussionen zwischen und unter dem medizinischen Team der Klinik und den verschiedenen medizinischen TeambetreuerInnen. Offenes Denken vorausgesetzt, eröffneten sich oft ganz neue Welten des therapeutischen Denkens und ungeahnte Lernmöglichkeiten.

Natürlich konnte ich in der Klinik, im paralympischen Dorf, aber auch abends im Alpenhaus (Deutschland, die Schweiz und Österreich hatten gemeinsam ein Nationenhaus nahe des paralymischen Dorfes, wo Erfolge gefeiert und Misserfolge verarbeitet wurden) das Österreichische Team kennenlernen. Unter der Leitung der Chefin der Mission, Petra Huber, und der medizinischen Betreuung durch Dr. Burkhart Huber und sein hervorragendes Therapeutinnen-Team waren 13 AthletInnen aus Österreich (12 Alpin, 1 Nordisch) in den Bewerben am Start. Die erfolgreiche Teilnahme an den Spielen spiegeln die vielen gewonnenen Medaillen wieder (2 Silberne, 5 Bronzene).

Warum nun aber der provokante Titel. Warum hielt ich manchmal die Paralympics dem olympischen Gedanken näher als die Olympics? Ich möchte mich dabei nicht auf die sportlichen Leistungen beziehen. Die sind bei den TopathletInnen beider Spiele auf höchstem Niveau, die Trainingsintensitäten sind häufig vergleichbar.

Der große Unterschied für mich war die Atmosphäre, die Stimmung im Dorf. Es war selbstverständlich, dass die meisten Teams im olympischen Dorf und nicht in irgendwelchen Hotels verstreut wohnten, auch wenn ihre Familien und Freunde als Unterstützung mitgereist waren. Das machte ein Miteinander, ein Kennenlernen und ein gemeinsames Erleben möglich.

Natürlich ist mir klar, dass dieses Miteinander auch das Ergebnis finanzieller Notwendigkeiten ist. Das Interesse der Medien und der Politik und damit auch der Wirtschaft ist in keiner Weise zu vergleichen. So kennt man kaum eine/einen der paralympischen TeilnehmerInnen namentlich (zum Unterschied unserer omnipräsenten olympischen WintersportlerInnen).

Rückblickend auf die letzten zwei Wochen kann ich Euch, liebe Kolleginnen und Kollegen, nur empfehlen, über das Bekannte hinauszuschauen, in die Welt der Paralympics einzutauchen. Ich garantiere sympathische und ambitionierte Menschen, tollen Sport, eine unglaubliche Atmosphäre und abwechslungsreiche, aber auch fordernde medizinische Aufgaben.

Paralympische Spiele: Dr. W. Pachatz am Strand von Pyeonchang

Dr. Wolfgang Pachatz PT mit Kollegen/in aus Korea

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten
& Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

in Kooperation mit der

Sanova Pharma GmbH

bitten zum kostenlosen Vortrag zum Thema

Medizin am Bewegungsapparat – Mythen und Wahrheit

am
Donnerstag, den 8. November 2017 – 18:30 Uhr

in das Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt
Liese-Prokop-Platz 1, 2346 Südstadt

Programm:
18:30 Uhr: Begrüßung und Eröffnung
Dr. Lukas Trimmel – Physikalische Medizin u. Rehabilitation

Zum gemütlichen Ausklang des Abends lädt
die Sanova Pharma
zu einem Buffet!

Sanova
Gesundheit richtig bewegen

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

Name: _____

Adresse: _____

_____

Tel./E-Mail: _____

Beruf: _____

Osteopathie und Sport

Die Möglichkeit, Spitzensportlern als auch Freizeitsportlern rasch und unkompliziert wieder auf die Beine zu helfen. Von Prim. Dr. Andreas Kainz

Bei der Osteopathie handelt es sich um ein Diagnose- und Therapieverfahren, das, um durchgeführt werden zu können, ausschließlich der Hände des Osteopathen bedarf.

Nimmt man den Begriff wörtlich, so bedeutet es Knochenleiden. In Wirklichkeit steht Osteopathie als Synonym für Erkrankungen bzw. Beschwerdebilder aus allen Arten der Gewebe, wie z. B.:

- Muskeln
- Bänder
- Organe
- Gefäßsystem
- Nerven
- Fascien u. s. w.

Diese Methode wurde im Jahre 1871 von Dr. Andrew Taylor Still in Amerika gegründet und gelangte am Anfang des 20. Jahrhunderts nach England, um sich dann in weiterer Folge auf den Kontinent auszubreiten.

Heute ist die Osteopathie aus dem manualtherapeutischen und diagnostischen Alltag nicht mehr wegzudenken, weil gerade sie die Möglichkeit des holistischen Zugangs zu jenen Problemen bzw. funktionellen Störungen bietet, die vielen anderen Therapieformen verwehrt bleibt.

Prim. Dr. Andreas Kainz: Die Kunst der Hände

Der Osteopath/die Osteopathin ist, so man will, Krimi-nalist auf der Spurensuche nach jenen Teilen, die die normale Mechanik bzw. die normale Funktion im Körper behindern und blockieren. So ist auch einer der Leitsätze von Dr. Andrew Taylor Still zu verstehen, der da lautet: Leben ist Bewegung.

Für die Diagnose und Therapie, zu der ausschließlich die Hände eingesetzt werden, stehen dem Osteopathen/der Osteopathin folgende Techniken zur Verfügung:

- Strukturelle Technik (das Lösen von Gelenksblockaden)
- Viscerale Techniken (Arbeiten an Organen und Geweben)
- Muskel-Energietechniken
- Cranio-Sacrale Osteopathie
- Flüssigkeitstechniken
- Myofasciale Techniken
- Energetische Techniken

Gerade im Sportbereich bekommt die osteopathische Untersuchung und Behandlung einen immer größeren Stellenwert. Lassen Sie mich das vielleicht an Hand einiger Beispiele erläutern.

Ein häufiges Schmerzsyndrom im Sportbereich stellt z. B. das untere CVS oder das Schulter-Arm-Syndrom dar. Die Beschwerden entstehen häufig bei Ball- oder Wurfsportarten und da wiederum bei Überkopfbewegung. Der Sportler/die Sportlerin klagt in diesem Zusammenhang über Schmerzen im Bereich der unteren HWS bzw. im Bereich der oberen BWS mit Ausstrahlung in die Schulter, die es ihm unmöglich macht, den Schläger über Kopf zu führen.

Ursache für dieses Schmerzbild ist in den meisten Fällen eine Fehlstellung im Bereich des ersten bzw. des 2. Rippengelenks und an den Facettengelenken der unteren Hals- bzw. der oberen Brustwirbelsäule. Diese Fehlstellungen sind nicht nur für die Schmerzen, sondern auch für die damit einhergehenden koordinativen Störungen des Sportlers/der Sportlerin zuständig. Durch geeignete Techniken ist es der Osteopathie möglich, hier diese Fehlstellungen zu korrigieren und die normalen Funktionen wiederherzustellen.

Ein weiteres häufiges Beschwerdebild betrifft vor allem Sportarten, die mit Sprungbelastungen einhergehen. Hier findet sich das Bild einer gestörten Funktion im Bereich Kreuzbein-Darmbein, wobei hier nicht nur das Kreuz-Darmbeingelenk (ISG-Gelenk) blockiert sein kann, sondern es auch häufig zu Fehlstellungen des

Kreuzbeins selber kommt, die auch wieder nur manuell diagnostizierbar sind. Die Beschwerden, die daraus entstehen können, sind Schmerzen im Bereich des Kreuz-Darmbeingelenkes mit Ausstrahlung in den Bereich des Gesäßmuskels sowie in den Bereich der Tuber ischiadica (Sitzbeinhöcker).

Da diese Fehlstellungen auch häufig mit einer virtuellen (scheinbaren) Beinlängendifferenz einhergehen, kann bei unbehandelten Fällen diese Fehlstellung bei weiterer Belastung zu unspezifischen Knie- oder Sprunggelenksschmerzen führen. Auch hier gilt es über gezielte Techniken, die für den Patienten/die Patientin nicht schmerzhaft sind, die normale Funktion wieder herzustellen. Unbehandelte Beschwerden kann zwar der Körper über eine gewisse Zeit kompensieren, diese führen jedoch im Laufe der Jahre zu weitaus größeren Problemen, die bei rechtzeitiger Korrektur nicht auftreten hätten müssen. So versteht sich die Osteopathie nicht nur als konservative Therapiemaßnahme bei akuten Schmerzen, sondern auch als Präventivmaßnahme, um die Mechanik, d. h. die Beweglichkeit und die Funktion der Gelenke zu gewährleisten.

Weiters treffen wir im Sportbereich häufig das Beschwerdebild des unspezifischen Knieschmerzes an. Dabei klagt der/die Betroffene über Schmerzen, die diffus in den Kniebereich ausstrahlen, wobei jedoch alle durchgeführten Untersuchungen ein negatives Ergebnis bringen. Auch hier ist wieder ein Denken in geschlossenen mechanischen Ketten notwendig, um zu verstehen, dass eine geringe Abweichung aus der Knieachsenstellung (Oberschenkel gegen Unterschenkel) eine Spannung auf die Kapsel und die Seitenbänder bringt, die bei fortschreitender Belastung zu Überlastung und zu Schmerzen führt.

In diesem Falle gilt es durch sehr feine osteopathische Techniken (Gleichgewichtstechniken) die Achsenstellung zu korrigieren und die Kapsel zu entspannen. Gelingt dies, ist der Schmerz des Patienten/der Patientin sehr rasch behoben.

Aber auch ein weiteres System, das in der langläufigen Therapie und Untersuchung zu kurz kommt, bedeutet für den Osteopathen/Osteopathin das tägliche Brot, nämlich das „Myofasciale System“. Was ist damit gemeint?

Fascienhüllen umscheiden nicht nur die Muskulatur, sondern auch alle Organe und innere Strukturen, so dass der Fascienmantel praktisch eine zweite innere Haut darstellt. Häufig passiert es nun, dass bei Verletzungen dieser Fascienmantel verletzt wird, bzw. mit dem darunterliegendem Gewebe verklebt. Die Folge davon ist eine eingeschränkte Beweglichkeit bzw. eine Irritation der in dieser Zwischenschicht liegenden Nociceptoren. Klassisches Beispiel hierfür ist der lang anhaltende Schulterschmerz im Bereich des Oberarmes, entlang an der Vorder- und Rückseite des M.deltoideus, nach einem Sturz auf die Schulter, die röntgenologisch völlig in Ordnung scheint, weiterhin dem Betroffenen aber Beschwerden bereitet und die volle Beweglichkeit nicht zulässt.

Bei wenigen Eingeweihten in der Sportmedizin ist dieses als Fasciendistorsionsmodell bekannt und das Arbeiten an diesen Strukturen bringt häufig unerwartete und rasche Besserung für den Betroffenen.

So sind die Techniken der Osteopathie, nämlich die strukturellen Techniken (Manipulation der Gelenke), die visceralen (das Arbeiten an inneren Organen) craniosacralen Techniken, die Fascientechniken aus dem Sportbereich eigentlich nicht mehr wegzudenken und ermöglichen es dem Spitzensportler/der Spitzensportlerin als auch dem/der Freizeitsportler/in rasch seine sportliche Aktivität wieder aufzunehmen.

Fortbildungsseminar
CTT – Connectiv Tissue Therapy
(Fascienbehandlung)

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

Termin: 8. – 9. September 2018

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

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

Referent: Prim. Dr. Andreas Kainz

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

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 Sportmasseur

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)

Ausbildungsbeginn: ab 22./23. September 2018, genaue Termine werden noch bekanntgegeben.

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

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten zur Ausbildung in Sportmassage 2019

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: Voraussichtlich Sept. 2018, genaue Termine werden noch bekanntgegeben.

Kurszeiten: Sa., So. jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.500,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.590,– (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, 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*

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: 9. Juni 2018

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

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

Referent: Thomas Metzger PT

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“)

Spezielles Wissen

Drei Workshops: Sensomotorisches Aufbautraining im Sport. Von Dr. Wolfgang Pachatz PT(SPT), MSPhT

Workshop 1
„Die Schulter“
Workshop 2
„Das Knie“
Workshop 3
„Der Rücken“
in der medizinischen Sportbetreuung

Inhaltsschwerpunkte:

- Anatomie in vivo (Palpation: Strukturpalpation, Schmerzpalpation)
- Manuelle Untersuchung
- Haltungssteuerung (sensomotorisch wichtige Areale)
- Joint by Joint Ansatz nach Gray Cook und die Konsequenz für therapeutische Überlegungen
- Kraftfluss durch den Körper (kinetische Kette, Grundlagen)
- Manuelle Behandlungsansätze
- Muskeltechniken
- Faszientechniken
- Massagetechniken
- Trainingstherapeutische Ansätze

Zielgruppe: Das Ziel der WS ist es, in einer Zusammenschau von Spezialisten interessante Ansätze für die praktische Arbeit in der Teambetreuung aufzuzeigen und zu erarbeiten. Alle in der medizinischen Sportbetreuung tätigen Berufsgruppen sind herzlich willkommen.

Der Schwerpunkt liegt im praktischen Arbeiten (bitte bei der Kleidung berücksichtigen).

Vortragende:
Dr. Christoph Michlmayr,
Facharzt für Orthopädie,
manuelle Medizin
Dr. Wolfgang Pachatz
PT(SPT), MSPhT

Angedachte Termine:
10. November 2018,
Frühjahr 2019

Dr. Christoph Michlmayr

Dr. Wolfgang Pachatz PT(SPT), MSPhT

Seit einigen Jahren ist das „sensomotorische Training“ ein fixer Bestandteil jedes Trainingsplanes im Breiten- und im Leistungssport. Durch das Training sollen „die richtigen Muskeln zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Stärke“ aktiviert werden. Dies soll in der Folge eine Wiederherstellung funktioneller Bewegungsmuster durch die Optimierung neuromuskulärer Kontrolle bewirken.

Um dieses, zugegebene sehr ungenau definiertes Ziel zu erreichen, werden eine Vielzahl von Trainingsmodellen und -systemen beworben, die im Aufbau und dem Zugang oft ähnlich erscheinen.

Jeder Sportler, jede Sportlerin hat sein/ihr spezielles Programm, jeder Trainer, jede Trainerin sein/ihr eigenes Rezept. Die Wirtschaft bietet eine Vielzahl von Trainingsgeräten an, die das optimale Hilfsmittel zum Erreichen einer umfassenden sensomotorischen Kapazität sein sollen.

Diese Workshops versuchen praxisnah verschiedene Trainingsgeräte wie Slackbase, Slings, Trampoline und die Möglichkeiten des sensomotorischen Trainings mit diesen Geräten vorzustellen, auszuprobieren und zu diskutieren. Um das Probieren zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl limitiert.

Die Idee ist, weg vom klassischen Frontalvortrag zu gehen und Spezialisten aus verschiedenen Berufs-

feldern mit verschiedenen Vorerfahrungen zusammenzubringen, gemeinsam trainieren zu lassen und die Ergebnisse widerzuspiegeln.

Ich glaube, dass diese Art von Workshops, der Austausch von Erfahrungen der Intention einer Vereinigung wie der VÖSM&ÖGS wirklich entspricht und somit möchte ich, zusammen mit Dr. Christoph Michlmayr diese Workshops, aufgeteilt in drei Teile, gerne anbieten und hoffe, dass sich viele Ärzte/innen, Therapeuten/innen und Masseure/innen hierfür interessieren und anmelden.

Ich würde mich freuen, Ihnen dieses Wissen und die Techniken als Leiter dieser Workshops weitergeben zu können.

Fortbildungsseminar
Faszien als Sinnesorgan für Propriozeption – der 6. Sinn? Und Faszien-Training in Theorie und Praxis!

Neueste Forschungsergebnisse legen nahe, dass Faszien offenbar weit mehr sind als nur bedeutungsloses Bindegewebe: Sie spielen eine wesentliche und aktive Rolle im Körpersystem. Sie können sich unabhängig von der Muskulatur verspannen oder lockern und sie können Schmerzen auslösen. Faszien sind vermutlich ein wichtiges und vielfältiges Organ für die Propriozeption und Interzeption!

Auf Grund der Erkenntnisse der Faszien Forschung werden Übungen zur Verbesserung der Elastizität vorgestellt!

Termin: 4. Mai 2019

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui (FA für Orthopädie und Allgemeinmedizin; Osteopathie) und
Ildiko Ilbeygui (Heilmasseurin und Fitnesstrainerin)

Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 140,–, für Nichtmitglieder € 180,–

Ort: 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*

Anzeige

Upledger Institut Österreich

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

Innsbruck	Teil 1	12. – 14.03.2018	Teil 2	01. – 03.05.2018
Wien		14. – 19.05.2018		
Linz		13. – 18.06.2018		
Graz	Teil 1	20. – 22.09.2018	Teil 2	18. – 20.10.2018

Informationstag Viszerale Manipulation: Innsbruck 13.03.2018, Graz 16.03.2018, Wien 20.03.2018

Viszerale Manipulation nach Barral®
Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum)
Einführungskurse:

			Wien	24. – 28.04.2018
Innsbruck	Teil 1	26. – 28.04.2018	Teil 2	08. – 09.06.2018
Graz	Teil 1	03. – 05.05.2018	Teil 2	29. – 30.06.2018

Strain Counterstrain	Linz	13. – 17.03.2018
Mobilisation der Gelenke III - WS	Linz	12. – 15.04.2018
General Osteopathic Techniques	Linz	20. – 24.06.2018
Mobilisation der Extremitäten	Wien	23. – 27.10.2018

Ausführliches Jahresprogramm 2018
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

Ui Upledger Institute Oi Osteopathie Institute THE BARRAL INSTITUTE Austria Satellite Ulö

Workshop
Überlastungssyndrome und Verletzungen aus der Sicht der Osteopathie und Sportmedizin
Diagnose/Wirkungsmechanismen, Therapiemöglichkeiten

- Bandagen • Triggerpunkte • Tapen
- Faszientechniken • Osteopathische Techniken

Termin: 20. Oktober 2018
Zeiten: 13.00 bis ca. 19.00 Uhr
Referent: Dr. Ramin Ilbeygui, Facharzt f. Orthopädie, Arzt f. Allgemeinmedizin, Ärztlicher Leiter des Orthopädischen Gesundheitszentrums Frauenkirchen
Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 120,–, für Nichtmitglieder € 140,–
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa (siehe links)

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: 16. Juni 2018
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 an. Die Kursgebühr zahle ich drei Wochen vor Bekanntgabe des Termins 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)

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 1. Modul: Voraussichtlich, nach Zustandekommen von 12 Sportmasseuren/innen, Sept. 2018

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, 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.

Schmerz lass nach

Sport als Therapie bei Kreuzschmerzen. Von Dr. Christian Haid.

Es ist bekannt, dass Bettruhe bei Kreuzschmerzen nicht immer die beste Therapiemethode ist. Auch nach Bandscheibenvorfällen wird nicht nur Ruhe verschrieben, sondern es wird auch sehr bald mit aufbauendem Muskelkrafttraining begonnen. Wenn abgeklärt ist, dass kein akuter Bandscheibenvorfall vorliegt, kann häufig sofort mit Bewegungstherapie begonnen werden.

Aus biomechanischer Sicht erzeugt jede Rumpfmuskelspannung in der Bandscheibe einen erhöhten Druck. Dieser tritt unter anderem im Nucleus pulposus auf, der dadurch verstärkt in Richtung Anulus fibrosus gedrängt wird. Es besteht die Tendenz, dass Gewebe zwischen die Faserringe gerät und dadurch ein Bandscheibenvorfall entsteht.

Da das Gewebe des Nucleus pulposus durch das eingelagerte Elastin zusammenhängt, kann es bei lokalem Unterdruck bewegt werden. Übersetzt heißt das, dass ein Unterdruck im inneren der Bandscheibe Gewebe ins Zentrum zurück „saugt". Daher besteht die Chance durch entlastende Übungen Nucleus pulposus Gewebe wieder in den zentralen Bereich der Bandscheibe zu ziehen. Das behindert manche Abläufe, die zum Bandscheibenvorfall führen.

Zum Zeitpunkt akuter Bandscheibenschäden ist aus Sicht der Biomechanik jegliche Druckerhöhung in der Bandscheibe zu vermeiden. Auch das Bewegungsverhalten betroffener Personen deutet darauf hin. Somit sind jene Übungen vorzuziehen, die den Druck im Nucleus pulposus verkleinern. Alle hängenden Übungen sind daher günstig.

Zu frühes Krafttraining sorgt für hohe Drücke in der Bandscheibe und ist daher eher ungünstig. Es gibt jedoch Bewegungsübungen die für eine sehr gute Entspannung von Muskelgruppen sorgen. Dadurch kann der Druck weiter gesenkt werden. Nach der Therapie in der Akutphase bietet sich somit eine Mischung aus leichtem Bewegungstraining und Entlastungsübungen als zweiter Schritt an.

Sehr gute Erfahrungen wurden dabei im Golfsport gemacht. Sieht man einmal von den vielen ungünstigen Belastungen ab, die man bei Golfern beobachten kann, dann findet man auch Möglichkeiten, diesen Sport sehr gut und gesund auszuführen. Bei einem „gesunden Golfschwung" dreht der Golfer am Beginn des Rückschwunges den Schultergürtel vom Ziel weg. Die Arme folgen dieser Bewegung. Diese einleitende Rotation muss automatisiert werden. Zu viele Spieler glauben, diese erste Bewegung mit den Armen durchführen zu müssen.

Es ist daher eine erste Aufgabe, diese Schulterrotation zu üben. Das Bewegungsausmaß kann sehr klein gewählt werden und die Übung wird im Sitzen oder im Stehen durchgeführt. Während der Spieler die Schulterrotation sehr oft durchführt, wird sie immer leichter. Immer weniger Muskeleinsatz ist erforderlich, die Bewegung wird immer lockerer. Somit sinkt die antagonistische Verspannung, die ursprünglich die Bewegung gehemmt und gleichzeitig die Belastungen in der Wirbelsäule erhöht hat.

Isoliertes Bewegungstraining bewirkt somit auch eine Entlastung in angrenzenden Bereichen. Es entsteht verbesserte Motivation zum Üben, da sportliche Weiterentwicklung und Rehabilitation die selben Bewegungsübungen erfordern.

Als weiterer Schritt muss erlernt werden, die Wirbelsäule durch muskuläre Spannung zu schützen. Auch diese Übung ist für den Golfsport und für die Rehabilitation im gleichen Maße notwendig. Zuerst wird erlernt, die Rumpfmuskulatur dosiert anzuspannen. Sehr viele Menschen können zwar anspannen und locker lassen, jedoch sind sie nicht imstande, die Muskelspannung langsam aufzubauen. Im Golfsport ist das eine zwingende Notwendigkeit, da andernfalls die Bewegungsabläufe zu ungenau werden.

Verbindet man diese Anspannungsübungen mit einer leichten Schulterrotation, dann ist der erste und wichtigste Teil eines Golfschwunges bereits erlernt.

Wie oft beobachtet zeigt sich, dass durch ein derart begonnenes Aufbautraining mit gleichzeitigem Nutzen bei der Sportausübung die Motivation deutlich gehoben werden kann. So wie viele über Schmerzen wegen des Golfs klagen, kann man bei richtiger Bewegungsdurchführung den Schluss umkehren und Golf mit den entsprechenden Trainingsübungen als Therapieform betrachten. Golf ist und bleibt eine jener Sportarten, in der man sich auch im fortgeschrittenen Alter verbessern kann. Somit ist es hilfreich die Motivation für die Rehabilitation und für die Prävention bei gleichzeitigem Nutzen für den geliebten Sport zu suchen.

DR. CHRISTIAN HAID
Biomechaniker

Info unter: christian.haid@i-med.ac.at

2018

SportTheMa-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

20.-22.04.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 8 inkl. Vienna City-Marathon
25.-27.05.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 9
09.06.2018	„functional-flossing“ – Workshop – Thomas Metzger PT
16.06.2018	Training-, Spiel- und Wettkampf-betreuung für den Fußballsport – Thomas Schmal
23.06.2018	Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur-Ausbildung
8.-9.09.2018	CTT – Fascienbehandlung – Prim. Dr. Andreas Kainz
22.-23.09.18	Neustart Sportmasseur-Ausbildung – Modul 1
12.-14.10.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 2
20.10.2018	Überlastungssyndrome und Verletzungen aus der Sicht der Osteopathie und Sportmedizin – Dr.Ramin Ilbeygui
09.-11.11.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 3
10.11.2018	Sensomotorisches Aufbautraining im Sport – Teil 1 – Dr. Wolfgang Pachatz PT – Dr. Christoph Michlmayr
30.11.-2.12.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 4
18.-20.01.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 5
15.-17.02.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 6
15.-17.03.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 7
05.-07.04.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 8 inkl. Vienna City-Marathon
04.05.2019	Faszien als Sinnesorgan für Propriozeption – der 6. Sinn? Und Faszien-Training in Theorie und Praxis – Dr. Ramin Ilbeygui
24.-26.05.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 9
15.06.2019	Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur-Ausbildung

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
ab September 2018
für Jedermann/Frau (siehe Seite 16)

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG
22. – 23. September 2018
(siehe Seite 16)

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG
September 2018
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 20)

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 mindestens 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