Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender 2018/19

sport physiotherapie

BSO SERVICE IM SPORT

Juni 2018
29. Jahrgang • Heft 2

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Geschafft: 17 erfolgreiche Teilnehmer mit ihren Ausbildern

Meisterprüfung

Bei der 39. Sportmasseur-Ausbildung der VÖSM&ÖGS schafften alle 17 Teilnehmer das Kursziel „Diplom“

Sportnetzwerk

Das war schon ein ganz besonderes Gipfeltreffen – der Sport Austria Summit 2018. Schauplatz war das Palais Schönburg, wo 350 geladene Gäste unter anderem den Beiträgen von Hausherr BSO-Präsident Rudolf Hundstorfer sowie Sportminister Heinz-Christian Strache höchst interessiert folgten.

Zwei Themenschwerpunkte waren angesagt:

- Die Bündelung der Kräfte des organisierten Sports und des Einsatzes der Stärken von Fach- und Dachverbänden zum Nutzen der Sportvereine und deren Mitglieder;
- sowie die Herausforderungen in der Finanzierung des Sports bei tendenziell zurückgehenden öffentlichen Förderungen.

Als Plattform der strategischen Planung und Positionierung ist somit der Sport Summit 2018 ein neues inhaltliches Instrument des heimischen Sports geworden.

Beim anschließenden Sommerfest wurde unter anderem vor Augen geführt: 2,1 Mio. Österreicher sind Miglied in einem Sportverein, also fast ein Viertel der Bevölkerung; dies hat wiederum einen bedeutenden gesundheitlichen Effekt; 2,2 Mio. Arbeitsstunden pro Woche werden ehrenamtlich von 500.000 Freiwilligen geleistet; 1 Euro in den Sport investiert kommt volkswirtschaftlich fünffach wieder zurück; der Sport ist Arbeitgeber für 334.000 Menschen; die Bruttowertschöpfung des österreichischen Sports im weitesten Sinne beträgt 16,4 Mrd. Euro; und Sport Austria ist auch ein absoluter Erfolgsgarant: 727 Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften erkämpften österreichische Athleten alleine 2017.

Was will man mehr? Dabei sind dies nur die wichtigsten Eckdaten, die beim Sport Austria Summit 2018 bekannt gegeben wurden (ab Seite 6 „Top-Gipfeltreffen“).

Und noch eine Zahl: Viel Spaß bei der Lektüre der 114. Ausgabe der Sportphysiotherapie,

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 **EDITORIAL** *Sportnetzwerk* 4 **FORTBILDUNG** *Sportmasseur-Ausbildung 2017/18*
6 **EVENT** *Top-Gipfeltreffen: Sport Austria Summit der BSO im Palais Schönburg*
8 **EVENT** *Vienna City Marathon 2018* 11 **EVENT** *Wings for Life World Run*
12 **FORTBILDUNG** *Training optimieren – eine Analyse von Dr. Christian Haid*
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

Geschafft

Abschlussprüfung der SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG 2017/18.

Der 39. Sportmasseur-Ausbildungslehrgang der VÖSM&ÖGS wurde am 23. Juni 2018 mit den Abschlussprüfungen und Diplom-Überreichungen beendet. 17 gemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind zur Abschlussprüfung angetreten und alle haben erfolgreich bestanden.

Mit „ausgezeichnetem Erfolg" haben bestanden:
Daniel JÄGER, Clemens KOGARD, Daniel SCHLICKWEI, Julian WELSCH, Johannes WEISSENBACHER

Mit „gutem Erfolg" haben bestanden:
Sylvia DANZL, Thomas MOSER,
Maximilian ERWAND-WOLLNER, Martin KOLLER,
Judith ÖHLINGER, Florian PEER, Philip PETERMANN,
Johanna SCHEIBELREITER, Alexander SIMONOVICI,
Katja WEINLINGER, Jonathan WIDMANN
und schließlich mit **„Erfolg"** hat Christine NIEVOLL bestanden.

Resümé:
Die Zusammenarbeit mit dem Sportmasseurteam bestehend aus Elfi Hana und Thomas Schmal war, wie in den Jahren zuvor, wieder sehr harmonisch. Das hohe Ausbildungsniveau wurde, wie aus den Prüfungsergebnissen ersichtlich, durchwegs gut bewältigt.

Der Praxiseinsatz beim Vienna City Marathon wurde mit großem Engagement und Begeisterung von den Probanden durchgeführt, was die Marathonteilnehmer mit viel Lob, Dankbarkeit und Anerkennung honorierten.

Wie bei fast allen Sportmasseur-Ausbildungen wuchsen die Teilnehmer/innen zu einer verschworenen Gemeinschaft zusammen und wir sind sicher, dass die Kontakte zueinander aufrecht erhalten bleiben.

Wir wünschen den frisch gebackenen Sportmasseuren/innen alles Gute und viel Erfolg in ihrer zukünftigen Arbeitswelt.

An dieser Stelle sei auch der Leitung mit Elfi Hana und Thomas Schmal sowie den vielen Referenten für ihren unermüdlichen und großartigen Einsatz ein großer Dank ausgesprochen.

Am 22./23. Sept. 2018 erfolgt der Start zur nächsten Sportmasseur-Ausbildung 2018/19. Viel Erfolg!

Prüfung Sportmassage: Elfi Hana

Prüfung Tapen: Thomas Schmal

Bestanden: Die Teilnehmer der Sportmasseur-Ausbildung 2017/18 mit Elfi Hana und Thomas Schmal

„Wann kommt der nächste Kurs…"

Bericht von Martin Koller, der die Sportmasseur-Ausbildung 2017/18 erfolgreich abgeschlossen hat.

Im Jahr 2014 entschloss ich mich, neben meiner Tätigkeit in der IT, mir ein zweites Standbein aufzubauen. Ich wählte die Massage Ausbildung zum gewerblichen bzw. medizinischen Masseur in einem berufsbegleitenden Lehrgang. Dies hatte zwei Gründe:

1. Da ich im Fall des Falles eine Option haben wollte und
2. ›Da ich ebenfalls sehr viel Sport mache, wollte ich mehr Wissen über die einzelnen Funktionen des Körpers und deren mögliche Behandlungen bei Beschwerden erlangen.

Nach der Abschlussprüfung an der Wirtschaftskammer Wien und dem nachfolgendem Praktikum zum medizinischen Masseur hatte ich diese „Hürde" geschafft.

Im Zuge der Ausbildung massierte ich bereits mehrere Bekannte, die auch aus dem Sportbereich kamen, sei es im Triathlon-, Lauf- oder Schwimmbereich. Im Zuge dieser Massagen kam es immer wieder zu Fragen über bestimmte Beschwerdebilder. Da ich hierzu keine für mich zufriedenstellenden Antworten geben konnte, suchte ich nach einer Ausbildung, die dieses Gebiet abdeckte. Im Internet stieß ich auf die Kurse der VÖSM. Hier wurde der Sportmasseur angeboten, der ein sehr breitgefächertes Gebiet im Sport abdeckt. Der Großteil der Inhalte sprach mich sofort an.

Im September 2017 startete der Kurs. Wir waren eine coole, sehr durchgemischte Gruppe, bei der ich altersmäßig den Abschluss machte ;-). Der Unterricht war meist sehr spannend gestaltet und ich konnte für mich sehr viel mitnehmen. Vor allem in den Bereichen Massage, Ernährung, Sportphysiologie, Anatomie (spezielle im Sportbereich), in Befunderhebung und Traumatologie, als auch im Bereich Taping wurden meine Erwartungen vollkommen erfüllt.

Das Erlernte konnte ich dann in der Vereinspraxis beim FK Hainburg auch in der Praxis sofort anwenden. Die Vortragenden waren ebenfalls sehr kompetent. Einige, sehr wenige Themen waren für mich nicht so interessant bzw. könnten – meiner Meinung nach – praxisnaher gestaltet werden. Man muss aber auch sagen, dass man es nicht jedem Teilnehmer zu 100% recht machen kann.

Der Höhepunkt der Ausbildung war dann die Praxis beim Vienna City Marathon. Da ich bereits zweimal als Läufer teilgenommen hatte, war dies ein besonderer Event für mich. Wir hatten unseren Stützpunkt in der Meiereistrasse im Prater. Ich war dort mit meiner Kollegin Sylvia und unserem Stützpunktleiter Thomas. Es war eine echt coole Erfahrung und hinterließ einen bleibenden Eindruck.

Diplomüberreichung: Martin Koller (Mi.) mit Elfi Hana und Thomas Schmal

Im Juni 2018 stand dann die Abschlussprüfung in den wichtigsten Themen an. Nicht erst hier merkte ich, wie sehr ich im Laufe des Jahres mein Wissen im sportmedizinischen Bereich vertieft habe.

Alles in allem ist die Ausbildung zum Sportmasseur eine sehr gelungene Zusammenstellung der, für den Sport relevanten, Themenbereiche. Dafür möchte ich mich bei allen Vortragenden und meinen Kollegen bedanken. Vor allem aber bei Elfi, die uns immer mit Rat & Tat zur Seite stand falls irgendwo der Schuh drückte…

Da für mich in diesem Bereich jedoch noch genug Luft nach oben ist, würde ich gerne den Kurs zum Sporttherapeuten besuchen und hoffe, dass dieser in nächster Zeit abgehalten wird … Danke!

Top-Gipf

Sport Austria Summit: BSO lud z mit anschließend

Als Plattform der strategischen Planung und Positionierung ist der Sport Austria Summit 2018 von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation in diesem Jahr erstmals als neues inhaltliches Gipfeltreffen des heimischen Sports organisiert worden.

Die Arbeitstagung war zwei Kernfragen der österreichischen Sportentwicklung gewidmet: Einerseits der Bündelung der Kräfte des organisierten Sports und des Einsatzes der Stärken von Fach- und Dachverbänden zum Nutzen der Sportvereine und Sportlerinnen und Sportler, andererseits den Herausforderungen in der Finanzierung des Sports bei tendenziell zurückgehenden öffentlichen Förderungen. Gerade im Hinblick auf die von Sportminister Heinz-Christian Strache angekündigte Sportstrategie ist es gelungen, gemeinsame Positionen zur Weiterentwicklung und Steigerung des Stellenwerts des Sports zu erarbeiten.

Im Anschluss lud BSO-Präsident Rudolf Hundstorfer am Abend viele EntscheidungsträgerInnen aus den Bereichen Sport, Politik und Wirtschaft, zum Sport Austria Summit Sommerfest zum Netzwerken ein.

Im Palais Schönburg wurde den 350 Gästen, darunter u. a. Sportminister Heinz-Christian Strache sowie die SportlerInnen Nicol Ruprecht, Mirnesa und Mirneta Becirovic, Beate Schrott, Andreas Onea und Lukas Weißhaidinger, die Leistungen des Sports in Österreich eindrucksvoll vor Augen geführt.

Denn Sport Austria bedeutet: ☛

BSO SERVICE IM SPORT

eltreffen

d zur Tagung der Spitzenkräfte
n dem Sommerfest

Sport Austria = Herzensangelegenheit:
2,1 Millionen Menschen sind in Österreich Mitglied in einem Sportverein, das entspricht einem Viertel der Gesamtbevölkerung.

Sport Austria = Gesundheitseffekt:
Die aktive Mitgliedschaft in einem Sportverein hat wissenschaftlich bewiesene positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit.

Sport Austria = Ehrensache:
Im Sport wird am meisten von allen Gesellschaftsbereichen freiwillig geleistet – 2,2 Mio. Arbeitsstunden pro Woche – von 500.000 Freiwilligen.

Sport Austria = Zukunftsinvestition:
1 Euro Investition in den Sport kommt volkswirtschaftlich gesehen 5-fach zurück!

Sport Austria = Arbeitsmarkt:
Der Sport ist Arbeitgeber für 334.000 Menschen (8,72 %).

Sport Austria = Wirtschaftsfaktor:
Die Bruttowertschöpfung des österreichischen Sports im weiteren Sinn beträgt € 16,4 Mrd. – dies entspricht 7,49 % der Bruttowertschöpfung.

Sport Austria = Bewegungs-Schule:
Der Sport führte 2016/17 in Österreich 170.000 Bewegungseinheiten in Schulen und Kindergärten durch!

Sport Austria = Erfolgsgarant:
727 Österreichische Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften erkämpften österreichische SportlerInnen 2017!

Gäste der BSO: Sportminister Heinz-Christian Strache und Eva Janko

SPORT AUSTRIA = Wirtschaftsfaktor

Der Sport erwirtschaftet in Österreich 16,4 Mrd. Euro pro Jahr!

SPORT AUSTRIA = Bewegungs-Schule

Der Sport führt jährlich in Österreich 170.000 Bewegungseinheiten in Schulen und Kindergärten durch!

SPORT AUSTRIA = Erfolgsgarant

727 Österreichische Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften 2017!

Heißes Rennen

VIENNA CITY MARATHON 2018: Mit Sportmasseuren der VÖSM & ÖGS-SportTheMa im Einsatz.

Sehr viel Sonne und hohe Temperaturen erschwerten den Läufern den diesjährigen Vienna City Marathon. Als schnellster männlicher Läufer erreichte der Marokkaner Salaheddine Bounasser das Ziel. Die beste Läuferin heißt Nancy Kiprop und kommt aus Kenia.

Wien, 27 Grad und strahlender Sonnenschein: Das waren die Bedingungen beim Vienna City Marathon am Sonntag, den 22. April 2018. Mehr als 40.000 Läufer waren für das größte Sportevent Österreichs angemeldet. Die Bewerbe: Marathon (42,195 Kilometer), Halbmarathon, Staffelmarathon, Vienna 10K und zwei Jugendläufe.

„Helfende Hände" – wie die VÖSM-Sportmasseure und USI-Masseure die Läufer auf Trab hielten

Wegen der hohen Temperaturen sahen sich nicht nur die Läufer, sondern auch unser Ausbildungsteam Elfi Hana und Thomas Schmal mit ihren in Ausbildung befindlichen Sportmasseure/innen und Masseure/innen mit großen Herausforderungen konfrontiert.

Von 10 Uhr morgens bis ca. 16 Uhr betreuten unsere „Helfenden Hände" die erschöpften Läuferinnen und Läufer in den für uns eigens zur Verfügung gestellten Zelten. Hier galt es, trotz Hitze und Erschöpfung, sich der wartenden Menge von Läufer und Läuferinnen anzunehmen. Dabei waren bei den Sportlerinnen und Sportlern nicht nur Entmüdungsmassagen notwendig, sondern auch psychischer Zuspruch.

Nach dem Hitze-Marathon würdigte unser Ausbildungsteam, Elfi Hana und Thomas Schmal im Wienerwald-Restaurant den uneigennützigen Einsatz aller „Helfenden Hände", die die Folgen der vielen gelaufenen Kilometer aus den Muskeln der Marathon-Läuferinnen und Läufer wieder herausmassierten und bedankten sich für die selbstlos erbrachten Leistungen.

Auch der Vorstand der VÖSM&ÖGS-SportTheMa bedankt sich auf diesem Wege beim Team und den „Helfenden Händen".

Für die Marathondistanz haben sich 2018 immerhin 8.236 Personen registriert. Der überraschende Sieger: Der Marokkaner Salaheddine Bounasser erreichte nach 2:09:29 Stunden als erster das Ziel. Der Weltrekordhalter Dennis Kimetto (2:02:57, Berlin 2014) musste den Lauf aufgrund von Beschwerden abbrechen. Er wurde im Vorfeld als Spitzenkandidat für den Stockerlplatz gehandelt. Es wurde sogar spekuliert, ob Kimetto nicht den Wiener Streckenrekord von Getu Feleke (2:05:41, 2014) brechen könnte. Wegen der für einen Marathon hohen Temperaturen schien das am Sonntagmorgen allerdings unrealistisch.

Als schnellste Frau rannte die 38-jährige Nancy Kiprop (Kenia) in 2:24:18 Stunden ins Ziel. Sie wiederholt damit ihren Sieg vom Vorjahr und konnte ihre Wiener Streckenzeit obendrein noch um zwei Sekunden im Vergleich zu 2017 verbessern.

Ein tolles Team: Die zahlreichen Helfer der Akademie für Sport, Therapie und Massage in Wien am Rathausplatz

Die schnellsten Österreicher

Der schnellste Österreicher in Wien war am Sonntag Peter Herzog mit einer Zeit von 2:16:57 Stunden. Der 30-Jährige erreichte den 10. Platz in der Gesamtwertung. Die beste heimische Läuferin war Eva Wutti – sie erreichte in 2:37:59 Stunden das Ziel beim Burgtheater.

Bei Österreichs größter Sportveranstaltung wurden auch heuer großartige Zeiten gelaufen.

Marathon-Weltrekordhalter stand am Start

Schon vor dem Rennen war die Spannung groß. So gelang den Organisatoren die Verpflichtung des amtierenden Marathon-Weltrekordhalters Dennis Kipruto Kimetto, der natürlich als Topfavorit in das Rennen ging.

Selten so stark vertreten waren auch die einheimischen Läufer. So standen unter anderem mit Peter Herzog, Christian Steinhammer oder Eva Wutti sehr starke Läufer und Läuferinnen an der Startlinie. Lediglich der Oberösterreicher Valentin Pfeil musste seinen Start verletzungsbedingt schon einige Wochen zuvor absagen.

Sogar aus Grönland reisten Läufer an

Für den Marathon waren, wie auch in den vergangenen Jahren, rund 7.000 Läufer und Läuferinnen gemeldet. Noch mehr waren es beim Halbmarathon und auch dem Staffelbewerb. Letzterer ist ja ohnehin der größte Staffelmarathon der Welt. In Summe kamen die rund 40.000 Läufer und Läuferinnen aus 130 Ländern weltweit, darunter sogar zwei aus Grönland. Rechnet man auch alle bisherigen Auflagen dazu, so haben bereits 600.000 Personen am VCM teilgenommen und dabei über 13 Millionen Kilometer zurückgelegt.

Bürgermeister Michael Ludwig schickte Dennis Kimetto & Co auf die Strecke

Den Startschuss zum Wien Marathon gab um 9.00 Uhr auf der Reichsbrücke der Wiener Bürgermeister Michael Ludwig. Er schickte Dennis Kimetto und die restliche Läufermasse auf die Strecke. Nur gut zwei Stunden später sollten die Schnellsten schon wieder über die Ziellinie laufen. Eine, die allerdings gar nicht auf die Strecke konnte, war die Äthiopierin Merima Mohammed. Die Mitfavoritin (PB 2:23:06 h) sagte kurzfristig wegen Problemen bei der Ausreise an.

Weltrekordler steigt früh aus & Sensationssieg

Für Marathon-Weltrekordler Dennis Kimetto war das Rennen früh beendete. Nach gut der Hälfte des Rennens stieg der Kenianer aus dem Rennen aus. Aufgrund der hohen Temperaturen blieben heuer schnelle Siegerzeiten aus. Auf der zweiten Rennhälfte lösten sich der Vorjahreszeiten Ishmael Bushendich und Überraschungsmann Salaheddine Bounasser aus Marokko von den restlichen Verfolgern. Und Bounasser hatte tatsächlich am Ende die schnelleren Beine. Nach 2:09:29 Stunden war er der einzige Läufer unter 2:10 Stunden. Für den Marokkaner war es sogar eine persönliche Bestleistung. Dahinter folgten gleich vier Kenianer. Allen voran Bushendich, der zum zweiten Mal in Wien den 2. Platz belegte. Zu Platz 3 lief Samwel Maswai.

Bereit: Das Zelt der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Helfende Hände: Es wird gedehnt und massiert

Sekundenkrimi um EM-Limit

Österreichs schnellster Läufer war heuer der Salzburger Peter Herzog, der in Wien das Limit für die Marathon-Europameisterschaften in Berlin laufen wollte. Lange Zeit lag Herzog klar auf Kurs, doch auf den letzten Kilometern schwanden auch bei ihm aufgrund der heißen Temperaturen die Kräfte. Auf den letzten Metern mobilisierte der ehemalige Triathlet noch einmal alle Kräfte und blieb mit 2:16:57 Minuten hauchdünn unter dem Limit. Zudem platzierte er sich als Neunter und bester Europäer sogar in den Top 10 des Feldes. Der Niederösterreicher Christian Steinhammer gab hingegen kurz vor Ende des Rennes auf. Steinhammer lag bis zur Hälfte auf Kurs EM-Norm, konnte danach aber das Tempo nicht mehr halten. Zweitbester Österreicher war der Kärntner Christian Robin.

Titelverteidigerin siegt erneut

Bei den Damen sorgte Vorjahressiegerin Nancy Kiprop für klare Verhältnisse. Die Kenianerin blieb trotz der heißen Temperaturen mit 2:24:18 Stunden nur knapp über dem Streckenrekord. Die Zweite, Melesech Tsegaye aus Äthiopien, hatte über fünf Minuten Rückstand. Schnellste Österreicherin war Eva Wutti, die nach 2:37:59 Stunden nur eine Minute über dem EM-Limit blieb. Für die vierfache Ironman-Siegerin war es die Premiere bei einem reinen Marathon-Rennen.

Vorbeugen

Meta-Analyse der Anwendung von Probiotika bei der Prävention der Reisediarrhoe. Von Lynne V. McFarland

HINTERGRUND:

Die Reisediarrhoe (RD) ist eine unter Reisenden häufige Gesundheitsbeeinträchtigung. Ihre Häufigkeit kann zwischen 5% und 50% variieren, je nach Destination. Der Gebrauch von Probiotika für diese Krankheit ist kontroversiell. Das Ziel dieser Studie bestand darin, die Wirksamkeit von Probiotika bei der Prävention von RD miteinander zu vergleichen, ausgehend von den bislang publizierten randomisierten, kontrollierten klinischen Versuchen.

METHODEN:

PubMed, Google Scholar, metaRegister, NIH registry of clinical trials und das Cochrane Central Register of Controlled Trials wurden von 1977 bis 2005 durchsucht, unabhängig von der Sprache. Des weiteren wurde in Listen von Publikationen, Autoren, Reviews, Kommentaren, verwandten Krankheiten, Büchern und Abstracts von Symposien gesucht. Das Einschlusskriterium war: Randomisierung, kontrolliert, blind, Wirksamkeitsuntersuchungen, an Menschen durchgeführt, publiziert in wissenschaftlichem Journal (peer-reviewed). Ausgeschlossen wurden: prä-klinische, Sicherheits-, Phase 1-Studien an Freiwilligen, Reviews, Doppelberichte, Versuche mit nicht spezifizierten Probiotika, Versuche mit Präbiotika und inkonsistente Outcomebestimmungen.

ERGEBNIS:

Zwölf von 940 durchgesehenen Studien erfüllten die Einschlusskriterien. Das relative Gesamtrisiko zeigte, dass Probiotika in signifikanter Weise einer RD vorbeugen (RR = 0,85, 95% CI 0,79, 0,91, $p < 0{,}001$).

SCHLUSSFOLGERUNG:

Einige Probiotika (Saccharomyces boulardii und eine Mischung von Lactobacillus acidophilus und Bifidobacterium bifidum) zeigten eine deutliche Wirkung. Keinerlei ernste Nebenwirkungen wurden in den zwölf Studien beobachtet. Probiotika bieten eine sichere und wirksame Methode, um einer RD vorzubeugen.

ZITAT:

McFarland LV (2007): Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. Travel Medicine and Infectious Disease 5, 97–105
http://www.travelmedicinejournal.com/article/S1477-8939(05)00091-8/abstract

Rundschreiben an alle Mitglieder und Empfänger der Zeitung „Sportphysiotherapie" der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Seit dem 25. Mai 2018 ist die neue Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft getreten.

Mit dieser neuen Verordnung wurden die europäischen Datenschutzstandards an die technologischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte angepasst. Dies ist eine gute Nachricht für jeden Verbraucher und Betroffenen von Datenverarbeitung, denn es bedeutet mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren personenbezogenen Daten.

Also auch wir sind die Betroffenen und teilen Ihnen auf diesem Wege mit, dass wir schon seit Beginn unserer Gründung allgemeine Geschäftsbedingungen veröffentlicht haben, wo auf unseren Datenschutz hingewiesen wird.

„Allgemeine Geschäftsbedingungen", die übrigens auch auf unserer Homepage **www.sportthema.at** zu finden sind, im Absatz 9 lauten wie folgt:
„Alle persönlichen Angaben der Teilnehmer/innen und Interessenten/innen werden vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und dienen ausschließlich VÖSM&ÖGS-SportTheMa internen Zwecken zur gezielten Kundeninformation. Mit der Anmeldung bzw. mit der Übermittlung der Daten willigen die Teilnehmer/innen bzw. Interessenten/innen ein, dass alle personenbezogenen Daten (Name, Titel, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, Zusendungsadresse, Privatadresse, Firmenname und Firmenadresse) die elektronisch, telefonisch, mündlich, per Fax oder schriftlich übermittelt werden dürfen. Dies schließt auch den Versand des E-Mail-Newsletter an die bekanntgegebene E-Mail-Adresse mit ein. Eine Abmeldung ist jederzeit möglich."

Und wir, die VÖSM&ÖGS-SportTheMa, versichert auch allen Empfängern unserer Zeitung „Sportphysiotherapie", die nicht Mitglieder bei uns sind, jedoch auch unserer Zeitung „Sportphysiotherapie" per Post erhalten, sich an den oben genannten Passus in unseren „Allgemeinen Geschäftsbedingungen" zu halten.

Der andere Marathon

Weit über 10.000 Läufer und Läuferinnen waren am 6. Mai beim Wings for Life World Run 2018 in Wien an der Startlinie.

In über 30 Ländern weltweit wurden um 13.00 Uhr über 100.000 Läufer und Läuferinnen nach dem Motto „Laufen für die, die nicht laufen können“ auf die Strecke geschickt. Der Erlös aus diesem Event kommt der Rückenmarksforschung zugute.

So lief der Wings for Life Run ab!

Wien ist mit rund 12.000 Startern traditionell die größte Location bei diesem Event. Um 13.00 Uhr starteten rund 150.000 Menschen an diversen Locations weltweit zum Wings for Life World Run. Bei diesem einzigartigen Lauf gibt es keine Ziellinie. Denn Sieger ist derjenige, der als Letzter von einem Catcher Car eingeholt wird. Dieses Fahrzeug wird an allen Wettkampfstätten der Welt eine halbe Stunde nach dem Startschuß auf die Strecke geschickt und erhöht nach und nach seine Geschwindigkeit.

Das Auto startet mit 15 km/h und wird sukzessive schneller. Wird ein Läufer vom Fahrzeug überholt, ist für ihn das Rennen beendet. Busse bringen die ausgeschiedenen Läufer zurück zum Start. Derjenige, der weltweit als Letzter eingeholt wird, ist der globale Sieger des Wings for Life World Runs. In der Vergangenheit kam u. a. auch aus Österreich der globale Champion (2014 und 2015 Lemawork Ketema). Die erfolgreichsten Läufer bewältigten dabei Distanzen von rund 80 Kilometern.

Heuer war Ketema mit Kira Grünberg unterwegs. Das Duo schaffte es bis zu Kilometer 40. 25 Kilometer mehr konnte Wolfgang Wallner laufen. Der 53-jährige Niederösterreicher kam auf 64,18 Kilometer und gewann damit das Rennen in Österreich. Weltweit belegte Wallner Rang 14. Bei den Damen gewann die Mexikanerin Alex Roudayna. Sie kam auf 49,18 Kilometer und belegte weltweit den 5. Platz unter den Frauen.

2018 feierte der World Run seine fünfte Auflage. Der österreichische Standort war zum 3. Mal in Serie die Innenstadt Wiens, ehe es für die lang ausdauernden Läufer die Donau entlang Richtung Niederösterreich ging.

Und die VÖSM & ÖGS-SportTheMa war mit ihren Sportmasseuren bei diesem Großevent so wie jedes Jahr im Einsatz und leisteten unermüdlichen Einsatz für ermüdete Läuferinnen und Läufer. Organisatorischer Leiter war wie immer unser Mitglied Thomas Sackl – er löste alle Aufgaben mit Bravour.

Die VÖSM & ÖGS-SportTheMa bedankt sich auf diesem Wege sowohl bei Thomas Sackl als auch bei den fleißigen Sportmasseurinnen und Sportmasseuren.

Training optimieren

Die Analyse von Dr. Christian Haid.

Im Sport müssen Bewegungsabläufe optimiert werden. Um das zu unterstützen, werden häufig Bewegungsanalysen durchgeführt. Dabei sind viele Gesichtspunkte zu berücksichtigen und deshalb ist eine interdisziplinäre Herangehensweise wichtig. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der optimierte Einsatz der Muskelkraft.

Dazu müssen wir Überlegungen anstellen, welche Bewegungen und welche Bewegungsabfolgen in einer Sportart zusammenwirken. Talentierte Sportler finden Lösungen durch Versuch. Ihre Lösungen erfüllen sportspezifische Kriterien, müssen jedoch nicht die besten und gesündesten sein. Aufgrund der beschränkten Belastbarkeit des Körpers muss das Training geschickt gestaltet werden. Wir können es uns nicht leisten, Athleten unmäßig zu belasten und hoffen, dass einige schon „überleben“ werden.

Gehen wir einmal mit der umgekehrten Fragestellung an das zu lösende Problem heran. Wir möchten z. B. schnell sein und fragen „was kann unsere Bewegungen hemmen?“

Es können unsere Beugemuskeln und Streckmuskeln gegeneinander arbeiten.

Wir möchten unsere Bewegungen kontrollieren, steuern den Bewegungsablauf und verlieren dadurch an Bewegungsgeschwindigkeit.

Wir nützen physikalische Gesetzmäßigkeiten nicht aus, zwingen dem Bewegungssystem einen falschen Rhythmus auf.

Wir nehmen ungünstige Körperhaltungen ein.

All diese aufgezählten Mechanismen führen dazu, dass sich die durchgeführte Bewegung „schwer“ anfühlt. So eigenartig es also klingen mag, wir müssen uns aus diesem Grund bei optimierter Sportausübung mit dem Gefühl der „Kraftlosigkeit“ anfreunden. Die Bewegung soll nicht schwer sein, sondern schnell. Immer wieder bezeichne ich das mit der Formulierung „Die Bewegung muss sich leicht anfühlen“. Diese Aussage impliziert bis zu einem gewissen Grad auch die dabei auftretenden geringen körperlichen Belastungen.

Ein Punkt, auf den ich im Zusammenhang mit dem Gefühl „es muss sich leicht anfühlen“ explizit eingehen möchte, ist die Art der Kraftaufbringung. Im speziellen ist damit gemeint, wie setze ich meine Muskelkraft optimal ein.

DR. CHRISTIAN HAID
Biomechaniker

In Zusammenhang mit verschiedenen Bewegungsmustern kann Kraft unterschiedlich erzeugt werden. In uns sind dementsprechende Bewegungsmuster angelegt.

Als erstes daher die Grundlagen, wie es zur Kraftentfaltung durch Muskelkraft kommt.

Jede Muskelfaser enthält Aktin- und Myosinfilamente, die für die Kontraktion verantwortlich sind. Diese Filamente haben Kontaktstellen, an denen sie sich verbinden. Bei einer Muskelkontraktion bindet das Myosin an das Aktin und die „Verbindungsbalken“ erzeugen eine mechanische Wegveränderung. Dadurch gleiten die Aktin- und Myosinfilamente ineinander. Das führt zur Verkürzung des Muskels. Ursprung und Ansatz des Muskels kommen näher zusammen, wir bewegen in dem betroffenen Gelenk.

Man spricht von konzentrischer Muskeltätigkeit, wenn sich aufgrund der Muskelkontraktion Ursprung und Ansatz annähern. Als Beispiel beugen wir im Ellenbogen, um eine Tasche aufzuheben.

Man spricht von isometrischer Muskelkontraktion, wenn der Muskel zwar Spannung aufbaut, jedoch Ursprung und Ansatz den konstanten Abstand beibehalten. Das passiert z. B., wenn wir versuchen, im Ellenbogen zu beugen, der Unterarm sich gegenüber dem Oberarm wegen eines zu großen Widerstandes nicht bewegen kann.

Man spricht von exzentrischer Muskelkraft, wenn z. B. der M. biceps (Beugemuskel im Ellenbogengelenk) angespannt ist und gegen die Spannung des Muskels, Ursprung und Ansatz auseinandergezogen werden. In diesem Fall hat der Muskel bereits eine Zugkraft entwickelt. Diese erhöht sich, wenn der Muskel zusätzlich gedehnt wird. Man entwickelt auf diese Art die höchsten Muskelkräfte.

Die Größe der Muskelkraft hängt also davon ab, welche Bewegung während der Muskelanspannung stattfindet. Die geringste Muskelkraft entwickelt man konzentrisch. Je schneller die Bewegung, sprich die Annäherung zwischen Ursprung und Ansatz wird, umso geringer wird die wirksame Muskelkraft.

Man spricht von isometrischer Maximalkraft, wenn man seinen Muskel so stark wie möglich anspannt, Ursprung und Ansatz jedoch konstanten Abstand beibehalten. Das ist also das Gleiche wie konzentrische Muskelkraft mit der Kontraktionsgeschwindigkeit gleich Null.

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 2018 – 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: _____

Sprunggelenk-Verletzungen

Interview mit Dr. Albert Göschl

DR. ALBERT GÖSCHL, Oberarzt in der Abt. für Orthopädie und Traumatologie am Bezirkskrankenhaus Kufstein, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie

Bei welchen Sportarten beobachten Sie die häufigsten Sprunggelenkverletzungen?
Sprunggelenkverletzungen entstehen durch forcierte, über das physiologische Bewegungsausmaß hinausgehende Supination, Adduktion und Innenrotation des Sprunggelenks. Dies kommt im Sport besonders bei Ballsportarten wie Fußball und Volleyball vor, aber auch beim Wandern (mit ungeeignetem Schuhwerk) und Klettern.

Was sind für Sie die typischsten Sprunggelenkverletzungen?
Die häufigste Sprunggelenkverletzung ist die Zerrung des Außenbandapparates, gefolgt von partiellen oder kompletten Rupturen. Bei ausgeprägten Rupturen folgt die anterolaterale Rotationsinstabilität des oberen Sprunggelenks. Je nach Verletzungsmechanismus geht dann die Verletzungskette weiter nach distal entlang der Supinationslinie mit Verletzungen im unteren Sprunggelenk und entlang der Peronealsehnen. Bei Kindern beobachtet man häufig eine Avulsionsfraktur der Basis des V Metatarsalknochens im Sinne eines Ausrisses der kurzen Peronealsehne. Bei zusätzlich starken Stauchtraumata (Sprüngen) kommt es bei zehn Prozent zu Verletzungen der Syndesmosenbänder, oft in Kombination mit osteochondralen Frakturen im oberen Sprunggelenk. Bei stärkeren Traumata kommt es dann zu den typischen Außenknöchelbrüchen, bimalleolären Frakturen oder Luxationsfrakturen.

Welche Sportarten sind Ihrer Meinung nach anfällig für chronische, welche für akute Verletzungen?
Eine chronische Instabilität ist Folge einer schlecht ausgeheilten oder unbehandelten akuten Verletzung. Auch funktionelle Gegebenheiten, wie der Varusmorphotyp des OSG und Rückfußes, eine gestörte Balance/Propriozeption, eine limitierte Dorsalextension im OSG und eine straffe Gastrocnemiusmuskulatur führen zu rezidivierenden Verletzungen. Natürlich kommt es bei Sportlern mit Bindegewebsstörungen wie Marfan-Syndrom oder Ehlers-Danlos-Syndrom sehr häufig zu Bandrupturen und Instabilitäten. Prädisponierend für chronische Instabilitäten ist auf jeden Fall der „Kontaktsportler“ bei stattgehabter, meist unbehandelter akuter Verletzung, bei ausbleibender Physiotherapie und gestörter Propriozeption.

MalleoLoc stabilisiert das obere und untere Sprunggelenk im und auch ohne Schuh. Die anatomisch vorgeformte Orthese schützt vor allem vor Supinationstraumen.

Die MalleoTrain Aktivbandage stabilisiert das Sprunggelenk und gibt ein sicheres Gefühl in der Bewegung.

Produktbilder: Bauerfeind

Sehr häufig treten Supinationstraumata im Sport auf.
a) Wie würden Sie diese Verletzung behandeln?
Die Erstmaßnahme, schon am Unfallort, ist die Schienung, Kühlung und Hochlagerung bis zur definitiven klinischen und radiologischen Diagnosestellung.

Ziel der Therapie ist die stabile und schmerzfreie Ausheilung der Bandruptur bei erhaltener Beweglichkeit. Dafür kommen operative oder konservativ-funktionelle Therapien in Frage.

Die frühfunktionelle nichtoperative Therapie ist Standard bei akut fibularen Bandrupturen. Dabei erfolgt eine Orthesenbehandlung für mindestens fünf Wochen mit Mobilisation und Vollbelastung. Bei primär sehr ausgeprägter Schwellung wird „zur abschwellenden Therapie“ kurzeitig, für wenige Tage, eine Gipsruhigstellung mit einem Unterschenkelspaltgips angeboten; oft kann erst dann (nach Abschwellung) eine Orthese schmerzfrei toleriert werden. Parallel zur Orthesenbehandlung ist eine suffiziente Physiotherapie entscheidend!
Dabei sollen isometrische Übungen in der Orthese durchgeführt werden. Nach Orthesen-Abnahme soll es zu Koordinationsübungen, Muskelkräftigung und Eigenreflexschulung kommen.

Die operative Therapie durch Bandnaht oder anderen rekonstruktiven Eingriffen bleibt speziellen Fällen vorbehalten, insbesondere bei hochgradiger Instabilität. ▶

b) Welche medizinischen Hilfsmittel würden Sie empfehlen?
Das geeignetste orthopädische Hilfsmittel ist die funktionelle supinationshemmende, semiregide Orthese, wie die MalleoLoc. Oft muss zuvor zur Abschwellung eine kurzzeitige Gipsruhigstellung angeboten werden. Eine längere Gipsruhigstellung bei Ausbleiben der frühfunktionellen Therapie ist mit schlechtem Outcome verbunden, genauso wie die Behandlung in einem Stiefel.

c) Wenn Sie medizinische Hilfsmittel empfehlen, würden Sie mehr zu Bandagen oder Orthesen raten, die in unterschiedlichen Therapiephasen getragen werden?
Elastische Socken oder Bandagen sowie Tape-Verbände sind biomechanisch weniger effizient und für die Akutbehandlung schlecht geeignet, sehr wohl jedoch für die Nachbehandlung nach Schienenabnahme und zur Unfallverhütung.

d) Welche physiotherapeutischen Maßnahmen empfehlen Sie?
Physiotherapeutische Maßnahmen sind therapieentscheidend, insbesondere auch zur Vorbeugung von Folgeschäden wie chronischen Instabilitäten. Primär kommen Lymphdrainagen und isometrische Übungen in der Orthese in Frage. Nach Abnahme der Schiene sind Koordinationsübungen, Muskelkräftigung (Peroneusgruppe) und Eigenreflexschulung (propriozeptives Training) durchzuführen. Ein propriozeptives Training senkt die Rezidivrate, insbesondere bei Sportlern.

e) Wie lange sollte ein Sportler pausieren?
Die Sportfähigkeit ist nach zehn bis zwölf Wochen wieder erreicht. Leistungssportler können aufgrund der intensiven physiotherapeutischen Nachbehandlung oft früher wieder in den Sport zurückkehren. Bei Begleitverletzungen dauert die Rehabilitation natürlich länger.

f) Sollten auch nach Wiederaufnahme der sportlichen Tätigkeit medizinische Hilfsmittel zur Prävention und weiteren Stabilisierung getragen werden?
Meiner Meinung nach ja, vor allem bei Hobbysportlern mit schlechter Propriozeption Nach narbiger Ausheilung der Bandverletzung können Tapeverbände, elastische Socken oder Bandagen zur Prophylaxe verwendet werden. Besonders geeignet ist hier beispielsweise die Aktivbandage MalleoTrain. Weitere Informationen sowie Händler in Österreich finden Sie unter **www.bauerfeind.at**

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: 15. – 16. 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

Prim. Dr. Andreas Kainz: Die Kunst der Hände

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:
295 Unterrichtseinheiten bei 9 Kursteilen, inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Minuten). Änderungen vorbehalten!

Unterrichtsgegenstände:

I. Theorie

Einführungsunterricht
Ethik in der Sportbetreuung
Trainingslehre und Methodik
Bewegungslehre und Biomechanik
Sportpsychologie
Beschreibende-, Funktionelle Anatomie und Anatomie in vivo
Sportphysiologie mit Leistungsdiagnostik
Doping im Sport
Ernährung und Getränkezufuhr im Sport
Sportorthopädie und Sporttraumatologie
Erstversorgung von Sportverletzungen, Erste Hilfe
Befunderhebung
Funktionelle Verbände, Tape
Spezielle Theorie der Sportmassage
Regenerative und hygienische Maßnahmen im Sport
Funktionsgymnastik

II. Praxis

Prakt. Übungen/Trainingslehre-Konditionsarbeit
Prakt.Übungen/Funktionsgymnastik und Haltungsschulung
Prakt. Übungen/Befunderhebung
Prakt. Übungen/Funktionelle Verbände (Taping)
Prakt. Übungen/Klassische Massage im Sport
Prakt. Übungen/Wettkampfvorbereitung
Prakt. Übungen/Wettkampf-Pausenbetreuung
Prakt. Übungen/Entspannungstraining und mentale Trainingsformen
Prakt. Übungen/Muskelfunktionstests
Prakt. Übungen/Betreuung im Behindertensport
Prakt. Übungen/Wiedereingliederung in den Sportbetrieb
Prakt. Übungen/Thermotherapie

III. SONSTIGES

Praktikum Vienna City-Marathon oder alternative Großveranstaltungen
Vereinspraxis ab dem 4. Kursteil 70 Std. (mind. 10 Std. monatlich)
Prüfungseinheiten

Termine:
1. Modul 22. – 23. September 2018
2. Modul 12. – 14. Oktober 2018
3. Modul 09. – 11. November 2018
4. Modul 30. Nov. – 02. Dezember 2018
5. Modul 18. – 20. Jänner 2019
6. Modul 15. – 17. Februar 2019
7. Modul 15. – 17. März 2019
8. Modul 05. – 07. April 2019 (inkl. Vienna City Marathon)
9. Modul 24. – 26. Mai 2019

Komm. Abschlussprüfung 15. Juni 2019

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

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?

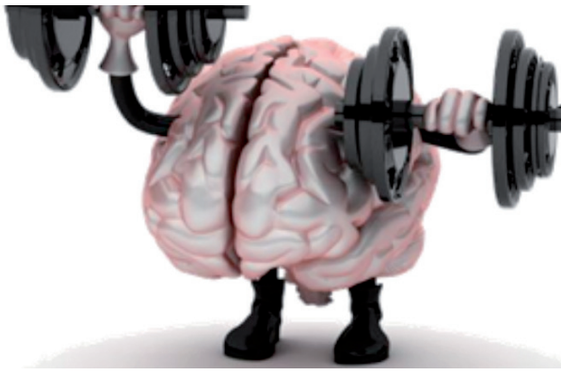
- Schmerzreduktion
- Optimierung der Gelenkmechanik
- Steigerung vom Bewegungsradius (ROM)
- Verbesserung der Muskelaktivierung
- Bessere Ergussresorption in kürzerer Zeit – durch dosierte Kompression
- Optimierung der Trophik – und damit eine beschleunigte Heilung von Mikroverletzungen z. B. am Muskel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

Graz	Teil 1	20. – 22.09.2018	Teil 2	18. – 20.10.2018
Salzburg		02. – 07.10.2018		
Linz	Teil 1	28. – 30.01.2019	Teil 2	15. – 17.03.2019
Wien		14. – 19.05.2019		

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

Linz		08. – 12.01.2019		
Innsbruck	Teil 1	18. – 20.03.2019	Teil 2	13. – 14.05.2019
Graz	Teil 1	06. – 08.05.2019	Teil 2	28. – 29.06.2019

Mobilisation der Extremitäten Wien 23. – 27.10.2018

Neurale Manipulation der Nerven I Wien 07. – 10.11.2018

Ausführliches Jahresprogramm 2018/19
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: 17. November 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, Jänner 2019

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.

Ausbildungskurs

Sehne trifft Therapie

Ein Training, das bei Olympiasiegern, Welt- und Europameistern unverzichtbar geworden ist!

Ausgewählte Tendinopathien und deren Behandlungsmöglichkeiten stehen im Focus des Kurses. Die inhaltlichen Zusammenhänge dieses Kursmoduls orientieren sich an den aktuellen Entwicklungen und wissenschaftlichen Erkenntnissen internationaler Researchgruppen. Wissen und Kompetenz aus verschiedenen Bereichen bilden die Grundlage für die dargestellten Rehabilitationsstrategien. Unterstützt werden diese durch Neuro Performance Aspekte – basierend auf der Ausbildungskonzeption von Dr. Eric Cobb:

- *Rehabilitation von Verletzungen* – beobachten, erkennen und korrigieren
- *Neurale Re-Education* – verändern Sie das Nervensystem
- *Wiederherstellung der Mobilität* – als ein kompletter Therapeut oder Trainer müssen Sie die drei „leitenden" Bewegungssysteme im menschlichen Körper betrachten.

Die Kursteilnehmer erhalten ein mächtiges, unverzichtbares Tool in puncto Verletzungsprävention, Rehabilitation und Training. So kann die Leistungsfähigkeit für Sportler oder Patienten optimiert und verbessert werden.

We translate tendinopathy evidence into practice!

Zielgruppen: (Sport)Physiotherapeuten, (Sport)Mediziner, Ergotherapeuten, Osteopathen, Sportmasseure, Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, Sport-und Gymnastiklehrer, Rehatrainer, Personaltrainer, Trainer

Kursziel: Erarbeiten und durchführen von evidenzbasierten Herangehensweisen und Programmen zu und bei Sehnenproblematiken, die die integrale Rolle des zentralen Nervensystems (ZNS) in der Schmerzerfahrung beinhalten

Termin: 6. April 2019

Kurzszeit: 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Dozent und Leitung: Thomas Metzger, Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportphysiotherapeut DOSB, Fachbuchautor

Kosten: € 190,– (inkl. Skript und Material) für Mitglieder, € 230,–für Nichtmitglieder

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

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten 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 Jänner 2019, 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*

2018/19

SportTheMa-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

15.-16.09.18	CTT – Fascienbehandlung – Prim. Dr. Andreas Kainz
22.-23.09.18	Neustart Sportmasseur-Ausbildung – Modul 1
12.-14.10.18	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 2
06.10.2018	„functional – flossing“ – Thomas Metzger PT/D
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
17.11.2018	Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung für den Fußballsport – Thomas Schmal
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
06.04.2019	Sehne trifft Therapie – Thomas Metzger PT/D
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 Jänner 2019
für Jedermann/Frau (siehe Seite 21)

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

22. – 23. September 2018
(siehe Seite 16)

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

Jänner 2019
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