Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Neue Seminar-Termine für 2010

sport physiotherapie

BSO SERVICE IM SPORT

März 2010
21. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter *www.sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Foto: VCM / Victah Sailer

Der Rennerthon

27. Vienna City Marathon: Österreichs größte Sportveranstaltung

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Burgit
FOOTCARE

Weitere Informationen und eine Übersicht über das gesamte Sortiment finden Sie auf www.burgit.at

Marathon

Es ist eigentlich unglaublich – ein Jubiläum der ganz besonderen Art droht völlig unterzugehen: Genau vor 2.500 Jahren eilte ein gewisser Pheidippides nach der Schlacht unter Führung von Miltiades bei Marathon die Strecke von etwa 40 Kilometern nach Athen, um den Bürgern die Nachricht des Sieges über die Perser zu übermitteln. So zumindest die Überlieferung von Plutarch. Nach den Worten „Nenikekamen!", zu Deutsch „Freut Euch, wir haben gesiegt!", brach der Läufer tot zusammen. Das war 490 vor Christi Geburt.

Jetzt, 2.500 Jahre danach, gehen in Wien über 33.000 Läufer beim Vienna City Marathon (VCM) auf die 42,195 Kilometer lange Strecke. Es ist dies nicht nur ein weltweit einmaliges Jubiläum, der 27. Marathon in Wien ist inzwischen auch die größte Sport-Veranstaltung Österreichs mit etwa 300.000 Zuschauern.

Von Anfang an, also bereits vor 27 Jahren, als nur knapp 800 Läufer am Start waren, war die VÖSM mit ihren freiwilligen Sportmasseuren am Heldenplatz im Einsatz, heute sind es etwa 120 helfende Hände (60 Sportmasseure), die sich um die gequälten Muskeln und Bänder kümmern (ab Seite 4).

Ein echter Marathon ist auch die VÖSM & ÖGS-Fortbildungs-Maschinerie: Welche Kurse auch immer auf dem Programm stehen, sie werden von den Mitgliedern nicht nur gerne wahrgenommen, sondern stellen auch in der Berufsausbildung eine tragende Säule dar. Die Kommentare während und vor allem nach den Kursen sind voll des Lobes und ermuntern die Verantwortlichen, die Kursreihen noch auszubauen.

Schließlich gilt es, von VÖSM-Mitbegründer und Ehrenpräsidenten Dr. Reinhard Suckert Abschied zu nehmen. Der vielfach ausgezeichnete Sportmediziner und Mann der ersten Stunde der damals noch in den Kinderschuhen steckenden Sportphysiotherapie, starb 88jährig in Wien. Er bleibt unvergessen (ab Seite 6).

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Marathon* **4 EVENT** *Vienna City Marathon – ein echter Renner*
6 NACHRUF *Abschied von VÖSM-Ehrenpräsident Prof. Dr. Reinhard Suckert*
8 PRODUKTE *Kompressionsbekleidung. Von Dr. Christoph Michlmayr – Teil 2*
12 FORTBILDUNG *Zugang zu neuen Patienten. Von Dr. Christian Haid*
22 FORTBILDUNG *kybun – perfekte Signalgeber* **23 TERMINE** *Kalender 2010*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Tel.: 02236/8 658 75 oder Handy 0676/7006491 Fax: 02236/2 68 33-401, E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at, www.sportphysiotherapie-sportmassage.at
Redaktion: Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, 2344 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-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Graphik & Satz: Rudi Kopp dtp + fotosatz, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 56 07, Fax: 0049/(0)8105/2 55 38, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Facultas Verlags AG, Berggasse 5, 1090 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

Foto: VCM /ASI Photo

Ein echter Renner

Vienna City Marathon. Jubiläums-Veranstaltung mit Rekord-Beteiligung – erster „Marathon" exakt vor 2500 Jahren.

Von OSKAR BRUNNTHALER

Die faszinierende Geschichte über den Marathon, der Lauf von Marathon nach Athen über 42,195 km im Jahre 490 vor Christi, und im speziellen die nunmehr fast 30jährige Bilanz des Wiener City Marathons (VCM) ist eine absolute Erfolgs-Story – ein nicht endendes, modernes Märchen. Jetzt, exakt 2.500 Jahre nach dem „ersten Marathon-Lauf", wird in Wien das größte Jubiläum der Sportgeschichte gefeiert – die Marathon-Flamme lodert.

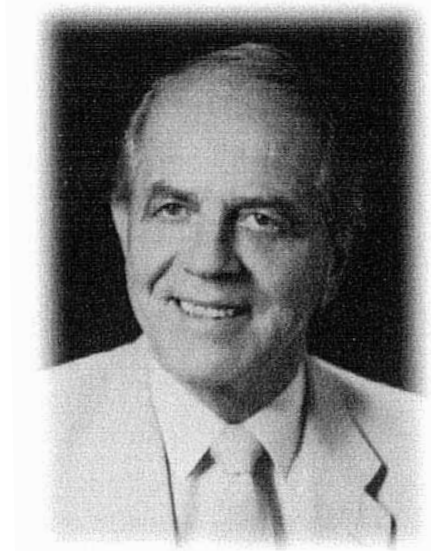
„Wir werden Zeiten erleben, in denen mehr als zehnmal so viele Starter antreten", meinte Helmut Zilk am 25. März 1984 prophetisch. Der damalige Bundesminister für Unterricht und Kunst hatte zuvor den Startschuss zum „1. Wiener Frühlingsmarathon" – so hieß damals noch der heutige VCM – abgegeben. Damals standen 794 Läufer am Start, darunter nur 25 Frauen. Wenn jetzt, am 18. April, der 27. Wiener City Marathon von der Wiener Reichsbrücke vom Stapel geht, dann sind über 33.000 Läufer auf der Strecke durch Wien. Eine unvorstellbare Entwicklung, die kaum vorherzusehen war. Heute ist der VCM als Österreichs größte Sportveranstaltung nicht nur ein Fixpunkt der heimischen Szene, er ist eine Marke mit hoher Popularität und internationaler Ausstrahlung geworden. Läufer aus über 100 Nationen kommen jedes Jahr nach Wien, angefeuert von über 300.000 Zuschauern in den Straßen Wiens.

Erste Ideen für einen City-Marathon gab es schon Anfang der Achtziger-Jahre, im Herbst 1983 nahm das Marathon-Projekt konkrete Formen an: Ernst Stock, Generaldirektor des Österreichischen Verkehrsbüros, Franz Mrkvicka, Sportrat der Stadt Wien und Leo Zuliani, Marketing-Chef des ersten Sponsors Rank Xerox, gelten als die Gründungsväter des VCM, seit 1989 organisiert Wolfgang Konrad, einst selbst

Marathon-Läufer, das Sport-Spektakel. Bei seiner Premiere waren damals schon 4.500 Läufer am Start, aber eine derartige Entwicklung hat sich auch der „Mr. Marathon“ beim besten Willen nicht vorstellen können.
„Marathon trifft einfach den Zeitgeist“, sagt heute Wolfgang Konrad, der inzwischen aus dem Marathon nicht nur einen simplen Laufwettbewerb gemacht, sondern einen Mix aus den verschiedensten Bereichen kreiert hat. Neben dem klassischen Marathon gibt es den Halb-Marathon, Staffel- und Kinder-Bewerbe, aber auch die Verbindung von Sport und Kultur ist dem ehemaligen Weltklasse-Hindernisläufer gelungen: „Heute steht schon fest, dass im Jahr 2012 der Marathon im Zeichen von Gustav Klimt stehen wird. Immer wieder neue Strategien und Geschichten für das Projekt zu finden ist enorm spannend.”
Am 26. Februar war die Kino-Premiere des Films „Der Räuber“ – die Geschichte eines Marathon-Läufers und Serien-Bankräubers, gedreht unter anderem beim Vienna City Marathon. Ein Thriller mit hohem Tempo, der auch bei der Berlinale hervorragende Kritiken erhalten hat.
Weitere kulturelle Eckpunkte des VCM: „Run Vienna – Enjoy Classic”. Vom „Mozart Marathon” bis zu einem Konzert der Wiener Sängerknaben, von umjubelten Auftritten der Wiener Philharmoniker bis zu klassischer Musik an der Laufstrecke: Der VCM hat bereits in den vergangenen Jahren viele Akzente im Bereich

Seit 27 Jahren dabei: Die Sport-Masseure der VÖSM & ÖGS

Kultur gesetzt. So auch in diesem Jahr: Unter der Leitung von Christian Thielmann bieten die Wiener Philharmoniker im Wiener Konzerthaus absolute Lauf-Kultur. Für die VCM-Teilnehmer und deren Begleiter steht das weltberühmte Finale mit der „Ode an die Freude“ aus Ludwig van Beethovens 9. Symphonie auf dem Programm. Die Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Wiener Konzerthaus ist eine offene Probe, die Besucher haben also die einmalige Gelegenheit, das Orchester bei der Vorbereitung auf ein Konzert zu beobachten. Dieser Abend (am 15. April) der Wiener Philharmoniker ist eine Benefizveranstaltung zugunsten der Erdbebenopfer von Haitii, der Initiative „Atemberaubend” zur Heilung von Lungenhochdruck und des Projekts „Vorlaut” zum gemeinsamen Singen und Musizieren von Kindern und Jugendlichen.
Einmal mehr verbindet damit der Vienna City Marathon die vielfach als getrennt gesehenen Bereiche von Kultur und Sport: Es wird neues Publikum für die klassische Musik begeistert. Zudem erhalten die Läufer ein attraktives Angebot, das Kulturleben in Wien kennen zu lernen. Mr. Marathon Wolfgang Konrad über die sensationelle Entwicklung: „Die Leute haben mich anfangs für verrückt erklärt. Der Tenor war: Das geht in Wien nie, die Leute gehen lieber zum Heurigen als zum Laufen. Aber wir haben unsere Ziele schnell verwirklicht, inzwischen zählt der Vienna City Marathon zu den Top-Events in Europa.“
Eines darf im Zusammenhang mit dem Vienna City Marathon nicht vergessen werden: Von Anfang an und seither jedes Jahr waren die Sport-Masseure, Ärzte und Sporttherapeuten der VÖSM & ÖGS beim Marathon im Großeinsatz – also seit 27 Jahren. Für die bis zum Teil 60 freiwilligen Helfer bedeutete dies in der Tat jedes Mal auf dem Heldenplatz und bei den Zwischenstopps einen wahren Marathon-Einsatz. Gab es anfangs noch überschaubare 400 Massagen vor, während und vor allem nach dem 42 Kilometer-Lauf, so stellt sich nunmehr das Problem, dass bei über 33.000 Teilnehmern nur ein Bruchteil der Läufer von den qualifizierten VÖSM & ÖGS Sportmasseuren behandelt werden können. Unvergessen aber auch der Ausklang dann im Cafe Einstein, wo nach getaner Arbeit die große Familie der freiwilligen VÖSM & ÖGS-Helfer den Tag locker auslaufen lassen.
Mr. Marathon Wolfgang Konrad: „Niemand hätte vor 27 Jahren gedacht, dass der damalige Frühlingsmarathon in Wien ein echter Renner werden würde.“



In liebevollem Gedenken
an Herrn

Prof. Univ. Doz.

Dr. med. Reinhard Suckert

der am 31. Jänner 2010
im Alter von 88 Jahren
von uns gegangen ist.

Du hast gesorgt, du hast geschafft,
bis dir die Krankheit nahm die Kraft;
wie schmerzlich war`s bei dir zu stehn,
dem Leiden hilflos zuzusehn.
Ruhe hast du nie gekannt,
schlafe wohl und habe Dank.

Bestattung - LINZ AG

Er bleibt unvergessen!

Abschied von VÖSM-Ehrenpräsident Prof. Dr. Reinhard Suckert

Wir alle haben einen guten Freund, einen vorbildlichen Kollegen, eine hervorragende Persönlichkeit, einen Mitbegründer der VÖSM (Vereinigung Österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten) seit 1978 Präsident und anschließend Ehrenpräsident der VÖSM, verloren.

Reinhard Suckert war ein „Mann der ersten Stunde“ bei der VÖSM und hat als einer der ersten im Österreichischen Sportärzte-Verband mitgearbeitet, erhielt 1972 dann auch das goldene Ehrenzeichen des deutschen Sportärzteverbandes, war Chef des ÖISM in Linz, das erst zehn bis fünfzehn Jahre später von Stadt und Land übernommen wurde und hat es weitergeführt. Für Gottes Lohn! Dr. Suckert hat für die Weiterbildung der Sportärzte viel getan, hat sich besonders um die Fortbildungs-Kurse in St. Christoph/Arlberg und in Velden in den letzten 30 Jahren verdient gemacht, erhielt 1995 dafür das Wappen der Gemeinde St. Anton a. Arlberg und hat auch Vorstandsmitglieder der VÖSM als Mitarbeiter dazu eingebunden.

Weil er sehr viel im Ausland engagiert war, hat er auch international bekannte Ärzte zu diesen Veranstaltungen gebracht. Er stand der VÖSM & ÖGS immer mit Rat und Tat zur Seite und war ständiger Ansprechpartner für die Besetzung als Vorsitzender bei unseren Internationalen Kongressen für Sportphysiotherapie.
1985 erhielt er das goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.
1990 hat ihn Professor DDDDr. Ludwig Prokop für den Berufstitel „Professor“ eingegeben, weil er sich nicht nur in der Sportärzte-Weiterbildung, sondern auch für die Sportwissenschaft engagiert und einen Beitrag für den österreichischen Sport geleistet hat, der weit über das normale Maß der Sportmedizin hinausgeht. Viermal, 1972, 1976, 1980 und 1984 betreute Sportarzt Dr. Suckert ÖOC-Mannschaften bei Olympischen Sommerspielen.

Die aufrichtige Anteilnahme des gesamten Vorstandes der VÖSM & ÖGS gilt der Gattin, Hermi Suckert sowie seinen beiden Söhnen MR Dr. med Klaus und Dr. med Armin Suckert und deren Familien.

EIN LEBEN FÜR DEN SPORT

Der Lebenslauf von Prof. Dr. Reinhard Suckert verrät eindeutig, dass das Leben des Verstorbenen dem Sport gehörte

Prof. Dr. med. Reinhart Suckert,
geb. am 15. Juli 1921 in Forst. Besuch der Volksschule von 1928-1932. Anschließend 1932 Eintritt in das Gymnasium und Ablegung der Reifeprüfung im Herbst 1940. Beginn des Medizinstudiums an der Universität Berlin und Fortsetzung an der Universität Innsbruck. Ablegung des Staatsexamens am 16. März 1945 und Promotion am 5. April 1945 an der Universität Innsbruck. Ausbildungsweg von 1945-1949: chirurgische und orthopädische Universitätsklinik Innsbruck, chirurgische Abteilung Sanatorium Sonnhof, Seefeld, Universitätskinderklinik, Pathologisch-Anatomisches Institut und Medizinische Universitätsklinik Innsbruck. Feber 1949 Eintritt in das Allgemein Öffentliche Krankenhaus der Stadt Linz. Ausbildung an der neurologischpsychiatrischen Abteilung, Internen Abteilung und chirurgischen Abteilung. 1950 Übertritt an die Fachabteilung der Unfallchirurgie. Am 1. März 1952 Bestellung zum ersten Assistenten: seit 14. November 1952 Facharzt für Unfallchirurgie. Aufgrund der Dienstleistungen an der Orthopädischen Klinik der Universität in Kiel und Tübingen seit 14. September 1960 auch Facharzt für Orthopädie.

Dr. Suckert: 1. Kongress 1986

Seit 1959 Leiter der Sportärztlichen Untersuchungsstelle, ab 1973 Österr. Institut für Sportmedizin Linz.
Neben der Krankenhaustätigkeit 1954 stellvertretender Chefarzt des Roten Kreuzes und ab 1. Juni 1963 Landesrettungskommandant von Oberösterreich. Mitglied der deutschen Gesellschaft für Chirurgie, Deutsche Gesellschaft für Orthopädie, Schweizerische Gesellschaft für Unfall-Medizin und Berufskrankheiten, Schweizerische Gesellschaft für Sportmedizin, Österreichische Gesellschaft für Chirugie und Unfallchirurgie. Österr. Gesellschaft für Orthopädie und Österr. Sportärzteverband. Aufgrund langjähriger Mitarbeit als Diplomsportarzt des deutschen Sportärzteverbandes 1963 mit der silbernen Ehrennadel und im September 1981 in der Schweiz mit dem goldenen Ehrenzeichen des Engadin mit „Brillant“ ausgezeichnet. 1978 Präsident der Vereinigung Österreichischer Sportmasseure.
Von 1979 bis 1983 Präsident des Verbandes Österreichischer Sportärzte. Im April 1982 als Vizepräsident der Europäischen Gesellschaft für Sportmedizin in Straßburg ernannt und mit der silbernen „Ehrenmedaille des Europarates“ ausgezeichnet.
Im Mai 1982 von der Stadt Linz die Medaille für „Verdienste auf dem Gebiet der Humanität“ verliehen bekommen.
Wissenschaftlicher Leiter und Organisator von 63 Intern. Fortbildungskursen für Sportmedizin in Österreich und Vorsitzender des Organisationskomitee und wissenschaftlichen Komitee des XXII. Weltkongresses für Sportmedizin in Wien vom 28. Juni bis 4. Juli 1982. Anlässlich dieser Veranstaltung vom Executiv-Komitee der FIMS mit der „Bronzenen Ehrenmedaille“ ausgezeichnet.

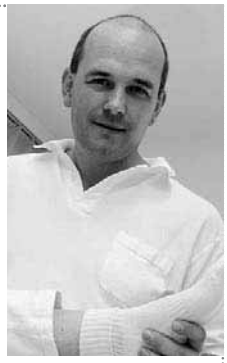
Viele Jahre aktiver Handballer in Innsbruck und Linz und mehrmals Tormann der Österr. Handballnationalmannschaft und viele Jahre Präsident des O.Ö. Handball- und Faustballverbandes.

Ab 1986, wo er in den verdienten Ruhestand trat, widmete sich Prof. Suckert endlich seinem ersehnten Hobby, dem Golf-Sport.

Neben 110 wissenschaftlichen Veröffentlichungen und Beiträgen auf dem Gebiete der Sporttraumatologie, der Unfallchirurgie und Sportmedizin, Buchbeitrag „Bone Injuries“ – Basic Book of Sports Medicine und Buch über „Sportschäden“ mit Prokop, Jelinek (Gustav Fischer-Verlag, Stuttgart-New-York 1981). Außerdem Tätigkeit als Referent an zahlreichen inländischen und ausländischen Kongressen. Gründer, 1983 Vizepräsident und Ehrenpräsident der Gesellschaft für Orthopädie und Traumatologie im Sport.

Mit 13. Dezember 1973 die Lehrbefugnis als Universitäts-Dozent für Unfallchirurgie an der mediz. Fakultät der Universität Wien erhalten.
Am 17. September 1985 erhielt er das Goldene Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich.
Vom 1. Jänner 1969 bis 31. Dezember 1986 Vorstand der Fachabteilung für Unfallchirurgie im Allgem. Öffentl. Krankenhaus der Stadt Linz. Nach Beendigung der Tätigkeit im Krankenhaus Linz verantwortlich für die Fortbildungskurse Sportmedizin.

Seit 5. Dezember 1990 „Professor“.
1991 erstes deutschsprachiges Ehrenmitglied der Gesellschaft für othopädisch traumatologische Sportmedizin, goldenes Ehrenzeichen mit Brillanten.
7. März 1995 Wappen d. Gemeinde St. Anton a. Arlberg für 25 Jahre Leiter für internationale sportmedizinische Fortbildung.
24. Mai 1995 „Goldenes Doktorjubiläum“ – Leopold Franzens-Universität Innsbruck.



Hype oder Hoffnung?

Kompressionsbekleidung. Teil 2.
Von Dr. Christoph Michlmayr.

Muskelkater (engl. Delayed onset muscle soreness, DOMS)

Ein weniger dramatisches, dafür aber umso häufigeres Phänomen ist der sog. Muskelkater, im Englischen als „delayed onset muscle soreness“ bezeichnet.
Davon betroffen sind nicht nur Hobby- und Gelegenheitssportler, sondern auch professionelle Aktive. Der genaue Mechanismus, der zu diesem Phänomen führt, ist nicht geklärt. Nachgewiesen ist jedoch, dass er zu einer eingeschränkten Gelenksbeweglichkeit, verminderter Muskelfunktion bzw. gestörter Ansteuerung der Muskulatur führt. Beides führt in weiterer Folge zu einem erhöhten Verletzungsrisiko. Schon allein aus diesem Grund erscheint eine Behandlung sinnvoll und indiziert.

Welche möglichen Therapieansätze gibt es?
Eine Möglichkeit wäre die Verabreichung von **entzündungshemmenden, schmerzstillenden Präparaten (NSAR).** Neben den negativen Auswirkungen auf Magen, Leber und Niere und die durchaus letalen Auswirkungen eines Missbrauchs, ist hier in Studien sowohl eine Dosisabhängigkeit wie auch die Abhängigkeit vom Zeitpunkt der Einnahme für den gewünschten Erfolg gezeigt worden. Diese Punkte lassen den Einsatz dieser Medikamente als sehr risikobehaftet in Relation zum Erfolg erscheinen.

Eine sehr wichtige und auch weit verbreitete Therapie ist die **Massage.** Auch hier gibt es aus Studien Hinweise auf den richtigen Zeitpunkt, um die Effizienz dieser Maßnahme zu steigern. Es ist davon auszugehen, dass die unterschiedlichen Massagetechniken auch unterschiedliche Wirkungen hervorrufen. Es gibt kaum Studien, die die verschiedenen Massagetechniken miteinander vergleichen.
Eine von Alt her bekannte Therapie konnte wissenschaftlich ihre Wirksamkeit nachweisen: die **Bewegung.** Diese sollte zwar für ein bis zwei Tage mit verminderter Intensität durchgeführt werden, kann aber durchaus zu einer Reduktion der Problematik beitragen.
Ein weiterer wichtiger Faktor ist die **Kompression.** Diese kann in verschiedener Form appliziert werden. Eine Möglichkeit wäre das Tragen von Kompressionsbekleidung während der Regeneration (eventuell auch über Nacht). Auch hier erscheint die längere Verwendung sinnvoll. Dies lässt den Einsatz von Kompressionsbekleidung als Therapie sehr effizient und einfach machbar erscheinen.

Ein weiterer wichtiger Faktor dürfte auch ein entsprechendes **Aufwärmen** darstellen. Hierbei steht vor allem, wie es bereits der Name impliziert, eine Erhöhung der Herzfrequenz und dadurch Erhöhung der Körperkerntemperatur im Vordergrund. Interessant ist hierbei auch der Hinweis in Studien, dass auch im Krafttraining vor dem Durchführen der einzelnen Übungssätze ein Erhöhen der Herzfrequenz eine Verbesserung bringt.
Interessanterweise bringt das sog. **„Cool down“** nur geringe Effekte und ist hier eher zu vernachlässigen.
Eine weitere mögliche Therapieoption stellt die **vermehrte Aufnahme von Eiweiß** dar.
Auch dies ist eigentlich eine schon seit längerer Zeit genutzte Therapieoption. Es hatten in den achtziger und neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts vor allen die Kohlenhydrate in Form von z. B. Nudeln die Sporternährung geprägt (Dr. Robert Haas konnte v. a. im Tennisbereich durch Spieler wie Martina Navratilova und Ivan Lendl hier Erfolge nachweisen). Davor war bei Profisportlern das Essen von Eiweiß in Form von z. B. Steaks eine häufig angewendete Ernährungsform. Neuere Studien greifen hier zwar eher auf Nahrungsergänzungen mit Konzentraten von sog. essentiellen Aminosäuren zurück. Es konnte hier aber ein positiver Effekt auf die Ausprägung der Symptomatik nachgewiesen werden.

Zusammenfassend ist die **Therapie** des Muskelkaters wissenschaftlich inzwischen schon eine gut abgesicherte Option. Auch hier nimmt die Kompression eine wichtige Rolle ein. Ob dies nun in Form von Massagen, Lymphdrainagen oder eben Bekleidung erfolgt, scheint das Ergebnis nur teilweise zu beeinflussen. Gerade für Hobbyathleten scheint die Kompressionsbekleidung eine kostengünstige Alternative darzustellen.

Leistungssteigerung

Neben dem therapeutischen Einsatz der Kompressionskleidung ist ein Verkaufsargument die gesteigerte Leistung. Egal ob Hobbyathlet oder Profisportler, für alle scheint die Verlockung mittels Hilfsmitteln eine Leistungssteigerung zu erzielen sehr verlockend. Durch Kompressionskleidung wäre dies möglich ohne mit dem z.B. Doping-Gesetz in Konflikt zu kommen.
Auch hier gibt die Wissenschaft mit Studien bereits einige gute Erklärungen. Nachgewiesen werden konnte ein vermindertes Ermüdungsgefühl. Belastungen

konnten auch objektiv länger aufrechterhalten werden und die Belastungsfähigkeit war gesteigert. Sowohl die aerobe wie auch die anaerobe Schwelle konnten positiv beeinflusst werden.

Wenn man sich die Funktionsweise dieser Bekleidungsstücke (und viele Aussagen sind auch belegt) überlegt, ist eine Leistungserhöhung durchaus vorstellbar.

Allein die Minderung von Vibrationen, die durch Belastung hervorgerufen werden, würde einen verminderten Energieverbrauch und dadurch eine Leistungssteigerung erklären. Gerade unter dem Blickwinkel des Muskels als wichtigstes Stoßdämpfersystem des Körpers und der Möglichkeit durch die Kleidung Vibrationen und Stöße zu vermindern, würde die Leistungszunahme erklären.

Ebenso wäre ein positiver Effekt durch die verbesserte Koordination im Sinne einer (erlaubten) Leistungssteigerung zu sehen. Auch hier werden in Studien bereits Hinweise angeführt. Auch die Firmeninformationen liefern hier, meist allerdings in Nebensätzen, positive Hinweise.

Nachgewiesen Effekte wie eine verbesserte Sauerstoffversorgung oder eine bessere Temperaturregulation sind für die Leistungsfähigkeit ebenfalls entscheidende Parameter.

Unter Zusammenschau all dieser Effekte sind die von Firmen in der Werbung angeführten Behauptungen durchaus glaubwürdig. Natürlich muss das Ausmaß dieser Effekte zum Teil kritisch beurteilt werden (statistische Signifikanz bedeutet nicht unbedingt praktische Relevanz).
Allerdings gibt es keine Hinweise, dass hier Falschaussagen zu Werbezwecken getroffen werden. Unter den oben genannten Überlegungen scheinen sich fast alle „werbewirksamen“ Behauptungen zumindest erklären zu lassen.
Die Zukunft wird zeigen, wie weit der Erfolg der Kompression gehen wird.

Weitere Indikationen, medizinische Relevanz im Alltag

Es werden in den diversen Firmenunterlagen auch bereits weitere, außerhalb des Sports liegende Indikationen angedacht. Durch die bereits aufgezählten Wirkungen der Kompressionskleidung sind hier weitere Einsatzgebiete mehr in dem medizinischen Bereich liegend vorstellbar.

Wenn die **Arthrose** als mögliche Anwendung genannt wird, so kann durch die bessere Stabilität des Gelenkes, erzielt durch eine bessere Muskelkraft und Zentrierung des Gelenkes sowie den lokalen thermischen Effekt, hier durchaus vorstellbar sein. Schon vorhandene Bandagen und Orthesen folgen ja diesem Prinzip und die genauen Anforderungen an eine Bandage/Stütze sind nie wirklich definiert worden.

Die Vibrationsdämpfung als therapeutisches Agens bei

Muskelansatzproblemen wie einer **Epikondylitis humeroradialis („Tennisellbogen“)** scheint hier ein weitere, vorstellbare Therapieoption. Dieser therapeutische Ansatz wurde ja auch bereits zum Teil in neuartigen Bandagen angewandt. ▶

Auch der Ansatz bei **Achillessehnenbeschwerden** scheint durchaus überlegenswert zu sein.

Eine hochinteressante mögliche Indikation könnte der kindliche **Wachstumsschmerz** sein. Gerade der Einsatz von nichtmedikamentösen Maßnahmen im Kindesalter ist eine reizvolle Überlegung.

Einschränkend muss allerdings gesagt werden, dass der Großteil der o. g. Beschwerdebilder bisher nur insuffizient behandelbar ist. Gerade deswegen erscheinen hier alle möglichen, neuen Therapieoptionen als vielversprechend. Genaue Angaben zur Anwendung oder Studien sind hier noch nicht ausreichend vorhanden. Trotzdem sollte diesen neuen Therapieoptionen durchaus offen begegnet werden und möglicherweise werden sich hier neue vielversprechende Möglichkeiten eröffnen.

Also, vielleicht könnte der Werbesatz „mehr als nur mehr Leistung“ in der Zukunft mehr Wahrheitsgehalt beinhalten, als sein Schöpfer ursprünglich impliziert hat.

NICHT NUR FÜR EXTREMSPORTLER!

o·motion
compression and sport

Ofa Austria
Franz-Ofner-Str. 20
A-5020 Salzburg
Tel +43 (0)662 84 87 07
Fax +43 (0)662 84 95 14
kundenservice@ofaaustria.at
www.omotion.at

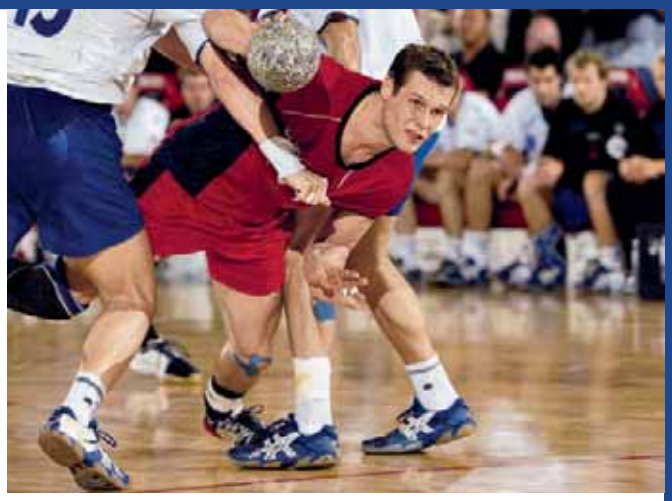
Compression Sport Socks
· extra starke Kompression
· extra perfekte Passform
· extra starke Leistung

Extra für Triathleten:
Auch als tube!
www.omotion.at

Joey Kelly,
Extremsportler und O-motion-Anwender

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sport-therapeuten & Österreichische Gesellschaft für Sportphysio-therapie

lädt ihre Mitglieder und sonstigen Interessenten in Kooperation mit der Firma Beiersdorf – BSN-medical



am Mittwoch, den 22. September 2010
zur kostenlosen Einführung in das

Leukotape® K – Taping nach der Kinesiomethode

ein.

Programm:
18.00 Uhr: Begrüßung und Eröffnung

Theorie und Praxis:
Dr. Ramin Ilbeygui – Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie; Arzt für Allgemeinmedizin; Notfallmedizin; ÖÄK Diplome für Akupuktur, Manuelle Medizin, Osteopathie, Kinesio-Taping

Anschließend stellt Beiersdorf – BSN-medical ein Buffet für den gemütlichen Ausklang des Abends zur Verfügung

Ort der Veranstaltung: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, 2346 Südstadt

---

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

Name: _____

Adresse: _____

Tel.-Nr. /E-Mail: _____

Beruf: _____

BSN medical

Zugang zu neuen Patienten

Fortbildungen mit direktem Nutzen für Golfer. Dr. Christian Haid

Masseure und Physiotherapeuten besuchen sehr viele Fortbildungskurse. Ein Nutzen ist sicherlich die Verbesserung des Wissensstandes und das Kennenlernen neuer Methoden. Das hilft bei der Behandlung, schafft jedoch selten Zugang zu neuen Patienten. An dieser Stelle wird jedoch ein Konzept vorgestellt, das wertvolles und notwendiges Wissen vermittelt, jedoch hauptsächlich darauf abzielt, neue Patienten im Bereich der Sportausübung zu betreuen.

Weder Trainer noch Therapeuten müssen einen Sport beherrschen, um einen Sportler zu helfen. In unserem Fall: Man muss nicht Golfspielen können, um einen Golfer zu betreuen. Stellt sich jedoch die Frage, wie erfährt der Golfer davon, dass ich ihm helfen kann und welches Spezialwissen kann ich ihm bieten. An dieser Stelle wird vorausgesetzt, dass niemand mehr lernen muss wie man einen Tennisellbogen behandelt, vielmehr geht es darum, sportspezifische Hilfestellungen geben zu können. Es muss jedoch ein Netzwerk entstehen, damit der Golfer zu mir findet.

Optimale Betreuung für die Proette Sandra Gal

Die sehr einfache Lösung lautet: „Den Golfer informieren." Er muss wissen, dass es Hilfestellungen gibt, die ihm selbst nützen und die sein Golf verbessern. Er möchte sein Spiel verbessern und mit seinen persönlichen Einschränkungen zu Recht kommen. Er muss das aus „berufenem Munde" erfahren, denn geredet wird ja bekanntermaßen viel. Somit sind Vorträge von jemandem, der in den USA „Fuß gefasst" hat und an der Akademie der weltbesten Golferin unterrichtet, günstige Voraussetzungen. Auch die Einladung zum Vortrag am „Summer Summit von Titleist" in Los Angeles und eine ständige Kolumne in der Zeitschrift GOLF TIME sind Qualitätsmerkmale.

Somit entstehen folgende Zusammenhänge: Golfer erhalten Informationen, die ihnen den Vorteil einer spezifischen Betreuung durch Golflehrer und Therapeuten offenlegen. Therapeuten benötigen Wissen und Fähigkeiten, um effizient helfen zu können und die Golfer müssen Zugang zu den ausgebildeten Therapeuten erhalten. Es ergibt sich ein Netzwerk, das allen Beteiligten hilft. Es funktioniert umso besser, je größer der dauerhafte Nutzen für den Einzelnen ist. Somit gilt: „Die Ausbildungsqualität und die Effizienz der Übungen entscheidet über den Erfolg."

Die Erfahrungen zeigen, dass Golfer die medizinischen und physikalischen Hintergründe zu ihrer Sportart erfahren, die Frage stellen: „... und wer hilft mir in diesem Sinne weiter?" Somit benötigt es ausgebildete Therapeuten und Golflehrer. **Golfer müssen vermehrt angesprochen werden,** damit dieser Kreislauf in Schwung kommt. All das setzt Wissen voraus und kostet Zeit und Kraft. Es stellen sich jedoch die ersten Erfolge ein und nichts ist schlimmer als die Nachfrage der Golfer zu spüren, ohne ihnen konkrete Ansprechpartner nennen zu können.

Inhalte der Vorträge und Fortbildungen ist die Funktion der Wirbelsäule und der Bandscheiben. Verschiedene Arten der Golfbewegung werden betrachtet und hinsichtlich ihrer körperlichen Belastungen analysiert. Physikalische Gesichtspunkte einer optimierten Bewegung werden aufgezeigt. Übungen, mit denen optimierte Bewegungen automatisiert werden können, werden gezeigt und es wird auf spezifische Probleme aufgrund bestehender Vorerkrankungen eingegangen.

Jene, die Zugang zu Golfern haben, können bei der Organisation von Vorträgen behilflich sein, denn je mehr Golfer davon wissen, umso umfangreicher kann geholfen werden.

Fortbildungskurs „HEALTHY SWING"

mit Dr. Christian Haid

Termin: 7. August 2010
Zeit: 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: SIAK Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Referent: Dr. Christian Haid
Kurskosten: für Mitglieder € 150,–, für Nichtmitglieder € 190,–
Anmeldung: VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1,
Tel. u. Fax 02236/865875 oder 0676/7006491,
E-Mail: *office@sportphysiotherapiesportmassage.at*

(Atem)-Resonanzmassage

Eine somato-psychische Behandlung für psycho-somatische Symptome

Schlüsselwörter: *Angst, Psychosomatik, Atemmuster, Lumbalgie, Engegefühl, „low back pain"*

Wer von uns kennt nicht das Gefühl der Angst? Im Alltag äußern unsere Kunden/Patienten sehr oft intime Emotionen – sprich Ängste: von Krankheiten, Schmerzen, verlassen zu sein (Trauer, Scheidung), Arbeitsplatzverlust (Wirtschaftskrise), (sportliches) Versagen.
Viele suchen die Lösung bei „somatischen Berufen" (Orthopäde, Neurologe, physikalische Institutionen, Masseure, Physiotherapeuten). Von den Ärzten wird am Anfang „Lumbalgie", „Low Back Pain", später Fibromialgie diagnostiziert und der therapeutische Weg weicht den Masseuren/Physiotherapeuten nicht aus.
Das Ergebnis der Therapie hängt von unseren menschlichen Fähigkeiten ab, passend behandeln zu können. Andernfalls kommt es zum Therapieserien-Abbruch bzw. der Kunde/Patient wendet sich von uns enttäuscht ab, zu anderen Methoden oder Therapeuten.

Geschichte: Eine Massagemethode, die aus der Behandlung und Beobachtung von psychosomatischen Patienten/Klienten entstanden ist. Entwickelt und dokumentiert wurde sie in der Neurologischen Klinik der Universität Bonn und in der Rhein-Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie.
Der 1997 verstorbene Professor Volkmar Glaser, Begründer der Psychotonik Glaser, hat in seinen Veröffentlichungen eingehend über die Verhaltensmuster menschlichen Wohlbefindens geschrieben. In seinem Buch „Atemmassage" sagt Glaser: „Der Mensch atmet (also) so, wie es ihm unter den gegebenen Umständen zumute ist. Die richtige Atemform ist der Individualität des einzelnen Menschen angepasst und deshalb außerordentlich variationsreich."
(Atem)-Resonanzmassage ist eine ganzheitliche psychosomatische Massagetherapie. Ihre Zielsetzung ist die gleiche wie z.B. die der klassischen Massage, nämlich Schmerzen zu lindern und die fehlregulierten Bereiche des Bewegungssystems in die Gesamtfunktion zu integrieren. Sie entstand aus der Arbeit mit psychosomatisch erkrankten Patienten, für die sie oft der erste Zugang für körperlich-seelische Zusammenhänge war.

Symptome, Diagnosen und Indikationen

Das Wort Emotion kommt aus dem Lateinischen und bedeutet ursprünglich so viel wie Erschütterung. Unsere Angst und Depression wird mit Körpersprache ausgedrückt in Form von Hyper- oder Hypotonus.

Körperliche Beschwerden: • Hyper- oder Hypotonus • „Low back pain" • FMS (Fybromyalgie Syndrom)
Psychische Beschwerden: • Emotionale Instabilität • Angst • Depression

Im Gegensatz zu diesen theoretischen Lerninhalten steht aber die Beobachtung, dass Behutsamkeit, Ruhe und symptomorientiertes Massieren für manche Patienten unerträglich intensive Erfahrungen sein können, während sie für andere unabdingbare Voraussetzungen sind.
Grundsätze und Indikationsstellung für die einschleichende Vorgehensweise sowie für das detonisierende und tonisierende Behandeln geraten häufig in Widerspruch zur Praxis. Wie ist es sonst erklärbar, dass bei gleicher Symptomatik und theoretisch einwandfreier Arbeitsweise die Erfolge einmal gut, ein anderes Mal mäßig oder unbefriedigend sind?
Als Kriterium wird dabei der Muskeltonus beachtet; es soll keine Erhöhung der Spannung induziert werden. Da das gefühlsmäßige Beteiligtsein aber weitgehend nicht bewusstseinsfähig und deshalb kaum artikulierbar ist, wird die gutgemeinte Frage: „Ist es Ihnen so recht (angenehm)?" oft sehr vieldeutig beantwortet, und es kann nicht immer Klarheit gewonnen werden im Sinne dessen, was der Masseur erfahren wollte.
Aber selbst dann, wenn der Patient scheinbar eindeutig antwortet, können mitunter Zweifel entstehen im Hinblick auf das, was er sagt, weil sich über seine körperlichen Reaktionen andere Schlüsse nahelegen. Unruhe, geöffnete Augen, häufige Lagekorrektur, Unflexibilität der Muskulatur und Gelenke, Zusammenzucken oder unangemessen hoher Gesamttonus sind Beispiele für nonverbale Botschaften, die in Widerspruch zu den verbalen Äußerungen stehen.
Auf diese Weise äußern Massagepatienten vielfältig und kreativ ein differenziertes Verhältnis zur Berührung.

(2. Teil folgt in der nächste Ausgabe)

Martin Roth, martin@massagetherapie.at

ARM Praxisseminar

Termin: 18. – 19. September 2010
Zielgruppe: PT, Psychotherapeuten, (Heil)Masseure (die 16 UE gelten als Fortbildungstunden!)
Mindestteilnehmer: 10.
Ab der 16. Anmeldungen 2. Referent
Kurszeiten: Sa. 09.00 - 18.00 Uhr und
So. 09.00 - 14.00 Uhr (16 UE)
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen
Referent: Martin Roth, HM/Lektor (Universitätsport-Institut-Wien)
Kurskosten: für Mitglieder VÖSM & ÖGS € 230,–, für Nichtmitglieder € 260,–
Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, Tel. u. Fax 02236/865875 oder 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Regeneration mit Licht im Sport

Studien belegen die Wirkung von RELUX Lichtmedizin

Persönliches Licht

Dass Licht mehr als nur Helligkeit ist, dürfte mittlerweile jedem Menschen bekannt sein. Licht ist für alle Lebewesen genauso existenziell wie Nahrung und Wasser. Seit Jahren wird Licht in spezieller Form bereits in der High-Tech-Medizin verwendet.
Das Besondere bei der RELUX Lichtmedizin, ist das Wissen, dass in jeder lebenden Zelle Licht strahlt. Genau hier setzt die RELUX Lichtmedizin an.
Vor Beginn der ersten Anwendung wird die sogenannte Eigenlichtfrequenz eines jeden Nutzers mittels einer Analyse anhand von 33 genetischen und konstitutionellen Merkmalen erstellt. Erst dadurch wird es möglich, derartige Behandlungserfolge zu erzielen.

Haupteinsatzgebiete der
RELUX Lichtmedizin:

- **Regeneration und Regulation**
- **Steigerung der Leistungsfähigkeit**
- **Burnout und Depressionen**
- **Stoffwechselverbesserung**
- **schnellere Wundheilung**

Nutzen Sie diese Innovation jetzt auch in Ihrer Praxis.
Erfahren Sie mehr unter **www.bodytherm.eu**

Weltneuheit in der Lichtmedizin

Der Bodytherm-Repuls Tiefenstrahler wurde von der TU Wien in Zusammenarbeit mit Wissenschaftlern und Ärzten entwickelt und revolutioniert bereits jetzt den sportmedizinischen sowie privaten Therapiebereich. Das einmalige Gerät erzielt Heilerfolge innerhalb kürzester Zeit bei:

- **Gewebeentzündungen im Sehnenbereich**
- **Sehnenentzündungen z.B. Tennisarm,...**
- **Dehnung/Zerrung der Gelenksbänder**
- **Sehnenansatzerkrankungen**
- **Arthrose,..**

Ideale Behandlung durch einfache Handhabung und großflächigen Einsatz.

Fortbildungs-Seminar
zum Thema Farblichtmedizin, Tiefenstrahler u. Infrarotkabinen
24. April 2010
im SIAK-Bildungszentrum
2514 Traiskirchen
Beginn 9.00 – 18.00 Uhr
Kosten €80,– f. Mitglieder,
€100,– f. Nichtmitglieder
Anmeldung bei VÖSM&ÖGS

BODYTHERM
LICHT FÜRS LEBEN

3 innovative Behandlungsmethoden für Ihre Praxis!

Infrarotkabinen

Infrarotkabinen von Bodytherm bieten einen zusätzlichen Strahler im Bereich der Lendenwirbel für eine noch effektivere Behandlung. Zudem werden in Bodytherm Kabinen therapeutische Strahler mit einer Oberflächentemperatur von 410°C eingesetzt um bestmögliche Tiefenwärme zu erreichen.

erfolgreich bei

- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Grippe
- ✓ Erkältung
- ✓ Muskelverspannungen

Farblichtmedizin

Die Behandlung mit Farblichtmedizin ist eine wirksame und flexible Therapieform, die es Ihren Patienten auch ermöglicht, die Anwendung in die eigenen 4 Wände zu verlegen.

erfolgreich bei

- ✓ Burnout
- ✓ Depressionen
- ✓ ADHS
- ✓ Allergien
- ✓ Entgiftung

Tiefenstrahler

Das von der TU Wien entwickelte Verfahren der Tiefenstrahlung basiert auf der Bestrahlung mit gepulstem, kaltem Rotlicht, das besonders bei der Behandlung tiefer liegender Erkrankungen einen enormen Fortschritt bietet.

erfolgreich bei

- ✓ Probleme im Sehnenbereich
- ✓ Verspannungszustände
- ✓ traumatisch bedinge Beschwerden
- ✓ Gelenksbeschwerden
- ✓ Arthrosebedingte Beschwerden

Die Behandlungsmethoden von Bodytherm sind bereits in zahlreichen Institutionen und Praxen im Einsatz.

Nähere Informationen über die Einsatzmöglichkeiten in Ihrer Praxis erhalten Sie unter

07672 - 26 358

Bodytherm GmbH
A-4845 Rutzenmoos - Toleranzweg 1

Lehrgang für

„Hypnose, Kommunikation und hypnotische Kommunikation"

für Sportphysiotherapeuten und Sportmasseure

Durch die Art ihrer Arbeit haben Sporttherapeuten, Sportphysiotherapeuten und Sportmasseure oft ein ganz besonderes Naheverhältnis zu ihren Klienten.

Immer wieder geht es dabei nicht nur um rein somatische Beschwerden, sondern der Körper rebelliert, weil das „Unbewusste" des Klienten sich die Freiheit nimmt, sich über den Körper „zu Wort" zu melden.

Diese Konstellation stellt Sie vor besonders große Herausforderungen, aber gleichzeitig versetzt es Sie in die Lage dort anzusetzen, wo andere Berufsgruppen und die Medizin vielleicht schon aufgegeben haben.

Die Ausbildung in Hypnose, Kommunikation und hypnotischer Kommunikation ermöglicht es Ihnen, hinter Ihre eigenen Kulissen zu schauen und zu erkennen, warum Sie so funktionieren wie Sie funktionieren.

Dieses eigene Verstehen ist wiederum Voraussetzung für einen erfolgreichen, intuitiv empathischen und therapeutischen Zugang zu Ihren Klienten.

Mit solchem Werkzeug ausgestattet sind Sie anderen Kollegen beruflich weit überlegen, weil Sie in der Lage sind, eine Brücke zwischen dem Körper und der Psyche/Seele Ihrer Klienten zu bauen, auf der Sie, mit Ihnen gemeinsam, beliebig zwischen den beiden Seiten hin und her wechseln können.

Körperliche Heilung wird solcherart vielfach überhaupt erst möglich, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, Schmerzen und Komplikationsraten werden verringert, die Heilungsdauer wird, was für Spitzensportler besonders wichtig ist, verkürzt. Auch Motivation und Wettkampfbegleitung bekommen ein neues Gesicht.

Die Erfolge werden nicht lange auf sich warten lassen, Sie werden sich mehr und mehr von Ihren Berufskollegen abheben und Ihr „Marktwert" wird steigen.

Haupteinsatzgebiete der sporttherapeutischen Hypnose sind:

- Schmerztherapie,
- Beschleunigung der Wundheilung und Rekonvaleszenz,
- Ängste in Bezug auf Körper und körperliche Leistung,
- Mentaltraining mit Entspannung, Motivation, Leistungssteigerung und Zieldefinition (z. B.: Bewegungsabläufe),
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte,
- Selbsthypnose.

Sinn der hypnotischen Kommunikation ist es:

- Auch mit schwierigen Patienten / Situationen besser umgehen zu können.
- Eine verbesserte Compliance des Patienten zu erreichen, welche wiederum die Voraussetzung für den Heilungsverlauf und den Heilungserfolg darstellt.
- Unbewusst vorhandene Blockaden, die die Heilung behindern, zu erkennen und zu beseitigen.

Referenten:

- **Dr. Heide Diernegger**
- **Dr. Allan Krupka** (Präsident der Österreichischen Gesellschaft für ärztliche und zahnärztliche Hypnose, Diplomverantwortlicher und Ausbildungsleiter des Zahnärztekammerdiploms „Hypnose und Kommunikation")

Kurstermine:

- Modul A1: **30./31. Oktober 2010**
- Modul A2: **27./28. November 2010**
- Modul A3: **5./6. Februar 2011**

Kursort:
SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3

Kurszeiten:
Fr. und Sa. jeweils von 9.30 bis 18 Uhr

Lehrgangskosten:
Gesamte Ausbildung € 1470,- für VÖSM & ÖGS-Mitglieder (€ 490,– pro Seminar)
€ 1600,- regulär (€ 534,– pro Seminar)

Anmeldungen ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
Tel. u. Fax 02236/865875 oder Mobil 0676/7006491,
E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Aufschulung zum

Freiberuflichen Heilmasseur

Die VÖSM & ÖGS startet den 5. Aufschulungskurs für Heilmasseure und Heilbademeister nach dem neuen Medizinischen Masseur- und Heilmasseurgesetz in Form von Modulen.
Die Aufschulung wird jeweils an zwei Wochenenden im Monat am Samstag und Sonntag von 8.00 – 18.25 Uhr (Ferienzeit ausgenommen) durchgeführt. Wochenendtermine deshalb, damit auch Berufstätige diese Aufschulung wahrnehmen können, ohne Urlaubstage in Anspruch nehmen zu müssen.

Voraussetzungen:
Zeugnis Medizinischer MasseurIn, HeilbademeisterIn und HeilmasseurIn (alt)
Ausbildungsgrad: Staatlich anerkannter freiberuflicher Heilmasseur (mit Zeugnis)
Teilnehmerzahl: mindestens 15 Personen
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen

Inhalte:
• Anatomie und Physiologie • Pathologie
• Massagetechniken zu Heilzwecken inkl. prakt. Übungen • Hygiene und Umweltschutz
• Erste Hilfe • Allgemeine Physik • Kommunikation
• Dokumentation • Recht und Ethik
Die Ausbildung zum Heilmasseur besteht aus einem Aufschulungsmodul, das eine theoretische Ausbildung einschließlich praktischer Übungen im Gesamtumfang von 800 Stunden umfasst.

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 3.200,–, für Nichtmitglieder € 3.500,–
(Teilzahlungen nach Vereinbarung möglich)

Anmeldungen ab sofort bei der VÖSM & ÖGS.

Neubeginn: September 2010.
Genauer Ausbildungsbeginn auf Anfrage

Grundkurs

LEUKOTAPE® K – Taping nach der Kinesiomethode

Kleines Pflaster mit großer Wirkung.
Leukotape® K mit der Pain Relief Technique ist das elastische Tape, das direkt im Schmerzbereich auf die Haut geklebt wird.

Die Haut aktivieren, den Schmerz reduzieren.
Bei der Pain Relief Technique (PRT) gibt es zwei Wege der Schmerzausschaltung:
- Bei der ersten Methode werden im Körper die Schmerzfühler, sogenannte Nozirezeptoren, beeinflusst. Diese Rezeptoren, registrieren die Störungen wie z. B. Muskelverspannungen. Sie empfangen die Botschaft und leiten sie weiter zum Gehirn. Hier entsteht die eigentliche Schmerzempfindung. Leukotape® K unterbricht das Schmerzsignal zum Gehirn. Der Schmerz verschwindet bzw. lässt nach.
- Die zweite Methode beseitigt die Durchblutungsstörungen im geschädigten Gewebe. Durch Bewegungen im Alltag hebt sich die Haut der beklebten Region wellenförmig an. Folge: Die zusammengedrückten Kapillar- und Lymphgefäße werden wieder frei. Die körpereigene Pumpleistung wird gefördert. Der Durchfluss des Blutes wird gesteigert und so der Heilungsprozess beschleunigt.

Was kann Leukotape® K für Ihre Patienten leisten?
Viele Schmerzzustände können mit Leukotape® K erfolgreich behandelt werden:
• Epicondylitis • Achillodynien • HWS-Syndrom • LWS-Syndrom • Schulterluxation • Lymphödeme • Migräne

Inhalt:
Im Aufbauseminar wollen wir neue Tapeanlagen und überarbeitete Tapevariationen zu Krankheitsbildern vorstellen. Einer Reflexion der bisherigen Erfahrungen folgt ein Interessensaustausch. Fragen und Problemstellungen werden in „Klein-Gruppen" erarbeitet. Die bisher im Bereich elastisches Taping erworbenen Fähigkeiten sollen vertieft werden.

Termin: 16. – 17. Oktober 2010
Kurszeiten: Sa 9.00 – 18.00 Uhr, So 9.00 – 16 Uhr
Ort: SIAK-Bildungszentrum 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Referent: Dr. Ramin Ilbeygui, FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Kinesio-Taping
Kurskosten: f. Mitgl. € 240,–, f. Nichtmitgl. € 290,–.
Im Preis inbegriffen sind: Unterlagen/Tapematerial
Anmeldungen bis 1.10.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Fortbildungskurs
24 Techniken zur Mobilisation der Schulter

nach Dr. Terrier

Der größte Teil der Pathologien an der Schulter spielt sich primär in den periartikulären Strukturen der Schulter ab. Hier ist die Degeneration der Rotatorenmanchette zu nennen mit, in den meisten Fällen, einem konsekutiven Impingementsyndrom. Auch die Schule der Manuellen Therapien hat aus diesem Grunde in der letzten Zeit zunehmend Weichteiltechniken in ihr Behandlungskonzept einfließen lassen und die translatorischen Gleitmobilisationen an der Schulter sind etwas in den Hintergrund getreten. Hier kommt nun diese Behandlungsform ins Spiel, die gezielt auf Weichteilstrukturen eingeht, die pathophysiologisch mit dem Impingementsyndrom in Verbindung stehen. Diese werden mit kurzen Friktionen, wie sie aus den „deep friction" Techniken bekannt sind und mit fascialen Techniken behandelt. Gleichzeitig findet eine Mobilisation statt, die diese Strukturen zusätzlich dehnt bzw. diese Strukturen zugänglich macht. Dieses Behandlungsprinzip ist der Manipulativmassage nach Dr. Terrier verwandt, aber auch aus anderen Funktionsmassagen (Evjenth) bekannt.
Die Mobilisation wird so geschickt durch Fixierung der Extremität am Körper herbeigeführt, dass dem Therapeuten beide Hände für die Behandlung zur Verfügung stehen, es sehr therapeutenschonend ist und der Patient das Gefühl einer sicheren Fixierung hat. Insgesamt stehen ca. 24 komplexe Handgriffe für die verschiedenen Strukturen und Mobilisationsrichtungen zur Verfügung. Der Hauptteil des Kurses wird auf den praktischen Übungen dieser Handgriffe liegen, die ein eigenes Behandlungskonzept darstellen können oder gezielt und befundorientiert in die differenzierte physiotherapeutische Behandlung verschiedener Krankheitsbilder der Schulter einfließen können.
Im theoretischen Teil wird die funktionelle Anatomie im wesentlichen vorausgesetzt, so dass auf die Pathophysiologie d. Impingements, deren verschiedenen Ursachen und die Biomechanik eingegangen wird.
Es steht ein Kursscript, sowie ein Lehrvideo/DVD zur Verfügung. Der Kurs ist in sich abgeschlossen und für Physiotherapeuten sowie Masseure gleichermaßen interressant. Vorbildung in manueller Therapie wäre wünschenswert, ist aber nicht notwendig.

Termin: 18. –19. September 2010
Kurszeiten: Sa. 9.00 – 18.30, So. 9.00 – 16.45 Uhr (insgesamt 18 UE)
Referent: Dr. Matthias Schmidt, Hamburg/D
Kursort: SIAK-Bildungszentrum 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Kurskosten: f. Mitgl. € 240,–, für Nichtmitgl. € 290,–
Anmeldungen bis 1.9.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*
Anmeldung gilt nur nach Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisenbank 2346 Südstadt, BLZ 32 633, Kto.Nr. 219.188.
Da die Teilnehmerzahl mit 20 Personen begrenzt ist, wird um frühzeitige Anmeldung gebeten.

Fortbildungskurs
Manuelle Lymphdrainage

nach Dr. Vodder

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (ML/KPE)
Teil I – Basiskurs, Teil II – Therapiekurs

Bei dem Fortbildungsangebot „Manuelle Lymphdrainage / Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (MLD/KPE)" handelt es sich um einen Komplettkurs von 180 Unterrichtseiheiten (1 UE = 45 Minuten), der international anerkannt ist. Sie erwerben das Zertifikat „Ärztlich geprüfte/r Lymphdrainage- und Ödemtherapeut/in".
Der Referent Günther Bringezu aus Damp an der Ostsee hat eine über 25-jährige Unterrichts- bzw. Lehrerfahrung und ist zudem fast genauso lange Leiter der Akademie Damp und Mitautor des wohl bekanntesten Standardwerkes der Manuellen Lymphdrainage mit dem Titel „Lehrbuch der Entstauungstherapie (Band 1 + 2)". Im Juni 2010 erscheint eine aktualisierte und erweiterte 3. Auflage (einbändig).

Termin: Teil I 17. – 26. September 2010
Teil II 23. – 28. November 2010
Kursbeginn: 9.00 Uhr
mit Arztunterricht und Prüfung insgesamt 180 Unterrichtseinheiten (1 UE = 45 Minuten)
Referent: Günther Bringezu/D – Leitender Fachlehrer für manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen
Kurskosten: für Mitglieder € 960,–,
für Nichtmitglieder € 1.050,–; Preise inkl. Übungssets „Kompressionstherapie" im Wert von € 185,–
Anmeldungen bis 1.9.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Refreshingseminar
Manuelle Lymphdrainage

Behandlungsstrategien in Theorie und Praxis

Thema: Lymphödeme und Behandlungsstrategien d. unteren Extremitäten
Termin: 27. – 28. November 2010
Kurszeiten: Samstag, 27.11.10 – 9.00 bis 18.15 Uhr
Sonntag, 28.11.10 – 8.00 bis 13.15 Uhr
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Referent: Günter Bringezu/D
Kurskosten: f. Mitgl. € 240,–, f. Nichtmitgl. € 280,–
Anmeldungen bis 12.11.2010 bei der VÖSM & ÖGS

Universitätsbuchhandlung
für Medizin, Pharmazie,
Gesundheitsberufe
Berggasse 2, 1090 Wien
T +43 1 319 53 06
F +43 1 310 56 66-14

facultas. gut zu Wissen

DIEMER

Praxis der medizinischen Trainingstherapie II

Halswirbelsäule und obere Extremität

2010, Thieme, 260 Seiten
ISBN 978-3-13-147461-2, EUR 102,80

- Umfassende Informationen über die MTT bei spezifischen Problemen: Stabilisationstraining bei Instabilität der HWS (z.B. nach Schleudertrauma), Training bei Schultergelenksarthroplastik
- Training der motorischen Grundeigenschaften (Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit): Theoretisches Wissen und praktischer Einsatz u.v.a.

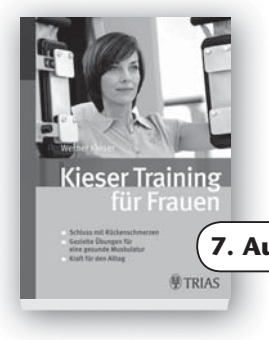
STORCK

Technik der Massage

Kurzlehrbuch

2010, Thieme, 200 Seiten
ISBN 978-3-13-139600-6, EUR 30,80

Dieses Physiofachbuch vermittelt Ihnen notwendiges Grundlagenwissen zu: Muskeln und Muskelfunktionen, Gelenken und Gelenkmechanik, Bewegungen und Bewegungsphysiologie und zu Indikation und Kontraindikationen. Sie lernen: das Untersuchen vor der Therapie, die Massage einzelner Körperregionen, Spezialmassagen und elektrotherapeutische Maßnahmen.



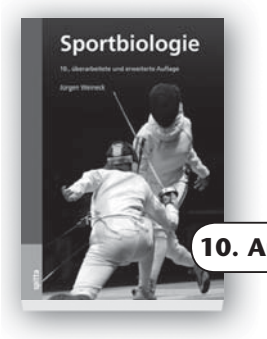
7. Auflage

KIESER

Kieser Training für Frauen

2010, Trias, 184 Seiten
ISBN 978-3-8304-3849-6, EUR 15,40

Werner Kieser hat sein Konzept für dieses Buch speziell auf die Anforderungen des weiblichen Körpers ausgerichtet. Das medizinische Krafttraining fördert sichtbare Muskeln, trainiert den Beckenboden, unterstützt den Fettabbau und ist eine großartige Vorbeugung gegen Osteoporose. Über 40 Übungen mit erklärenden Abbildungen und Fotos sorgen dafür, dass Sie garantiert nichts falsch machen.



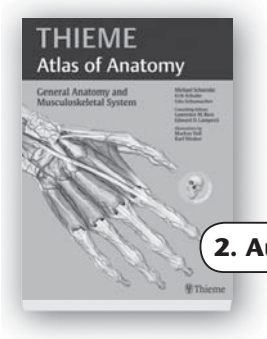
10. Auflage

WEINECK

Sportbiologie

2009, Spitta, 1.144 Seiten
ISBN 978-3-938509-25-8, EUR 61,50

Muskelkater, Muskelkrampf, Seitenstechen u.ä. werden ebenso dargestellt wie die Anpassungsphänomene der verschiedenen Organsysteme an ein sportliches Training. Ebenso werden sporthygienische Fragen wie Ernährung, Substitution, Doping etc. auf die sportliche Leistungsfähigkeit ausführlich erörtert. Besonders wichtige Themenbereiche wie z.B. das Herz-Kreislauf-System werden ausführlich behandelt.



2. Auflage

SCHÜNKE U.A.

Atlas of Anatomy

General Anatomy and Musculoskeletal System

2010, Thieme, 541 Seiten
ISBN 978-1-60406-292-2, ca. EUR 102,80

The THIEME Atlas of Anatomy integrates anatomy and clinical concepts and now includes access to Winking Skull.com PLUS, the must-have online study aid for learning anatomy.

KUMBRINK

K-Taping

Ein Praxishandbuch

2009, Springer, 208 Seiten
ISBN 978-3-540-72439-1, EUR 46,30

Kursbegleiter und Praxishandbuch für Therapeuten, die eine Ausbildung in der bewährten Behandlungsmethode für orthopädische, traumatologische und andere Symptombilder absolvieren oder bereits abgeschlossen haben. Im Theorieteil: alle relevanten Grundlagen des K-Taping, die Entwicklung der Methode, u.v.a. im Überblick. Der Praxisteil ist nach Anlagetechniken gegliedert.

Fortbildungsseminar
DORN und BREUSS
Heilen über die Wirbelsäule

Termin: 28. – 30. Mai 2010
Kurszeiten: Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 09.00 – 19.00 Uhr
Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Ingesamt 16 Stunden
Referent: Dr. Harro Danninger, Arzt für Arbeitsmedizin in Neuraltherapie, Chiropraktik, Homöopathie, Energiearbeit
Ort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat
Kursgebühr: für Mitglieder € 250,–,
für Nichtmitglieder € 290,–
Mitzubringen sind: 1 Leintuch, 1 Decke, 1 kleiner Polster, 1 Handtuch
Anmeldungen bis 21.5.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Aufbauseminar
DORN und BREUSS
Heilen über die Wirbelsäule

Termin: 24. – 26. September 2010
Kurszeiten: Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 09.00 – 19.00 Uhr
Sonntag, 09.00 – 13.00 Uhr
Ingesamt 16 Stunden
Referent: Dr. Harro Danninger, Arzt für Arbeitsmedizin in Neuraltherapie, Chiropraktik, Homöopathie, Energiearbeit
Ort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat
Kursgebühr: für Mitglieder € 250,–,
für Nichtmitglieder € 290,–
Mitzubringen sind: 1 Leintuch, 1 Decke, 1 kleiner Polster, 1 Handtuch
Anmeldungen bis 13.9.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Triggerpunkt für Masseure

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

Termin: 25. – 26. September 2010
Kurszeiten: Sa., 25. Sept. 2010, 9.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 26. Sept. 2010, 9.00 – 14.00 Uhr
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, Traiskirchen
Referentin: Sabine Gmeiner-Gieber, Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin
Kurskosten: für Mitglieder € 220,–,
für Nichtmitglieder € 260,–
Anmeldungen bis 16.9.2010 bei der VÖSM & ÖGS

Gesucht werden freiwillige Sportmasseure oder Sporttherapeuten für Österreichs größten

MOUNTAINBIKE-MARATHON
am 17. Juli 2010
in Bad Goisern

Es werden ca. 4.600 Mountainbiker starten (50, 75, 110 und 220 km). Massagetätigkeit für ca. 20 – 25 Masseure von 13 – 21 Uhr, aufgeteilt auf zwei Gruppen (Essen, Getränke, Öle + 50 Euro Taschengeld).
Bitten um Anmeldung bei Martin Grill, The Therapist Sonnenweg 32, 4656 Kirchham, Tel. 0664/2828266

Mehr Infos auf
www.salzkammergut-trophy.at

KONGRESS Muskeln im Fokus
am 16. und 17. Juli 2010 in Pörtschach

Funktionsgestörte Muskulatur • Diagnostik, konservative Therapie und Prävention • Vorträge • Workshops • Seminare

Workshops und Seminare: Spineliner · Triggerpunktbehandlung · Biofeedback · Muskelfunktionsdiagnostik als Indikation zur Prävention · Praktische Anwendung der Herzratenvariabilität · Sling Training · Mentales Training · Manuelle Medizin

Veranstalter: Ludwig Boltzmann Institut für konservative Orthopädie und SOS-Körper, 1130 Wien, Riedelgasse 5, Tel. +43 1 88000-282, Fax +43 1 88000-365, E-Mail: sabine.witty@extern.wienkav.at

Wissenschaftliche Leitung: Univ. Prof. Dr. Hans Tilscher,E-Mail: hans.tilscher@extern.wienkav.at

Ort: Congress-Center Pörtschach, A-9210 Pörtschach, Hauptstraße 203

Seminar
Anatomie zum Angreifen

mit Ass. Prof. Dr. Karl-Heinz Künzel und seinem erfahrenen Team

Teil I: Osteopathische Grundlagen
Dura-Verhältnisse im Bereich des Schädels, Faszienverhältnisse
Teil II: Anatomische Grundlagen
Funktionelle Anatomie der Extremitäten-Gelenke
Funktionelle Anatomie der Wirbelsäule

Termin: 29. – 30. Mai 2010
Kursort: Anatomisches Institut Innsbruck (Hörsaal), Müllerstraße 59, 6020 Innsbruck
Kurskosten: für Mitglieder € 190,–, für Nichtmitglieder € 240,–. Für Lehrlinge und Gruppen gibt es auf Anfrage Sondertarife.
Quartier: Sportcenter Tirol, Olympiastraße 10a, 6020 Innsbruck, Tel. 0512/361971, bei Bedarf bitte selbst anmelden!
Kursanmeldung bis 17.5.'10 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Seminar
Ohr-Akupunkt-Massage (OAM)

nach Luck

Kursinhalte:
Entwicklung der OAM, energetische Wertigkeit am Ohr, Anatomie und Innervation des Ohres, Segmentlinie, energetisches Lösen von ISG-Blockaden, Topographie der Ohrreflexzonen, praktische Arbeit am Ohr über die Kreisläufe, Segmentlinien und Punkte. Weiters Beurteilung und Therapie der Punkte, Störfeldsuche, Zustimmungs-Punkte, erste Hilfe über das Ohr, Lösen von energetischen Blockaden, Operationsvorbereitung, Besprechung und suche der 14 wichtigsten neuro-physiologisch hervorragenden Punkte und Zonen.

Termin: 12. – 13. Juni 2010
Kurszeiten: Samstag, 09.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 08.00 – 16.00 Uhr
Stundenanzahl: 20 UE à 45 Minuten
Referent: Michael Urban/Wien
Kursort: SIAK-Bildungszentrum 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Quartier: auf Anfrage im Sekretariat
Kurskosten: Für Mitglieder d. VÖSM & ÖGS € 240,–, für Nichtmitglieder € 290,–
Anmeldungen bis 1.6.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2010

www.upledger.at

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

Einführungskurse	» Bregenz	23.08.	– 28.08.2010
	» Salzburg	20.09.	– 25.09.2010
	» Linz	12.10.	– 17.10.2010
	» Klagenfurt	08.11.	– 13.11.2010
	» Wien	15.11.	– 20.11.2010
CST II	» Klagenfurt	19.04.	– 24.04.2010
	» Bregenz	03.05.	– 08.05.2010
	» Wien	22.11.	– 27.11.2010

Viszerale Manipulation
Evaluation und Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum) und des ZNS

Einführungskurse	» Salzburg	19.06.	– 24.06.2010
	» Innsbruck	20.11.	– 25.11.2010
VM II	» Innsbruck	03.06.	– 08.06.2010
	» Linz	14.09.	– 19.09.2010
	» Graz	15.11.	– 20.11.2010

Ausführliches Jahresprogramm 2010, Information und Anmeldung: Frau Christine Dillinger

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
Sparbersbachg. 63, 8010 Graz
Tel.: +43 (0)316/84 00 50-0
Fax: +43 (0)316/84 00 50-3
e-mail: office@upledger.at

Fortbildungsseminar
Einführung in die Faszientherapie
(neues Konzept)

mit Prim. Dr. Andreas Kainz

Behandlung über die Faszienstrukturen beinhaltet: Theorie, Befunderhebung, Gleichgewichtstechniken, Listening, myofasciale Konzepte.

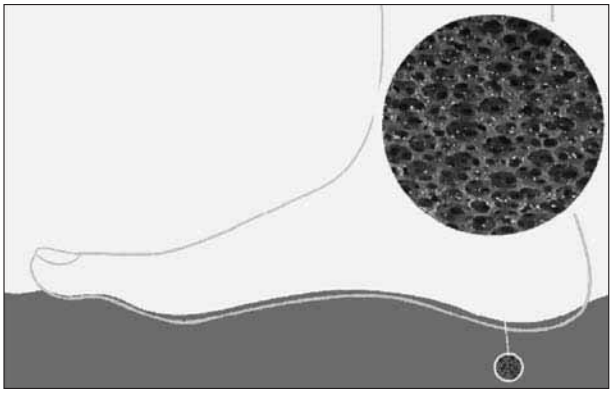
Termin: 2. – 3. Oktober 2010
Kurszeiten: Samstag, 9.00 – 18.00 Uhr und Sonntag, 9.00 – 14.00 Uhr
Kurskosten: für Mitglieder € 250,–, für Nichtmitglieder € 290,–
Kursort: SIAK-Bildungszentrum, 2514 Traiskirchen, Akademiestraße 3
Anmeldungen bis 20.9.2010 bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Handy 0676/7006491, E-Mail: *office@sportphysiotherapie-sportmassage.at*

Da die Nachfrage für dieses besondere Seminar schon sehr groß ist, ersuchen wir um baldige Anmeldung, damit Ihr Platz gesichert ist.

Perfekte Signalgeber

kybun. Die Bänder haben nicht in erster Linie Stütz- sondern Informationsfunktion.

„Die Bänder haben nicht in erster Linie die Funktion zu stützen, sondern Informationen zu übertragen."
„Die Bänder sagen den Muskeln in einem Hundertstel-Bruchteil einer Sekunde welcher Muskel wann spannen muss."
Diese Sätz stammen von Karl Müller, dem Erfinder des MBT (Masai Barfuss Technologie) und kybun. Kybun stellt die Weiterentwicklung seiner MBT Idee dar, und bedeutet Gefühlszustand bzw. Wohlbefinden (stammt aus dem Koreanischen).
Kybun ist die Methode des physiologischen Gehens & Stehens, die auf dem so genannten kyBounder (setzt sich zusammen aus den Buchstaben „ky" von den Erstbuchstaben des Koreanischen Wortes kybun = Wohlbefinden & „Bounder" vom englischen Wort „rebound" was soviel wie „rückfedern" im Deutschen bedeutet), einer extrem weichen und trotzdem schnell federnden Matte, ausgeführt wird.



Als sich Karl Müller 2005 beim Fußballspielen einen Riss des vorderen Kreuzbandes mit gleichzeitigem Teilabriss des Innenbandes zuzog, hat er auf eine Operation verzichtet und ist durch einen Eigenversuch auf ein Modell gestoßen, das sich bei ihm und in weiterer Folge bei vielen Kunden bewahrheitet hat:
In dem persönlich erlebten Fall von Karl Müller war das vordere Kreuzband überhaupt nicht schmerzhaft, das Bein war schief gestellt, weil der Innenmeniskus mit dem Band verklemmt war, was extreme Schmerzen mit sich brachte. Man musste es erst wieder gerade stellen. Ohne Gehhilfen versuchte Müller beim Gehen sein Bein, dem Schmerz ausweichend, kurzfristig zu belasten. Er hatte das Gefühl, als ob sein Fuß nach außen gehe. Als die Bänder gerissen waren, hat das Gehirn nicht mehr dieselben Informationen über die Stellung des Fußes bekommen. Das müsste bedeuten, dass die Bänder gewisse Informationen übertragen.
Je mehr er sich bewegen konnte, desto weniger falsche Informationen wurden übertragen. Nach drei Tagen hat er mit kybun Training auf ganz tiefem Niveau begonnen. Er hat kleine, feine Bewegungen gemacht und auf dem kyBounder das Überkreuzgehen probiert, was ihn extrem schmerzte. Deshalb kam er dann schnell wieder in den schmerzlosen Zustand zurück. Das komische Fehlgefühl des Fußes hat sich dabei sehr schnell zurückgebildet.
Heute geht Karl Müller davon aus, dass in den Bändern Signalgeber sind, welche reflexartig Signale über die Nerven an die Muskeln geben, welche wiederum dafür verantwortlich sind, das Gelenk in Balance zu halten. Wenn Bänder gerissen wurden, sollte man davon ausgehen, dass Informationen verloren gehen und somit eine große Instabilität entstehen kann. Dies geschieht viel weniger durch die Zugfestigkeit der Bänder, weil die Zugfestigkeit der Bänder diese Kräfte gar nie aushalten würde, die bei einem Leistungssportler oder auch nur schon bei einem Fehltritt entsteht!

Wenn die Bänder ganz kurzfristig gedehnt werden, geben sie einen Input auf einen Muskel, der dann reflexartig reagiert und die Gegenkraft zur Fehlkraft gibt. Die Tatsache, dass das Gefühl bei Karl Müller nach seinem Kreuzbandriss wieder zurück gekommen ist, bedeutet für ihn, dass, obwohl das Kreuzband sich zurückbildet (es wächst ja nicht mehr zusammen), die Informationen wieder vorhanden sind und er heute ein perfektes Gefühl im Knie und im ganzen Bewegungsapparat hat. Somit werden irgendwelche anderen Organe für den Informationsfluss gebraucht.

Kybun in der Therapie

Wirkung des KyBounders
Die weiche, elastische Struktur zwingt die Stand- und Haltungsmuskulatur zu feiner, aber permanenter Aktivität, um die Balance und aufrechte Körperhaltung zu wahren. Die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik werden auf einfache, aber wirkungsvolle Weise trainiert. Die Aktivitäten auf dem kyBounder wirken positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden aus dem Körper abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen.

Weitere Informationen unter *www.kybun.at*

2010

Auf einen Blick: Alle wichtigen Termine und Kurse der VÖSM & ÖGS

VÖSM & ÖGS

10.-11.04.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 1
17.-18.04.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 2
23.-25.04.10 **„Wirbelsäulenschule – Erwachsene“** im Kurzentrum Baden
23.-25.04.10 **Sportmasseurausbildung** – 8. Modul inkl. Vienna City-Marathon – Praxis
01.-02.05.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 3
07.-09.05.10 **Sportmasseurausbildung** – 9. Modul
13.-16.05.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 4 und 5
28.-30.05.10 **DORN & BREUSS** – Grundkurs – Dr. Harro Danninger
29.-30.05.10 **Österr. Sporttherapie-Ausbildung** – 8. Modul
29.-30.05.10 **Anatomie zum Angreifen** – Prof. Dr. Karl-Heinz Künzel
03.-06.06.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 6 und 7
08.06.2010 **Knierehabilitation nach Sportverletzungen** – Schnuppertag
12.-13.06.10 **Ohr-Akupunkt-Massage** – Michael Urban
19.-20.06.10 **Österr. Sporttherapie-Ausbildung** – 9. Modul
26.06.2010 **Abschlussprüfung Sportmasseurausbildung**
26.-27.06.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 8
10.-11.07.10 **Österr. Sporttherapie-Ausbildung** – 10. Modul
10.-11.07.10 **Massage-Grundausbildung** – Modul 9
16.-18.07.10 **„Wirbelsäulenschule Erwachsene – Refresher“** in Pörtschach
07.08.2010 **„Healthy Swing“** – Golfseminar mit Dr. Christian Haid
10.-12.09.10 **„Wirbelsäulenschule Erwachsene – Sport“** im Kurzentrum Baden
17.-26.09.10 **Manuelle Lymphdrainage** – Teil 1 – G. Bringezu/D
18.-19.09.10 **24 Techniken zur Mobilisation der Schulter** – Dr. Schmidt/D
18.-19.09.10 **ARM-Seminar** – mit HM Martin Roth
22.09.2010 **Leukotape®K-Kinesio Tape** – Einführung
24.-26.09.10 **DORN & BREUSS** – Aufbauseminar – Dr. Harro Danninger
25.-26.09.10 **Triggerpunkt für Masseure** – PT Sabine Gmeiner-Gieber
02.-03.10.10 **Einführung in die Faszientherapie** – Prim. Dr. Andreas Kainz
16.-17.10.10 **Leukotape®K-Kinesio Tape** – Dr. Ramin Ilbeygui
30.-31.10.10 **Hypnose, Kommunikation u. hypn. Kommunikation** – Dr. Allan Krupka
23.-28.11.10 **Manuelle Lymphdrainage** – Teil 2
27.-28.11.10 **Manuelle Lymphdrainage** – Refresherseminar - G. Bringezu/D
27.-28.11.10 **Hypnose, Kommunikation u. hypn. Kommunikation** – Teil 2 – Dr. Allan Krupka

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG

für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2010. 10. – 11. April 2010 1. Modul (insges. 10 Module), weitere Termine auf Anfrage.

Neustart!
Einzig gesetzlich geregelte SONDERAUSBILDUNG SPORTPHYSIOTHERAPIE

nur für PhysiotherapeutenInnen, ab Sept. 2010.

Neustart HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG

ab September 2010. Anmeldungen ab sofort!

NEU! NEU! NEU!

Unterrichtsfächer der Sportmasseurausbildung und der Sporttherapieausbildung sind ab Beginn dieser Ausbildungen (siehe oben angeführt) auch einzeln zu besuchen. Der Stundenplan wird auf Anfrage bekanntgegeben.

Anmeldungen für alle Ausbildungen ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, Tel. 02236/865875 oder E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

VÖSM & ÖGS führt,

bei Zustandekommen von mindestens 12 Personen, jedes Seminar, das gewünscht wird durch, wie z. B. Anatomie am Präparat im Anatomischen Institut in Wien u. Innsbruck (s. Seite 14 + 21), Röntgenseminar, Laserseminar mit Laserschutzbeauftragten, Beckenbodenseminar, Fußreflexzonen-Seminar, Akupunktmassage-Seminar, Tapekurs, etc.

Bitte um Voranmeldung, Termin wird nach Anmeldung von mindestens 12 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt!

Raiffeisen
Meine Bank
In meinem Leben hätte vieles auch ganz anders kommen können. Da war es schon gut zu wissen, dass ich immer jemanden an meiner Seite habe. Egal ob auf oder abseits der Rennstrecke.
Nur eine Bank ist meine Bank.
Aus Vertrauen entsteht dann Sicherheit, wenn ein Partner mit einem wirklich durch dick und dünn geht. Und dass es eben genau diese Sicherheit ist, die auch den Grundstein jeder erfolgreichen Partnerschaft bildet, beweist Raiffeisen seit mehr als 100 Jahren. www.raiffeisen.at