Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender 2019/20

sport physiotherapie

Juni 2019
30. Jahrgang • Heft 2

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

© Foto: NLK Filzwieser

Goldhändchen

Ehrung für Olympia-Medaillen-Gewinnerin Eva Janko in St. Pölten

OMNi BiOTiC®

DAS Probiotikum
zum Antibiotikum

10 hochaktive Bakterien-stämme für Ihren Darm

OMNi-BiOTiC® 10 AAD:
Zum Diätmanagement bei einer Dysbalance der Darmflora während und nach der Gabe von Antibiotika.

Institut AllergoSan
Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

Back to the Roots!

Vor über 50 Jahren hat alles in St. Pölten begonnen – die Karriere eines hochgeschossenen, ambitionierten und athletischen Teenagers: Niemand ahnte damals, welche Karriere Eva Janko, damals noch Egger, in der Folge einschlagen würde. Der Gewinn der Bronze-Medaille im Speerwerfen am 14. Oktober 1968 war der absolute sportliche Höhepunkt und die erste olympische Sommer-Medaille Österreichs nach 20 Jahren. Es waren 58,04 m, die Eva Janko im letzten Versuch rausschmetterte, mit danach geworfenen 61,80 m hält die Südstädterin heute noch den österreichischen Speerwurf-Rekord.

„Es ist unglaublich“, strahlte Eva Janko nach der Ehrung anlässlich der Eröffnung am 22. Mai 2019 des OLYMPIA-SPORTZENTRUMS Niederösterreich., „da, wo einst alles einmal angefangen hat, nämlich hier in St. Pölten, kommen wir hier wieder alle zusammen…“

Wir erinnern uns: Da gab’s das sportliche „Drei-Mäderl-Haus“ mit Liese Prokop, Maria Sykora und eben Eva Janko, die heute noch als Generalsekretärin der einst von Peppi Flenner gegründeten VÖESM&ÖGS in der Südstadt die Fäden in Händen hält.

Die einstige Olympiasiegerin Herma Bauma (2003 verstorben), hatte 1972 bei der Übergabe des Bauprojekts Sportzentrum Südstadt als Leiterin, die junge Athletin Eva Janko unter ihre Fittiche genommen und auch in die Südstadt geholt. Seither verband die einstigen konkurrierenden „Amazonen“ eine enge und innige Freundschaft.

Mit den Handabdrücken in der Beton-Platte von Eva Janko sind somit auch die Goldhändchen für alle Zukunft gesichert, und als Dankeschön hat die Olympia-Gewinnerin ihre Bronzemedaille dem OLYMPIA-SPORTZENTRUM Niederösterreich überreicht (lesen Sie bitte den Bericht auf Seite 4 und 5).

Von meiner Seite ein hochachtungsvolles „Hut ab“ vor dieser grandosen Lebensleistung,

Ihr

INHALT

3 EDITORIAL *Back to the Roots* **4 COVER** *Klein Hollywood in St. Pölten – Eva Jankos Handabdrücke* **8 EVENT** *VÖSM&ÖGS-SportTheMa beim 36. Vienna City Marathon* **8 FORTBILDUNG** *Stoßwellentherapie* **10 FORTBILDUNG** *Fitter Darm – fitter Sportler* **13 FORTBILDUNG** *„functional – flossing“ – ein Therapie-Tool zur Kompression* **19 FORTBILDUNG** *Workshop „Dehnen ist eine Definitionssache!“* **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

Für die Ewigkeit

Klein Hollywood in St. Pölten: Eva Jankos Handabdrücke!

Es begann alles bei den Olympischen Spielen in Mexiko im Oktober 1968: Eva Jankos letzter Versuch im olympischen Speerwurf-Bewerb landete bei sensationellen 58,04 m, was gleichbedeutend die olympische Bronze-Medaille war. Heute, 51 Jahre danach, die große Ehre ausgerechnet an jener Stätte, wo alles begann: In St. Pölten wurde im Rahmen der NÖ. Sportlerehrung Eva Janko auf die Bühne gebeten, um ihre Handabdrücke mit Unterschrift auf eine Platte zu übertragen. Bei der Eröffnung des Olympia-Sportzentrums Niederösterreich am 22. Mai 2019 wurde diese dann zusammen mit einer Ehrentafel, ihren sportlichen Erfolgen und der Olympischen Bronzemedaille enthüllt. Eva Janko ist damit die erste Olympia-Sportlerin Österreichs, der diese Ehre zuteil wurde.

Eva Janko: „Dass ausgerechnet meine sportliche Karriere genau in diesem St. Pölten begann, wo mir jetzt diese großartige Ehre widerfährt, hat schon etwas Schicksalhaftes.“ Schließlich ging's damals von St. Pölten in die Südstadt, wo ihr auch, zusammen mit ihren Kolleginnen, eine Ehrentafel errichtet wurde (siehe Bild). So ist es kein Zufall, dass auch das Sekretariat der VÖSM&ÖGS im Bundessport- und Freizeitzentrum in der Südstadt landete.

1971 fand der Spatenstich statt und 1972 wurde die Olympiasiegerin im Speerwurf, Herma Bauma, mit der Leitung betraut. Bauma war es auch, die damals Eva Janko als Mitarbeiterin engagierte, wo sie heute noch als Geschäftsführerin tätig ist. Janko nicht ohne Stolz: „Jetzt gibt es von mir nicht nur im Bundessport- und Freizeitzentrum, sondern auch in dem Olympia-Sportzentrums NÖ ein bleibendes Denkmal.“

Die Vorgeschichte: Nach den Olympischen Spielen 1968 wechselten Trainer Gunnar Prokop und Athletinnen wie Liese Prokop, Eva Janko und Maria Sykora von der Union St. Pölten zur KSV NÖ Energie, der Kultur- und Sportvereinigung der Landesgesellschaften von NEWAG und NIOGAS.

Die dort erzielten Trainings- und Wettkampferfolge veranlassten die NEWAG und NIOGAS, das dort bestehende Trainingsgelände auszubauen. Finanzielle Schwierigkeiten des Unternehmens verhinderten dies jedoch und das Sportministerium entschied, bereits existierende Pläne eines Bundessportzentrum am Georgenberg in Wien zu verwerfen und das 260.000 m² große Gelände in der Südstadt für ein „Projekt Bundessportzentrum“ zu nützen.

Am 28. September 1971 kam es zum Spatenstich und knapp fünf Jahre später wurde das Bundessportzentrum Südstadt fertiggestellt. Das 12.000 Zuschauern Platz bietende Bundesstadion Südstadt, das ebenfalls zu diesem Areal gehört, wurde 2008 nach dem Sponsor des Fußballvereins FC Admira Wacker Mödling zunächst in Trenkwalder Arena umbenannt und heißt seit August 2013 BSFZ-Arena.

© Fotos: NLK Filzwieser

GROSSE EHRE Eva Janko beim Abnehmen ihrer Handabdrücke

STÜTZPUNKT Seit 1972 Sitz der VÖSM&ÖGS in der Südstadt

EHRENTAFEL für die Top-Sportler des Bundessportzentrums Südstadt

Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner, Eva Janko und Sportlandesrätin Petra Bohuslav (v. l.)

◀ Bronzemedaille und Handabdruck von Eva Janko für alle sichtbar

Bronzemedaille von Eva Janko künftig im Olympia-Sportzentrum Niederösterreich · Kärnten siegt bei Länderkampf der Olympiahelden!

Über 1.000 Zuschauer waren beim Olympiazentrum-Opening mit dem großen Länderkampf der Olympia-Helden im Olympia-Sportzentrum Niederösterreich dabei und sorgten für eine würdige Eröffnungsfeier.

Ehemalige Sportstars wie Michaela Dorfmeister, Hans Enn, Thomas Sykora oder Emese Hunyadi stellten sich dabei in einem freundschaftlichen Sportwettkampf der Olympiazentren in den Dienst ihres Bundeslandes. Die Moderatoren Tom Bläumauer und Tom Wallek führten die Teams durch diverse Spiele, bei denen sie ihr Geschick, ihre Sportlichkeit und ihr Wissen unter Beweis stellen mussten.

Am Ende hatte das Team aus Kärnten mit Karl Schnabl, Hanno Douschan, Kevin Haselsberger und dem Wild-Card Gewinner Werner Schrittwieser die Nase vorne und kürte sich zum König der Olympiazentren.

„Herzlich willkommen im Sportland Niederösterreich an alle Olympiazentren und ihre Sportler. Die Auszeichnung des SPORT.ZENTRUMS.Niederösterreich als Olympia-Sportzentrum ist eine große Ehre und bildet das Fundament für zukünftige Erfolge unserer Sportlerinnen und Sportler“, freuten sich Landeshauptfrau Johanna Mikl-Leitner und Sportlandesrätin Petra Bohuslav über eine gelungene Eröffnung dieses sportinfrastrukturellen Aushängeschildes von Niederösterreich.

Ein weiteres Highlight des Abends bildete der Auftritt von Eva Janko. Die Olympiadritte im Speerwerfen von Mexiko 1968 übergab ihre Bronzemedaille im Rahmen der Feier dem Olympia-Sportzentrum Niederösterreich. Diese wird zukünftig neben der Olympiamedaille von Liese Prokop im Foyer ausgestellt und somit allen Besuchern des Olympia-Sportzentrums ersichtlich sein. So können mit Blick auf großartige, vergangene Leistungen neue Erfolgsstories in Niederösterreich geschrieben werden.

Sportlandesrätin Petra Bohuslav mit den Moderatoren Tom Bläumauer und Tom Wallek bei der Siegerehrung mit dem Team Kärnten

Immer wieder dabei!

VÖSM&ÖGS-SportTheMa zum 36. Mal beim Vienna City Marathon.

Der Vienna City Marathon wurde am 7. April 2019 zum mittlerweile 36. Mal ausgetragen. Und auch zum 36. Mal war unser VÖSM&ÖGS-SportTheMa-Team wieder mit ihren helfenden Händen dabei und hat, so wie jedes Jahr, auch für das „Wohl" der Läufer/innen nach ihren Anstrengungen gesorgt. Es waren unsere Praktikanten und Praktikantinnen der Ausbildung in Sportmassage unter der Leitung von Elfi Hana und die Praktikanten/innen der USI-Masseure unter der Leitung von Peter Gauß, die bei doch etwas kühlen und windigen Verhältnissen unermüdlich im Einsatz waren. Für die Praktikanten/innen ist es, so wie jedes Jahr, im Rahmen ihrer Ausbildungen eine ungemeine Erfahrung, die sie für ihren zukünftigen Einsatz bei Sportlern/innen anwenden können.

Als „kleine Belohnung" wurden alle im Einsatz befindlichen Praktikanten und Praktikantinnen im Anschluss zu einem „stärkenden" Mahl eingeladen.

Die VÖSM&ÖGS bedankt sich bei der Einsatzleiterin Elfi Hana und dem Einsatzleiter Peter Gauß für ihre wertvolle Arbeit.

Neuer VCM-Messestandort mit zusätzlichem Service

Eine Neuerung gab es beim Standort der VCM Expo „Vienna Sports World". Die imposante Marx Halle in Wien-Landstraße ist ab sofort der Schauplatz für die Sport- und Freizeitmesse des Vienna City Marathons. Sportler, Freunde und Interessierte waren bei freiem Eintritt willkommen, mehr als 150 Marken und Aussteller kennenzulernen.

Die VÖSM&ÖGS-SportTheMa war, wie jedes Jahr, auf dieser Messe auch mit einem eigenen Stand vertreten. Phillip Melchior war erstmals an beiden Tagen auf unserem Stand im Einsatz, verteilte unsere Flyer bezüglich unseres Seminarprogramms und gab bei Anfragen freundlich Auskunft zu Fragen betreffend unsere VÖSM&ÖGS-SportTheMa. Und unser langjähriges Mitglied Rudi Stuck stellte sich dort uneigennützig für Massagen zur Verfügung und wurde auch stark frequentiert. Verhärtungen der Muskulatur, verschiedene „Wehwehchen" und sonstige Probleme am Bewegungsapparat konnte er professionell beheben.

Roman Richter, Florian Mader und Simon Jäger beim IKEA-Stand (v. l.)

Unser Einsatz-Team beim Vienna City Marathon

Stand Erste Bank: Gerhard Hummer

Im Einsatz: Die VÖSM&ÖGS-SportTheMa-Masseure

Fleißige Helfer: Sportmasseur Rudi Stuck (re.) und Phillip Melchior

Anzeige

Schutzfunktion

Wegbegleiter nach Knieverletzungen – die Hartrahmen-Orthese SecuTec Genu.

Das Kniegelenk muss als Verbindung zwischen den anatomischen Strukturen in Ober- und Unterschenkel einerseits stark belastbar, andererseits aber auch ausreichend beweglich sein. Diese Anforderung birgt vor allem im Sport die Gefahr, dass Bänder und Sehnen abrupten Drehbewegungen nicht standhalten können. Während sich gelenkschonende Sportarten dadurch auszeichnen, dass der Bewegungsapparat von seinem Eigengewicht entlastet wird, wird das Kniegelenk beim Skifahren oder Fußballspielen durch die häufigen Richtungswechsel und Stopp-Bewegungen besonders stark belastet. Dadurch treten in diesen Sportarten häufig Verletzungen im Knie wie Seitenbandläsionen, Kreuzbandrupturen und Meniskusschädigungen auf.

Nachgewiesene Schutzfunktion

Bei der Therapie von Knieverletzungen kommen dann nicht selten Hartrahmen-Orthesen wie die SecuTec Genu zum Einsatz. Die Orthesen werden konservativ oder postoperativ eingesetzt, um das Bewegungsausmaß des Kniegelenks gezielt zu limitieren. Dadurch werden Heilungsprozesse unterstützt und das Risiko chronischer Instabilitäten in der Spätfolge kann minimiert werden. Der Einfluss von Knieorthesen auf das Outcome nach operativer Versorgung des Kniegelenks wurde in einer von Bauerfeind unterstützten Fallserie von Dr. med. Hendrik Baum (Klinikum Altenburger Land, Deutschland) nachgewiesen. Der Arzt versorgte überwiegend postoperativ 72 Kniepatienten mit der Hartrahmen-Orthese SecuTec Genu. Die Daten der nicht-interventionellen Studie wurden mit Hilfe von Dokumentationsbögen des Arztes, des versorgenden Orthopädietechnikers und der Patienten erhoben und deskriptiv ausgewertet: Die Einschätzungen der Beteiligten zeigten, dass die SecuTec Genu sicher stabilisiert und ein hohes Schutzgefühl vermittelt. Der behandelnde Arzt war in 93 Prozent aller Versorgungen mit der Leistung sehr zufrieden. Die Patienten empfanden zu rund 88 Prozent eine gute und zu rund zehn Prozent eine sehr gute Schmerzreduktion bedingt durch die Orthese. In fünf Fällen konnte während des Untersuchungszeitraums sogar eine zunächst geplante Operation vermieden werden.

Hoher Tragekomfort als Basis für gute Compliance

Knapp 96 Prozent der Patienten bewerteten zudem den Tragekomfort der Orthese mit gut oder sehr gut – die Voraussetzung für eine gute Compliance: Denn die Orthese kann nur wirken, wenn sie vom Patienten auch getragen wird. Sie stabilisiert das Kniegelenk nach dem 4-Punkt-Prinzip und schützt vor schädigenden Fehlbewegungen. Die anatomisch vorgeformte Rahmenkonstruktion ist sehr leicht und am Bein rotationsstabil. Sie wird frontal angelegt und mit praktischen Schnellverschlüssen fixiert. Ober- und Unterschenkelrahmen können in unterschiedlichen Größen kombiniert werden für eine individuelle Passform bei z. B. konischen Beinformen.

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

Die Ergebnisse der Fallstudie sind in einem digitalen Whitepaper zusammengefasst und können per E-Mail an info@bauerfeind.at angefordert werden.

Einfach: Der SecuTec Genu-Schnellverschluss

Unterstützende Funktion: Die SecuTec Genu

Stoßwellentherapie

Der Stoffwechsel verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert und geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren.

Viele Patienten leiden unter starken Schmerzen in der Schulter, im Rücken oder Nacken, am Ellenbogen oder in der Ferse. Wenn übliche Therapien nichts bewirken, dann kann die Stoßwellentherapie helfen.

Die radiale Stoßwellentherapie ist eine risikoarme und effektive Behandlungsoption und kann am ganzen Bewegungsapparat eingesetzt werden. Dabei fördert die Stoßwellentherapie den Stoffwechsel und die Durchblutung wird angekurbelt. Zusätzlich lässt sich das Hautbild markant verbessern, weshalb diese Behandlungsmethode auch bei Cellulite erfolgreich angewendet wird.

Was sind Stoßwellen?

Stoßwellen sind energiereiche, hörbare Schallwellen. In der Medizin werden Stoßwellen bereits seit 1980 u. a. zur Auflösung von Nierensteinen eingesetzt. Danach wurde die Stoßwellentherapie erstmals bei Knochenbrüchen getestet, wobei man eine raschere Heilung und Schmerzlinderung bei den Patienten feststellen konnte. Heute ist die Stoßwellentherapie in Disziplinen wie der Urologie oder der Orthopädie nicht mehr wegzudenken. Seit ein paar Jahren wird die Stoßwellentherapie vermehrt in der Physiotherapie eingesetzt.

Durch den Einsatz der radialen Stoßwelle wird im behandelten Gewebe das Nervensystem stimuliert und zusätzlich Stickoxide und andere Botenstoffe freigesetzt. Zu den Folgewirkungen gehören die Steigerung des Stoffwechsels und Neoangionese sowie die Freisetzung vaskulärer endothelialer Wachstumsfaktoren, die letztendlich **zu einer Reduktion von chronischen Schmerzen führen können.** Stoßwellen können **den Heilungsprozess im Körper beschleunigen,** die Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt. Der **Stoffwechsel verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert,** geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren und ausheilen.

In der modernen Schmerztherapie wird die Energie der Stoßwellen auf die Schmerzzonen im menschlichen Körper übertragen. Dort kann sie ihre heilende Wirkung entfalten. Heilungsprozesse im Körper werden beschleunigt, der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung wird gesteigert, geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren und ausheilen.

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass mit Hilfe dieser innovativen Therapiemöglichkeit bestimmte krankhafte Veränderungen an Sehnen, Bändern, Kapseln, Muskeln und Knochen, die Ursachen Ihrer Schmerzen, gezielt beseitigt werden können. Bei Sportverletzungen kann die Stoßwellentherapie den schnelleren Heilungsprozess fördern und bspw. einen früheren Einstieg in das Training für den Sportler ermöglichen.

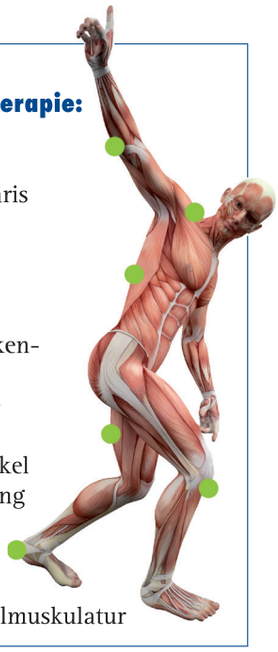
Die radiale Stoßwellentherapie ist – von qualifizierten Therapeuten durchgeführt – eine weitgehend risiko- und nebenwirkungsfreie Methode, um den Schmerz zu behandeln.

Stoßwellentherapie: Die Behandlung mit dem MASTERPLUS® ONE

Bilder: Storz Medical AG

Behandlungsoptionen mit der radialen Stoßwellentherapie:

- Achillodynie
- Faszientherapie
- Epicondylitis radialis/ulnaris
- Fasciitis plantaris
- Tibiakantensyndrom
- Patellar Tendonitis
- Tendinosis Calcarea
- Chronische Nacken-, Rücken- und Schulterbeschwerden
- Trochanter-Tendinopathie
- Triggerpunkt-Therapie
  - Adduktoren Oberschenkel
  - Wadenmuskelverkürzung
  - Cervicalsyndrom
  - Dorsalgie
  - Lumbalgie
  - Verkürzte Oberschenkelmuskulatur



Die Neue Generation der Stoßwellengeräte

Je nach gewünschtem Einsatzgebiet bieten die heutigen Technologien ein breites Spektrum an Stoßwellengeräten. Die MASTERPULS® Serie des Schweizer Herstellers Storz Medical bietet für jede Anforderung die richtige Lösung.

Seit Anfang dieses Jahres 2019 ist die neueste Generation der Stoßwellengeräte, der MASTERPULS® ONE bei PEROmed erhältlich. Das radiale Stoßwellengerät MASTERPULS® ONE eignet sich ideal als Einsteiger- oder Ergänzungsgerät für die Stoßwellentherapie.

Neueste Generation: Der MASTERPLUS® ONE

Mehr Infos zu den Behandlungsoptionen der Stoßwellentherapie und zu den Geräten finden Sie online unter: *www.stosswelle-physio.at*

Fortbildung zur Anwendung der Stoßwellentherapie

Eine Weiterbildung ist laut GÖG die Grundlage, damit die Anwendung der radialen Stoßwellentherapie für PhysiotherapeutInnen zulässig ist. VÖSM&ÖSG-SportTheMa organisiert mit Unterstützung der Firma PEROmed einen solchen Workshop für Sie. Erlernen Sie entsprechende Fachkenntnisse über die physikalischen Grundlagen und die Wirkungsweise der Stoßwelle. Im Workshopteil haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, die Anwendung der Stoßwellentherapie mittels praktischen Übungen zu erproben.

Quellen: https://www.eswt.info/de

Mit freundlicher Unterstützung der PEROmed GmbH, Ihr Experte bei Stoßwellengeräten www.peromed.at

PEROmed

Workshop

Grundlagen und Praxis der Stoßwellentherapie

Programm:

Zeit	Programmpunkte
09:00 – 09:30	Begrüßungskaffee & Registrierung
09:30 – 09:40	Begrüßung und Organisatorisches
09:40 – 10:40	**Fachvortrag 1** **Grundlagen der Stoßwellentherapie** Unterschiede radiale und fokussierte SW Wirkungsweisen
10:40 – 10:50	Kaffeepause
10:50 11:30	**Fachvortrag 2** **Anwendung der Stoßwellentherapie** Indikationen und Kontraindikationen der radialen SW Behandlungstipps und „Kochrezept“
11:30 – 12:30	**Fachvortrag 3** **Erfolgreich mit der Stoßwelle** Einbindung der SW in die tägliche Praxis, Investitionsrechnung, Abrechnungsmodelle Tipps und Tricks
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:00	**Stoßwellengeräte** Anwenderhinweise und Einschulung zu den Geräten
14:00 – 17:00	**Stoßwelle Live - Praxisteil** Erleben Sie die Wirkungsmechanismen bei der Behandlung live und üben Sie selbst die Anwendung der radialen Stoßwellentherapie.

Termin: 9. November 2019

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr

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

Referent: Dr. Rainer Perner – Stoßwellenzentrum Mondsee

Kosten: Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 130,–, für Nichtmitglieder € 160,–

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

Fitter Darm – fitter Sportler?

Welchen Einfluss der Darm auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat.

Bewegung ist gesund für Körper und Geist. Doch gerade Leistungssportler haben oft mit Verdauungsbeschwerden und Infekten zu kämpfen. Es ist schon lange erwiesen, dass Darm und Immunsystem in enger Verbindung miteinander stehen. Ist der Darm geschwächt, so ist auch die Immunfunktion beeinträchtigt, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Athleten hat. So kommt es umgekehrt jedoch häufig bei einer Abwehrschwäche nach langen, harten Trainingseinheiten zu Störungen im Gastrointestinaltrakt.

Studien belegen, dass gastrointestinale Probleme bei einer Vielzahl von Sportlern, Profis wie aber auch ambitionierten Hobbyathleten, auftreten und zu einer Leistungsminderung im Training und Wettkampf führen. Besonders Ausdauersportler klagen über Symptome wie Übelkeit, Seitenstechen, Reflux oder der dafür eigens benannten Läuferdiarrhoe. Häufig werden diese Symptome zwar als sehr störend empfunden und führen in den meisten Fällen auch zu einer Leistungsminderung, doch der Grund ihres Auftretens ist noch nicht ausreichend geklärt. Es sind zahlreiche Faktoren, die sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken können, weshalb das Beschwerdebild bei jedem Athleten individuell betrachtet, ernstgenommen und behandelt werden muss.

Pathogenese: Unter diesen drei Faktoren leidet der Sportler-Darm am meisten

Die **mechanische Komponente** der Beschwerden erscheint logisch: Die Vertikalbewegung beim Laufen, die Sitzposition am Fahrrad oder ganz allgemein die Bewegung per se hat sicherlich Auswirkungen, doch die Studienlage hierzu ist noch wenig eindeutig und befindet sich noch in ihren Kinderschuhen. Rund um die **Ernährung** ist die Datenlage jedoch schon aufschlussreicher und es konnte gezeigt werden, dass Ernährungsfehler zu schweren gastrointestinalen Beschwerden führen. Ballaststoffe, hoch konzentrierte Kohlenhydratgetränke oder -gels führen zu einem stark erhöhten osmotischen Gefälle, wobei vermehrt Wasser in den Magen-Darm-Bereich gezogen wird, was Diarrhö und Krämpfe zur Folge haben kann. Zudem spielt die **lange Verweildauer und verzögerte Entleerung des Magens** eine entscheidende Rolle und mündet häufig in Übelkeit und Erbrechen. Der jedoch wesentlichste pathogenetische Faktor ist die **Minderdurchblutung** des Magen-Darm-Traktes. Durch die Aktivierung des Sympathikus und die Hemmung des Parasympathikus werden vermehrt Noradrenalin, Adrenalin und weitere vasoaktive Stoffe freigesetzt, die zu einem Shift der Perfusion, weg vom Magen-Darm hin zur beanspruchten Muskulatur, führt.

Insbesondere bei starker Dehydration, also einem Wassermangel des Körpers während Ausdauerleistungen, kann sich die Minderdurchblutung des Darms negativ auf die Verdauung sowie die Aufnahme von Nährstoffen auswirken und in Folge Beschwerden auslösen. Die Blutunterversorgung führt zu einer Vielzahl an metabolischen Störungen im Bereich des Mesenteriums, wie zum Beispiel einem erhöhten pH-Wert, oxidativem Stress und Entzündungsprozessen. Der veränderte Stoffwechsel begünstigt so die Kommunikation zwischen Bakterien und Darmepithel, welches darauf mit einer Steigerung der Zonulinexpression reagiert. Zonulin fördert eine Auflösung der „tight junctions“, schmale Bänder aus Membranproteinen, die die Epithelzellen vollständig umgürten und mit den Bändern der Nachbarzellen verbinden. Lösen sich diese Membranproteine auf, kommt es schlussendlich zu einer erhöhten Permeabilität der Darmwand – dem sogenannten „Leaky-Gut-Syndrom“ („löchrigem Darm“).

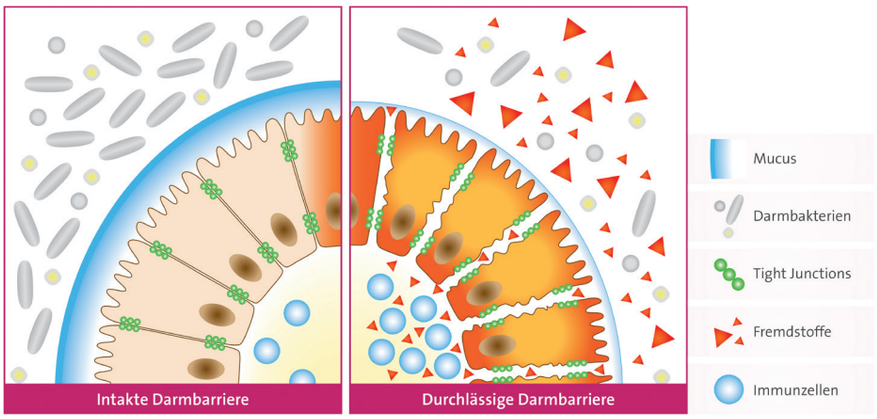


Abbildung: Der Vergleich einer intakten und einer durchlässigen Darmbarriere *© Institut AllergoSan*

Leaky Gut – wenn der Darm nicht mehr ganz dicht ist!

Intensive Trainingseinheiten gehen somit an der Darmschleimhaut meist nicht spurlos vorüber. Denn ist diese wichtige Barriere durchlässig, können krank-

heitserregende Mikroorganismen und Toxine ungehindert durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und in weiterer Folge das Immunsystem schwächen oder lokal zu einer immunologischen Aktivierung führen, was häufig mit Übelkeit, Erbrechen oder Krämpfen einhergeht. Diese Symptome können einerseits mit Veränderungen der Darmpermeabilität und einer reduzierten Barrierefunktion, andererseits auch mit Entzündung und oxidativem Stress in Verbindung gebracht werden. Einige Forscher sind auch der Meinung, dass der Darm über die Peyer'schen Plaques immunologisch mit anderen Abschnitten des Körpers, wie etwa den oberen Atemwegen und dem Urogenitaltrakt, in direkten Kontakt steht. Derartige Beziehungen legen nahe, dass die allgemeine Immunität unter anderem von der immunologischen Situation in der Darmwand beeinflusst wird. Das ist eine mögliche Erklärung, warum zahlreiche Sportler während intensiver Trainings- und Wettbewerbsphasen an einer erhöhten Infektanfälligkeit der Atemwege leiden.

Die Rolle von Tryptophan bei der Muskelregeneration

Ebenfalls eine große Rolle in der Immunantwort spielt Tryptophan, das für den Proteinaufbau erforderlich ist. Bei jeglichen Entzündungsprozessen im Körper und vor allem im Darm wird diese essentielle Aminosäure vermehrt benötigt. Dadurch kann die Verbreitung von Krankheitserregern bzw. das Wachstum von bösartigen Zellen reduziert werden. Der Verbrauch von Tryptophan ist somit ein wichtiger Abwehrmechanismus. Bei intensiver sportlicher Belastung entstehen Entzündungsreaktionen im Körper, weshalb es bei Sportlern vermehrt zum Abbau dieser Aminosäure kommt.

Doch Tryptophan ist nicht nur für die Bekämpfung von Krankheitserregern und bösartigen Zellen notwendig, sondern auch für den Aufbau gesunder, normaler Zellen, etwa unserer Muskelzellen. Bei sportlicher Betätigung entstehen in den Muskelzellen winzige Risse, welche für den allseits bekannten Muskelkater verantwortlich sind. Um die Reparatur dieser Verletzungen zu gewährleisten, muss ausreichend Tryptophan verfügbar sein. Sportler haben somit einen erhöhten Bedarf an dieser essentiellen Aminosäure.

In Zeiten hoher Belastung: Probiotika für den Darm

Anhand einer von Prof. Barbara Prüller-Strasser, Wissenschaftlerin am Biocenter der Medizinischen Universität Innsbruck, durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, welch zentrale Rolle die Einnahme von Multispezies-Probiotika auf den Tryptophan-Spiegel von Leistungssportlern spielt. In dieser doppelt-verblindeten Interventionsstudie wurde von 33 gut trainierten Sportlern über zwölf Wochen täglich das Multispezies-Probiotikum oder ein Placebo eingenommen. Nach zwölf Wochen zeigte die Interventionsgruppe unter der Einnahme des Probiotikums nach einer standardisierten Dauerbelastung eine signifikant geringere Tryptophan-Abbaurate. Der höhere Tryptophan-Spiegel nach der Belastung könnte auf eine reduzierte Immunaktivierung in der Probiotika-Gruppe hinweisen.

Probiotika reduzieren somit nachweislich Häufigkeit, Schwere und Dauer von Infektionen der oberen Atemwege und des Magen-Darm-Trakts. Des Weiteren konnte man feststellen, dass Probiotika als Nahrungsergänzungen, die üblicherweise 10×10^9 koloniebildende Einheiten beinhalten, die Barrierefunktion der Darmschleimhaut verbessern und auf diese Weise Störungen der Darmpermeabilität, also eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms für krankheitserregende Keime, reduzieren können.

Sie wirken direkt im Darm und erhöhen die Anzahl der nützlichen Mikroorganismen. Da der Darm das größte Immunorgan des menschlichen Körpers ist, führt dies zu positiven Effekten auf das gesamte Immunsystem.

EINLADUNG

Kostenloser Vortrag zum Thema
„Doping mit Darmbakterien" – welchen Einfluss die intestinale Mikrobiota auf sportliche Höchstleistungen hat.

Hinter einem gesunden Darm und einem starken Immunsystem steht ein fitter Körper und umgekehrt. Eine gesunde Darmflora fördert damit indirekt unsere sportliche Leistung. Im Gegenzug wirkt sich Bewegung positiv auf die Zusammensetzung der Bakterien in unserem Verdauungstrakt aus. Leistungssport stellt unsere Darmgesundheit jedoch vor eine große Herausforderung. Erfahren Sie, inwieweit Probiotika die Leistung von Leistungssportlern positiv beeinflussen können, welche Auswirkung sie auf die Regeneration, Nährstoffaufnahme, Verletzungs- und Krankheitsprävention sowie die mentale Leistungsbereitschaft haben.

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) sowie die Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS-SportTheMa) bitten in Kooperation mit dem Institut AllergoSan zum kostenlosen Vortrag zum Thema „Doping mit Darmbakterien (mit Probiotika)" – welchen Einfluss die intestinale Mikrobiota auf sportliche Höchstleistungen hat.

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

Termin: 7. November 2019 ab 18.30 h

Programm:
18.30 h Start des Vortrages mit Profiathletin Simone Kumhofer vom Institut AllergoSan.

Zum gemütlichen Ausklang des Abends lädt das Institut AllergoSan zu einem Buffet.

Spezielles Wissen

DermoNeuroModulation (DNM) und „Critical thinking“

Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes!
Von Martin Roth (HM)

Das Wort „Dermoneuromodulation“ bedeutet einfach Haut/Nervensystem/Veränderung. Bei der DNM liegt der Fokus auf den Nervenrezeptoren in und direkt unter der Haut und deren Beziehung zu Muskeln, Faszien und Gelenkstrukturen.

Das Nervensystem besteht aus 72 km Nerven, einem Gehirn, das 5-mal größer ist, als es sein muss, um ein „Tier unserer Größe“ zu steuern.

Die Informationen werden über schnelle und langsame nicht-nozizeptive spinothalamische Wege an Zentren, sowohl im internen Regulationssystem als auch im primären sensorischen Kortex des Gehirns übermittelt.

Quelle: Moseley en Butler 2017. Explain Pain Supercharged

„Critical Thinking“

In den letzten 20 Jahren hat die Neuro- und die Schmerzwissenschaft eine rein biomechanische Erklärung für Schmerzen widerlegt. Schmerz als bloße Empfindung oder „Alarm“ zu betrachten kann eine unvollständige Sichtweise sein.

Die Fascia ist plastisch aber nicht genug! Die Fascia wird Leonardo DaVinci zugeschrieben, die er als erste identifiziert hat, lange bevor sie der modernen Wissenschaft bekannt war!

Untersuchungen der Deformation menschlicher Faszien in der manuellen Therapie zeigten, dass große Kräfte/über normalen physiologischen Bereichs/erforderlich sind, um in der Fascia lata 1 Prozent Dehnung zu erzeugen. Zu beachten: Der Gewichtheber-Weltrekord: für Männer 524 kg und für Frauen 305 kg.

„Kann ein Therapeut den Gewichtheber-Weltrekord mit einem Daumen brechen?“

Was machen wir eigentlich bei Manuellen- und Bewegungstherapien?

„Um den Schmerz zu verringern, müssen wir glaubwürdig die DIMs reduzieren und die SIMs stärken.“ *(Lorimer Moseley)*

Neurophysiologie auf der Sprache der Patienten zu erklären ist nur dann möglich, wenn ich als Therapeut diese Physiologie verstanden habe.

„Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes.“ Mit der Erklärung ist es nicht getan! Da kommt „education“ her und damit will ich die Motivation der Patienten wecken.

Wir sollten Gewohnheiten brechen und Bewegungsmuster entkoppeln. Unsere Behandlung verändert die Meinung des Gehirns über den Körper.

Allogrooming (Pflege innerhalb der gleichen Spezies).

In diesem Seminar

An praktischen Beispielen setzen wir funktionelle und sensorische therapeutische Griffe über die Dermatome und Myotome, zum Modulieren der zentralen Verarbeitung des Schmerzes.

An konkreten Beschwerdebildern wie dem Rücken und der Schulter wird die DNM erlernt und dabei die sinnvolle Abfolge und inhaltliche Ergänzung der einzelnen Anteile eingehend erläutert.

Obige Ausführungen basieren auf einschlägiger Fachliteratur mehrerer Autoren (Verzeichnis beim Verfasser). *Martin Roth (HM)*

KINETISCHE DNM

„Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes“

Termin: 23. – 24. November 2019

Fortbildungspunkte: 18 UE/18 Punkte

Kurszeiten:
1. Tag 23. Nov. 2019 8.30 bis 17.30 Uhr (10 UE)
2. Tag 24. Nov. 2019 8.30 bis 16.00 Uhr (8 UE)

Referent: Martin Roth (HM)

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

Kosten: Für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa € 240,–, für Nichtmitglieder € 290,–

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

functional – flossing

„Flossing“ ein Therapie-Tool zur Kompression.

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 Therapie-Konzepte zu erweitern.

Mit dem elastischen Flossband wird eine kurzzeitig myofasziale Kompressions- und Mobilisationstechnik durchgeführt, die alle Strukturen einer möglichen Bewegung miteinschließt. Besonders viel Wert legt unser Dozent auf eine praxisintensive Vermittlung der Therapiemethode. Die Technik des Anlegens des Flossingband-Tools und zahlreiche Praxistipps werden ausführlich dargestellt und erläutert.

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
- 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: 19. Oktober 2019

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“).

Geschafft: Die Teilnehmer der Sportmasseur-Ausbildung 2018/19 mit Elfi Hana – eine eingeschworene Gemeinschaft

Erfolgreich

Abschlussprüfung der SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG 2018/19

Der 40. Sportmasseur-Ausbildungslehrgang der VÖSM&ÖGS wurde am 15. Juni 2019 mit den Abschlussprüfungen und Diplom-Überreichungen beendet. 15 Teilnehmer waren gemeldet, zwölf Teilnehmer/innen sind dann zur Abschlussprüfung angetreten und alle haben erfolgreich bestanden.

Mit „ausgezeichnetem Erfolg" haben bestanden:
Marica KNÖPPEL
Norbert NIKODEMUS
Viktor OKOLO
Daniel SCHÖPF
Markus ZOUBEK

Mit „gutem Erfolg" haben bestanden:
Lukas GLÖSEL
Therese HARTL
Christoph SCHEKULIN
Reinhard SCHMAL
Michael SCHMID

und schließlich mit **„Erfolg"** haben Anna KÖCHEL und Alina WALDECKRUND 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 Lob, Dankbarkeit und Anerkennung honorierten.

Wie bei fast allen Sportmasseur-Ausbildungen wuchsen die Teilnehmer zu einer eingeschworenen 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 21./22. Sept. 2019 erfolgt der Start zur nächsten Sportmasseur-Ausbildung 2019/20. Viel Erfolg!

ERFOLGS-TRIO: Das Ärzteteam Dr. Patrick HOLWEG und Dr. Harald BISAIL sowie die Ausbildungsleiterin Elfi HANA

Ausbildungskurs

Medizinisches Taping für Ärzte, Physiotherapeuten, Sportmasseure und Sporttherapeuten

Inhalt:

Therapie des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Sehnenansatzbeschwerden, Gelenksbeschwerden, Korrektur von Fehlhaltungen an Wirbelsäule, Gelenken und Füßen, Steigerung der Belastbarkeit der Muskulatur und Entspannung derselben, Imitation der Lymphdrainage-Techniken: Abschwellende Zusatztherapie in Kombination mit manueller Medizin, Faszientherapie und Triggerpunkttherapie; Taping mit anderen Techniken der nicht operativen Orthopädie wie Osteopathie in einer Symbiose darzustellen und Therapiekonzepte zu erarbeiten!

Medizinisches Taping Teil I

Grundkurs

Die Themen sind Geschichte des Tapens, Materialkunde, Wirkungsmechanismen/Erklärungsmodelle und Anlagetechniken. Das Tapen wird in Kleingruppen demonstriert und praxisbezogen geübt; inkludiert sind das offizielle Lehrbuch TAPING von Dr. Ramin Ilbeygui Elsevier-Verlag, eine Schere und Tape-Material!

Medizinisches Taping Teil II

Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten

In diesem Kurs werden die einzelnen Abschnitte des Körpers anatomisch und biomechanisch erklärt; daraufhin das Tapen abgeleitet und die Tapeanlagen erörtert und diversen Krankheitsbildern integriert; Tape Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten.

Ohne Grundkurs kann Teil II nicht absolviert werden!

Medizinisches Taping Teil III

Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie

In diesem Kurs werden Lymphdrainage-Grundlagen und Narbentherapie-Grundlagen erörtert und das Tapen integriert; weiters werden Fallbeispiele und Krankheitsbilder aus der Sportmedizin und Ortho-Unfall aus konservativer Sicht beleuchtet, das Taping integriert; Tape-Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten.

Ohne Grundkurs kann Teil III nicht absolviert werden!

Termine: 16. und 17. November 2019

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui

Kurszeiten für beide Tage:
9.00 – ca. 17.30 Uhr, 19.00 Schlussdiskussion

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

Preis: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 250,–,
für Nichtmitglieder € 290,–

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*

DFP-Kalender

ein Service der Akademie der Ärzte

medizinisches Taping Teil I Grundkurs

medizinisches Taping Teil II Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten

medizinisches Taping Teil III Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie
Datum: **16 und 17. November 2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627508

Fortbildungsanbieter: Ortho-Akademie – Verein für interdisziplinäre nicht-operativeTherapieansätze des Bewegungsapparates

Ort: VÖSM&ÖGS, Liese-Prokop-Platz 1,
2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Österreich

Nützliche Eigenschaften

Erfolgreicher Einsatz von OmniBIOTIC® 10 AAD bei antibiotika-assoziierter Diarrhö (AAD). Von Prim. Dr. med. Friedrich C. Lang. Teil 2

Insgesamt 199 Patienten wurden in diesem Zeitraum mit Antibiotika therapiert und erhielten parallel dazu Omni-BIOTIC® 10 AAD. Es handelte sich um 104 Frauen und 95 Männer mit einem Durchschnittsalter von 68 Jahren (20–98 Jahre). Der stationäre Aufenthalt dauerte im Durchschnitt 13,9 Tage (2–56 Tage). Die Antibiotikatherapie (enteral und parenteral) erfolgte im Schnitt über 9,05 Tage (2–33 Tage). Die durchschnittliche Dauer der Omni-BIOTIC® 10 AAD-Einnahme betrug 10,08 Tage (2–33 Tage). Im Beobachtungszeitraum wurden folgende Infektionen mit Antibiotika behandelt: Enteritis, Colitis, Divertikulitis, Cholecystitis, Peritonitis, Pneumonie, Pankreatitis, Appendizitis phlegmonosa, Bronchitis, cholangitische Leberabszesse, Erysipel, diabetische Beingangrän, Helicobacter assoziierte Gastritis, Harnwegsinfekt, infiziertes Ulcus cruris, Abszess, Phlegmone.

Die zur Therapie dieser Infektionen verwendeten Antibiotika (sowohl als Monotherapie als auch in Kombination) sind in *Tabelle 2* zusammengefasst.

Ergebnis

In 6 Monaten Beobachtungszeit wurden insgesamt 201 Patienten mit Antibiotika behandelt. 199 Patienten erhielten gemeinsam mit Antibiotika auch Omni-BIOTIC® 10 AAD 2x 1 Beutel/Tag.

Nur bei einem dieser 199 Patienten kam es zum Auftreten einer Diarrhö *(Abb. 1)*. Diese trat am Entlassungstag des Patienten auf, der wegen eines Erysipels 10 Tage lang mit Penicillin behandelt worden war. Der Patient lehnte jede weitere Behandlung ab und verließ das Krankenhaus. Ein Patient aus 199 entspricht einer Häufigkeit von 0,5%.

Während der gesamten Behandlungszeit wurde keinerlei Unverträglichkeit von Omni-BIOTIC® 10 AAD beobachtet. Es erfolgte auch kein Absetzen des Präparates und es konnten keine unerwünschten Wirkungen beobachtet werden. Lediglich der Geschmack des Präparates wurde von einigen Patienten kritisiert.

Behandlungskosten mit und ohne Omni-BIOTIC® 10 AAD

Insgesamt wurde 2.071 Tage lang Omni-BIOTIC® 10 AAD verordnet à € 1,84, dies bedeutet € 3.804,72 für alle behandelten Patienten in einem halben Jahr. Im Durchschnitt wurden € 19,12 pro Patient aufgewendet. Dagegenzustellen sind Kosten einer eventuell aufgetretenen AAD und womöglich sogar einer Clostridiencolitis.

Aus der Literatur sind, entsprechend den unterschiedlichen Angaben über die Häufigkeit der Antibiotikacolitis, verschiedene Zahlen der zu erwartenden antibiotikaassoziierten Diarrhö bei 199 mit Antibiotika behandelten Patienten anzunehmen.

Tabelle 2: Verwendete Antibiotika (Mono- und Kombinationstherapie) in absteigender Häufigkeit

Metronidazol	(67)
Cefuroxim	(66)
Ciprofloxacin	(31)
Fosfomycin	(27)
Ceftriaxon	(25)
Ampicillin/Sulbactam	(23)
Amoxicillin	(18)
Clarithromycin	(17)
Amoxicillin/Clavulansäure	(10)
Vancomycin	(10)
Cefuroxim-Axetil	(8)
Piperacillin/Tazobactam	(7)
Rifaximin	(7)
Meropenem	(6)
Penicillin G	(4)
Linezolid	(4)
Clindamycin	(2)
Gentamycin	(1)
Erythromycin	(1)
Norfloxacin	(1)
Refobacin	(1)
Sulfamethoxazol/Trimethoprim	(1)
Ceftazidim	(1)
Moxifloxacin	(1)

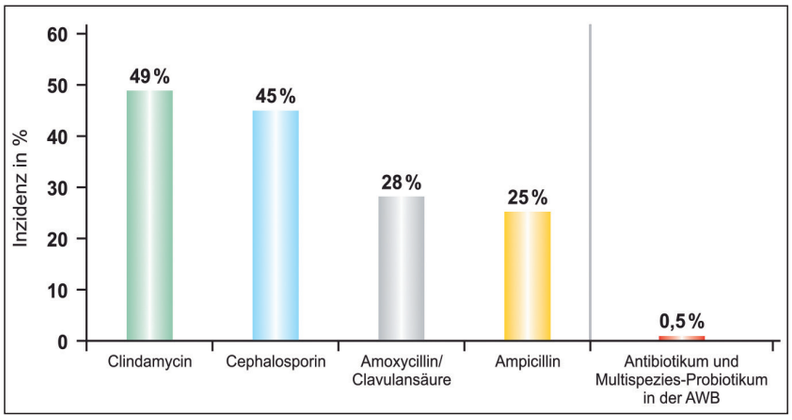


Abbildung 1: Reduktion der antibiotikaassoziierten Diarrhö (AAD) auf 0,5% durch den Einsatz von Omni-BIOTIC® 10 AAD und Inzidenz (nach [6]) der AAD für häufig eingesetzte Antibiotika

Bei Annahme einer 5%igen Diarrhöhäufigkeit erleiden im Durchschnitt 9,95 Patienten eine AAD, bei 20 % Häufigkeit 39,8 Patienten u. bei 35 % 69,65 Patienten.

Bei Behandlung dieser AAD mit Anaerobex 1.500 mg 1x1 und Claversal 500 mg 3x1 betragen die Kosten etwa € 3,57 pro Tag, entsprechend € 24,99 pro Woche.

Bei Behandlung mit Vancomycin sind die Kosten € 2,70 – 5,00 pro Tag und € 18,90 – 25,00 pro Wo. Bei Behandlung der Diarrhö mit Targocid 400 mg entstehen Kosten von € 61,5 pro Tag bzw. € 430,5 pro Wo.

Folgerung für die Praxis

Die Vorbeugung der antibiotikaassoziierten Diarrhö mit Omni-BIOTIC® 10 AAD bei Patienten, die Antibiotika erhalten, war in der Beobachtungsphase extrem erfolgreich.

Durch die Gabe von Omni-BIOTIC® 10 AAD werden die teuren und für die Patienten aufwendigen Fälle von antibiotikaassoziierter Diarrhö reduziert.

Schwere Komplikationen einer antibiotikaassoziierten Infektion z. B. mit Clostridium difficile sind unter Umständen lebensbedrohend. Eine Prophylaxe davor kann nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Ein interessanter Nebenaspekt

Bei 2 Patienten wurde auf die Gabe von Omni-BIOTIC® 10 AAD vergessen, daher wurden diese auch nicht in die Studie aufgenommen. In beiden Fällen entwickelten die Patienten eine Diarrhö, in einem Fall sogar eine pseudomembranöse Kolitis mit Nachweis von Clostridium difficile.

Literatur

1. Zoetendal EG, Akkermans AD, De Vos WM. Temperature gradient gel electrophoresis analysis of 16S rRNA from human fecal samples reveals stable and host-specific communities of active bacteria. Appl Environ Microbiol 1998; 64: 3854–9.
2. Isolauri E, Salminen S, Ouwehand AC. Probiotics. Best practice & research. Clin Gastroenterol 2004; 18: 299–313.
3. Barza M, Giuliano M, Jacobus NV, Gorbach SL. Effect of broad-spectrum parenteral antibiotics on „colonization resistance“ of intestinal microflora of humans. Antimicrob Agents Chemother 1987; 31: 723–7.
4. Edlund C, Nord CE. Effect on the human normal microflora of oral antibiotics for treatment of urinary tract infections. J Antimicrob Chemother 2000; 46 (Suppl 1): 41–8.
5. Bartlett JG. Antibiotic-associated diarrhea. Clin Infect Dis 1992; 15: 573–81.
6. McFarland LV. Epidemiology, risk factors and treatments for antibiotic-associated diarrhea. Dig Dis 1998; 16: 292–307.
7. Cremonini F, Di Caro S, Nista EC, Bartolozzi F, Capelli G, Gasbarrini G, Gasbarrini A. Meta-analysis: the effect of probiotic administration on antibiotic-associated diarrhoea. Aliment Pharmacol Ther 2002; 16: 1461–7.
8. D'Souza AL, Rajkumar C, Cooke J, Bulpitt CJ. Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: metaanalysis. BMJ 2002; 324: 1361.
9. Huang JS, Bousvaros A, Lee JW, Diaz A, Davidson EJ. Efficacy of probiotic use in acute diarrhea in children: a meta-analysis. Dig Dis Sci 2002; 47: 2625–34.
10. Van Niel CW, Feudtner C, Garrison MM, Christakis DA. Lactobacillus therapy for acute diarrhea in children: a meta-analysis. Pediatrics 2002; 109: 678–84.
11. Johnston BC, Supina AL, Vohra S. Probiotics for pediatric antibiotic-associated diarrhea: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. CMAJ 2006; 175: 377–83.
12. Sazawal S, Hiremath G , Dhingra U, Malik P, Deb S, Black RE. Efficacy of probiotics in prevention of acute diarrhoea: a meta-analysis of masked, randomized, placebo-controlled trials. Lancet Infect Dis 2006; 6: 374–82.
13. Szajewska H, Ruszczynski M, Radzikowski A. Probiotics in the prevention of antibiotic-associated diarrhea in children: a meta-analysis of randomized controlled trials. J Pediatr 2006; 149: 367–72.
14. McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of antibiotic associated diarrhea and the treatment of Clostridium difficile disease. Am J Gastroenterol 2006; 101: 812–22.
15. Jernberg C, Löfmark S, Edlund C, Jansson JK. Longterm ecological impacts of antibiotic administration on the human intestinal microbiota. ISME Journal 2007; 1: 56–66.
16. Madden JA, Plummer SF, Tang J, Garaiova I, Plummer NT, Herbison M, Hunter JO, Shimada T, Cheng L, Shirakawa T. Effect of probiotics on preventing disruption of the intestinal microflora following antibiotic therapy: a double-blind, placebo-controlled pilot study. Int Immunopharmacol 2005; 5: 1091–7.
17. Hammer HF. Schnellrepetitorium: Antibiotika- Assoziierte Diarrhoe (AAD). J Gastroenterol Hepatolog Erkr 2003; 1: 30–3.
18. Hammer HF, Aichbichler B. Probiotika und Präbiotika; Grundlagen, Einsatz und Wirkung beim gesunden und kranken Menschen. J Ernährungsmed 2003; 5: 16– 24.
19. Preidis GA, Versalovic J. Targeting the human microbiome with antibiotics, probiotics, and prebiotics: gastroenterology enters the metagenomics era. Special issue: Intestinal microbes in health and disease. Gastroenterology 2009; 136: 2015–31.
20. Högenauer C, Hammer HF, Krejs GJ, Reisinger EC. Mechanisms and management of antibiotic-associated diarrhea. Clin Infect Dis 1998; 27: 702–10.
21. Hickson M, D'Souza AL, Muthu N, Rogers TR, Want S, Rajkumar C, Bulpitt CJ. Use of probiotic Lactobacillus preparation to prevent diarrhoea associated with antibiotics: randomised double blind placebo controlled trial. BMJ 2007; 335: 80.
22. Timmerman HM, Koning CJ, Mulder L, Rombouts FM, Beynen AC. Monostrain, multistrain and multispecies probiotics – a comparison of functionality and efficacy. Int J Food Microbiol 2004; 96: 219–33.
23. Steyer GE. Multispezies-Probiotika der dritten Generation für zeitgemäße Therapien. 50. Chirurgenkongress. In: Universum Innere Medizin 2009; 5: 117.
24. Mulder L. A multispecies probiotic food supplement (Ecologic® 825) for IBD. Nutra Foods 2008; 7: 89–91.
25. Koning CJ, Jonkers DM, Stobberingh EE, Mulder L, Rombouts FM, Stockbrügger RW. The effect of a multispecies probiotic on the intestinal microbiota and bowel movements in healthy volunteers taking the antibiotic amoxycillin. Am J Gastroenterol 2008; 103: 178–89.

Korrespondenzadresse:
Prim. Dr. med. Friedrich C. Lang
Chirurgische Abteilung
Landesklinikum Thermenregion
Neunkirchen
A-2620 Neunkirchen,
Peischinger Straße 19
E-Mail: friedrich.lang@neunkirchen.lknoe.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.

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. mtl.) Prüfungseinheiten.

Ausbildung: 295 Unterrichtseinheiten bei 9 Kursteilen, inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Min.).

Termine:
1. Modul 21. – 22. September 2019
2. Modul 11. – 13. Oktober 2019
3. Modul 08. – 10. November 2019
4. Modul 29. Nov. – 01. Dezember 2019
5. Modul 17. – 19. Jänner 2020
6. Modul 14. – 16. Februar 2020
7. Modul 13. – 15. März 2020
8. Modul 17. – 19. April 2020
inkl. Vienna City Marathon
9. Modul 15. – 17. Mai 2020
Komm. Abschlussprüfung 21. Juni 2020

Kurszeiten: **Freitag** ab 18.00 – ca. 22.00 Uhr,
Samstag 8.00 – ca. 21.00 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,–!) Einzuzahlen an VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD. 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. Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,– auf obiges Konto.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

Workshop

Dehnen ist eine Definitionssache!

Von und mit Physiotherapeut Markus Arefi.

Jeder Sportler, Trainer und sogar in der Sportwissenschaft wird Dehnen unterschiedlich interpretiert. Aus Gewohnheitsgründen werden immer noch Dehnübungen mit Erkenntnissen aus den 80er Jahren (Bob Anderson 1980, Sölveborn 1983 und Knebel 1985) durchgeführt, ohne diese zu hinterfragen.

Uns hilft zum besseren Verständnis die Forschung der letzten Jahre (z. B. die Faszien) und eine ganzheitliche Sichtweise.

Drei Fragen sind bei einer Dehnung essentiell um das „Warum soll ich überhaupt dehnen?“ zu verstehen.
Was wird gedehnt?
Wie wird gedehnt? und
wann wird gedehnt?

Das Hauptziel der Dehnung ist das Wiedererlangen des vollen Bewegungsumfanges, die Verbesserung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeit gehört zu den fünf motorischen Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit und ist die Grundvoraussetzung für die Verbesserung in den übrigen vier Eigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination).

Das größte Dehnklischee ist, dass alle unter einer Dehnung nur die Zugspannung auf die Muskulatur verstehen. Vielmehr werden bei einer Dehnung sämtliche Strukturen unter Zug gebracht (Muskulatur, Faszien, Nerven, Gefäße, Sehnen, Bänder, Kapseln, Haut).

Das Bindegewebe kommt in allen Strukturen vor, verbindet diese untereinander im Körper und bildet somit ein Kontinuum.

Daher muss bei einer Dehnung die Veränderungen in einer Struktur, aber auch die gegenseitige Beeinflussung der Strukturen berücksichtigt werden, um leistungssteigernd für den Körper zu dehnen. Davon hängt das „Wie und Wann dehne ich“ ab!

Workshop-Leiter PT Markus Arefi

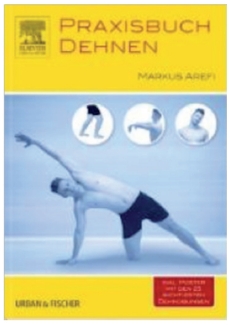
Es gibt kurzfristige und langfristige Dehneffekte. Kurzfristige Dehneffekte halten meist nur ein bis zwei Stunden an. Bei langfristigen Dehneffekten kommt es erst, wenn regelmäßig über Wochen gedehnt wird, zu Gewebsveränderungen – strukturellen Anpassungen:

Faszien

Momentan herrscht ein sehr großes Interesse an dem Thema Faszien in Verbindung mit Sport. Laut neuen Erkenntnissen wird den Faszien nicht nur das Mitwirken an Sprung- und Federkräften zugeschrieben. Sie sollen sogar der Hauptgrund dafür sein. Faszien überziehen die gesamten Muskeln im Körper und stehen als ganze Ketten miteinander in Zusammenhang. Sie werden bei Bewegungen wie eine Feder gespannt, und lassen ihre Energie bei ausholenden Bewegungen, explosionsartig frei.

Der Begriff Faszie muss anatomisch und histologisch betrachtet werden. Es mag korrekt sein, dass all diese Strukturen der Großfamilie Bindegewebe zuzuordnen sind, aber sie unterscheiden sich alle in Zusammensetzung und Funktion.

Wenn zu diesem Thema Ihr Interesse geweckt worden ist, dann lade ich Sie recht herzlich ein, am 23. November 2019 beim Workshop **„Dehnen ist eine Definitionssache !“** dabei zu sein.



Theorie und Praxis:
Die gängigsten Dehnübungen (Für und Wider),
Faszientraining,
Diskussion und Fragen

Mitzubringen: Faszienrolle (wenn vorhanden),
1 Handtuch oder Badetuch,
1 Tennisball

Termin: Samstag, 23. November 2019

Kurszeiten: von 9.00 – 18.00 Uhr

Kosten:
für Mitglieder € 150,–, für Nichtmitglieder € 170,–

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

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*

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 2020

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.

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten zur Ausbildung in Sportmassage 2020

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 2020, 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*

Ausbildungskurs

Sehne trifft Therapie

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

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: 20. Oktober 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*

Anzeige

Upledger Institut Österreich

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

Linz		01. – 06.07.2019		
Graz	Teil 1	28. – 30.10.2019	Teil 2	28. – 30.11.2019

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

Wien	Teil 1	18. – 20.09.2019	Teil 2	05. – 06.12.2019

Osteopathische Techniken

Osteopathisch denken	Wien	27. – 29.09.2019
General Osteopathic Techniques	Linz	30.10. – 03.11.2019

NEU: Kurzkurse

Chapman points	Graz	25. – 27.10.2019
Eltern werden	Graz	15. – 16.11.2019
Bowstring	Wien	29.11. – 01.12.2019

Ausführliches Jahresprogramm 2019
Information und Anmeldung: Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500 Fax: +43 (0)316-84 00 503
8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at
www.upledger.at

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

Krone – Forderung an das Parlament

Foto: GEPA pictures/ Patrick Leuk
Karl Stoss

Foto: Gerhard Gradwohl
Peter Schröcksnadel

Foto: Gerhard Gradwohl
Peter Kleinmann

Stopplicht

PETER FRAUNEDER
peter.frauneder@kronenzeitung.at

Forderung an das Parlament

Ein geschätzter Kollege sah dieser Tage beim Fußballturnier in der Schule seines elfjährigen Sohnes zu. „Ich bin entsetzt", erzählte er danach entgeisterten Blickes, „wie viele Kinder da dabei waren, die sich nicht richtig bewegen können. Die schon beim normalen Laufen Probleme haben."

Tatsächlich gibt es viel zu viele Kinder und Jugendliche, die weltrekordverdächtig erscheinen, wenn es um die Geschwindigkeit beim Tippen irgendwelcher Nachrichten auf ihrem Mobiltelefon geht. Die aber kläglich scheitern, wenn sie einen einfachen Purzelbaum machen sollen.

Umso nachvollziehbarer und begrüßenswerter ist daher die Initiative des Österreichischen Olympischen Comites. In der Vorstandssitzung am Freitag wurde nämlich beschlossen, SOFORT die Umsetzung der täglichen Turnstunde vom Parlament einzufordern. „Die Diskussionen laufen seit 2012, im Jahre 2015 gab's einen diesbezüglichen Parlamentsbeschluss. Jetzt geht es darum, die tägliche Turnstunde endlich in die Tat umzusetzen. Alles andere wäre für den Staat kostspielig und kontraproduktiv", meint ÖOC-Präsident Karl Stoss unmissverständlich. „Die tägliche Turnstunde ist Voraussetzung für die Gesundheit unserer Kinder", fügt sein „Vize" Peter Schröcksnadel an. Und „Mister Volleyball" Peter Kleinmann, der ebenfalls im ÖOC-Vorstand sitzt, meint: „Der Finanzminister kommt durch Einnahmen aus dem Sport jährlich zu rund 1,2 Milliarden Euro. Was liegt näher, als dieses Geld in unsere Kinder zu investieren?"

Dass es mit wachsender Gesundheit von ebendiesen auch zu jeder Menge Einsparungen kommen würde, weil es auf lange Sicht deutlich weniger Krankenstände und so weiter geben würde, ist ohnehin logische Konsequenz. Und auf lange Sicht würde das österreichische Volk nicht nur generell gesünder werden. Es würde auch der Spitzensport profitieren. Weil das generelle Interesse an ihm wachsen würde. Und weil es deutlich mehr Kinder und Jugendliche geben würde, die alleine von ihrer körperlichen Fitness her bereit wären für große sportliche Herausforderungen. Wie jene, die ab morgen auf das U21-Team bei der EM in Italien und San Marino wartet.

2019/20

Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

21.-22.09.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 1
11.-13.10.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 2
19.10.2019	Workshop „functional – flossing“ – Thomas Metzger PT/D
20.10.2019	Sehne trifft Therapie – Thomas Metzger PT/D
07.11.2019	Fitter Darm – fitter Sportler Kostenloser Vortrag
08.-10.11.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 3
09.11.2019	Workshop Grundlagen und Praxis der Stoßwellentherapie
16.11.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil I und II
17.11.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil III
23.11.2019	Workshop Dehnen ist eine Definitionssache! – PT Markus Arefi
23.-24.11.19	Kinetische DNM – Martin Roth (HM)
29.11.-1.12.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 4
17.-19.01.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 5
14.-16.02.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 6
13.-15.03.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 7
17.-19.04.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 8 inkl. Vienna City Marathon
15.-17.05.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 9
21.06.2020	Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur-Ausbildung

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG

Voraussichtlich Jänner 2020
für Jedermann/Frau (siehe Seite 20)

Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

21. – 22. September 2019
(siehe Seite 18)

Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

Voraussichtlich Jänner 2020
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

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

SecuTec® Genu

SICHERT DAS INSTABILE KNIE
NACH BAND- UND MENISKUSVERLETZUNG

- genaue Versorgung durch größenunterschiedlich kombinierbare Ober- und Unterschenkelrahmen
- schützt zuverlässig und rotationsstabil durch anatomisch geformte Rahmenkonstruktion
- praktisch und leicht im Alltag und in der Reha durch Schnellverschlüsse, geringes Gewicht und wassertaugliche Materialien
- patientenfreundliches Anlegen am gestreckten Bein

SecuTec® Genu