2014



S D D S S ERVICE IM SPORT SERVICE IM SERVICE IM

Dezember 2013 24. Jahrgang • Heft 4

Im Internet unter www.sportthema.at



Alles Walzer

2014 ist das "Jahr des Walzers": Perfekte Kooperation zwischen Vienna City Marathon, Grand Hotel Wien und der Tanzschule Elmayer





Das Schmerzpflaster

- bei Sportverletzungen
- Muskelschmerz
- Verspannung





Flector® EP Pflaster ist in Packungsgrößen zu 2,5 und 10 Stück in Apotheken rezeptfrei erhältlich.

www.flector.at

Dreiviertel-Takt

as für ein Bild: Weiße, bodenlange Ball-Roben, die Männer im klassischen Frack – und das alles im Dreiviertel-Takt. So schweben die Tanz-Paare übers Parkett und werben für den 31. Vienna City Marathon. Das Jahr 2014 ist das "Jahr des Walzers", Grund genug für die Veranstalter des Vienna City Marathon, sich mit diesem beschwingten Thema auseinanderzustzen.

"Wien ist die Stadt des Walzers, darum passt die Verknüpfung des Tanzens mit dem Marathon hervorragend zusammen", sagt Thomas Schäfer-Elmayer, Eigentümer der Nobel-Tanzschule Elmayer in Wien. Dem Mann, der beim Wiener Opernball traditionell mit "Alles Walzer" das Highlight der österreichischen Ball-Saison eröffent, gelingt hier der Brückenschlag von der klassischen Laufbewegung hin zum drehenden-schwebenden Walzer-Tanz. Interessant: Die typischen Wiener Walzer-Klänge und die Begeisterung des Publikums haben den Walzer in Wien populär und von hier aus weltweit bekannt gemacht. Mit der

Einbindung in den Vienna City Marathon werden der Walzer und die klassische Wiener Musik auf spannende Weise einem neuen Publikum näher gebracht, so Schäfer-Elmayer.

Das zweite Highlight: Die neue Partnerschaft zwischen dem Vienna City Marathon und dem Grand Hotel Wien. 1870 gegründet, ist das exklusive Hotel an der Wiener Ringstraße eine der besten Adressen. Horst Mayer, General Manager des Grand Hotel Wien, sagt: "Mit seinem stilvollen Ambiente und seinem eleganten Ball-Saal bildet das Deluxe-Hotel die perfekte Ergänzung zum Vienna Marathon."

In der Tat: Der Mix aus kulturellem Erbe und modernem Lauferlebnis ("Run Vienna – Enjoy Classics") ist ein völlig neues Lebensgefühl, das es 2014 zu zelebrieren gilt.

In diesem Sinne ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Run ins Neue Jahr,

Ihr

Oslier of thele

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL Dreiviertel-Takt 4 COVER Neuer Hotelpartner beim Vienna City Marathon 6 FORTBILDUNG Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit bei Patienten mit unspezifischen, chronischen Beschwerden – von Mag. Vincent Vermeulen 8 FORTBILDUNG Muskelkater – viele Therapiemethoden, wenig bewiesen – von Dr. Arnold Koller 23 TERMINE Die Termine und Kurse für 2014 im Überblick

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Telefon und Fax: 02236/8 658 75, Mobil 0676/7006491, 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-Präsident Dr. Rainer Gumpert

Graphik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 77 13 27,

Fax: 0049/(0)8105/277 13 28, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de

Druck: Facultas Verlags AG, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

"Alles Walzer"

Mit neuem Hotelpartner beim Vienna City Marathon 2014.

er Vienna City Marathon schwingt mit seinem Jahresthema 2014 im Zeichen des Wiener Walzers. Klassisch und dynamisch präsentiert sich die Veranstaltung mit dem Grand Hotel Wien als neuem Partner und einer schnelleren Streckenführung.

"Alles Walzer" lautet das Jahresthema des Vienna City Marathon (VCM) 2014. Damit läuft Österreichs teilnehmerstärkste Sportveranstaltung weiterhin unter einem kulturellen Motto mit weltweiter Strahlkraft. Walzer & Wien: das ist unverwechselbar und schwingt einfach gut! "Unsere Positionierung "Run Vienna – Enjoy Classics' verbindet seit dem Mozart-Jubiläumsjahr 2006 das Laufen mit der klassischen Kultur von Wien. Der Mix aus kulturellem Erbe und modernem Lauferlebnis begeistert seit Jahren die Teilnehmer aus Österreich und 110 weiteren Nationen", so Veranstalter Wolfgang Konrad. "Der Walzer ist Ausdruck eines Lebensgefühls: klassisch, dynamisch, lebenslustig. Mit dem Jahresthema 2014 sind wir im Herzen der Wiener Klassik."

Marathon im 34-Takt

Das Jahr 2014 ist das "Jahr des Walzers". Grund genug für die Veranstalter des Vienna City Marathon sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. "Wien ist die Stadt des Walzers, darum passt die Verknüpfung des Tanzens mit dem Marathon hervorragend zusammen", sagt Thomas Schäfer-Elmayer, Eigentümer der Tanzschule Elmayer in Wien, über diesen Brückenschlag von Laufbewegung und drehendemschwebendem Walzertanz. "Die typischen Wiener Walzerklänge und die Begeisterung des Publikums haben den Walzer in Wien populär und von hier aus weltweit bekannt gemacht. Mit der Einbindung in den Vienna City Marathon werden der Walzer und die klassische Wiener Musik auf spannende Weise einem neuen Publikum näher gebracht."

Schon bisher wurde der Vienna City Marathon zu den Klängen des Walzers "An der schönen blauen Donau" von Johann Strauss gestartet. Mit Walzermusik an der Strecke, dem Angebot eines speziellen Konzerts für die VCM-Teilnehmer und weiteren Programmpunkten wird der Wiener Walzer in vielen Bereichen der Veranstaltung begeistern.

Wiener Walzer Gulasch

Nach 2006, als anlässlich des Mozartjahres der Mozart-Leberknödel, die Leibspeise von W. A. Mozart, kreiert

wurde, und nach dem diesjährigen 30. VCM-Jubiläum, als ein Jubiläumskuchen den Gaumen der Läuferinnen und Läufer verwöhnt hat, können die Veranstalter für das Jahr des Wiener Walzers mit einer neuen Idee aufwarten. Gemeinsam mit den Köchen des Grand Hotel Wien wurde ein spezielles "Wiener Walzer Gulasch im 3/4-Takt" kreiert: ein Viertel Rindfleisch, ein Viertel Schweinefleisch und ein Viertel Kalbfleisch bilden das Herz dieser neuen Gulasch-Kreation. Das vierte Viertel ist für die Beilagen, egal ob Knödel, Kartoffel oder Nockerl reserviert. "Das neue Wiener Walzer Gulasch in Verbindung mit dem Grand Hotel Wien, der Laufstrecke über die Wiener Ringstraße und dem musikalischen Jahresthema ist der Ausdruck für den Ideenreichtum des Vienna City Marathon", so Horst Mayer, General Manager des Grand Hotel Wien.

Grand Hotel Wien und Vienna City Marathon starten Partnerschaft

Das Grand Hotel Wien und Vienna City Marathon starten eine Partnerschaft. Mit seinen 205 Gästezimmern und Suiten schafft das Hotel die idealen Rahmenbedingungen für die Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Welt. Damit wird die von General Manager Horst Mayer begonnene Initiative Wirklichkeit. Horst Mayer sagt dazu: "Das Grand Hotel mit seiner hervorragenden City Lage und seiner außergewöhnlichen Kulinarik und Serviceleistungen gab mir den Impuls mit den Veranstaltern des Vienna City Marathon Kontakt aufzunehmen, um eine gemeinsame Partnerschaft ins Leben zu rufen. Daher ist unsere Freude groß, nun für den Vienna City Marathon Gastgeberhotel zu sein und wir freuen uns bereits heute auf großartige sportliche Glanzleistungen beim Vienna City Marathon 2014."

Das Grand Hotel Wien ist seit seiner Eröffnung 1870 an der Wiener Ringstraße für viele nationale und internationale Gäste die erste Adresse der Stadt. Und der Vienna City Marathon ist seit nunmehr 30 Jahren eine herausragende Veranstaltung mit mehr als 41.000 Läuferinnen und Läufern ein nicht mehr wegzudenkender Bestandteil des Wiener Jahreskalenders. Speziell das Jahresthema "Alles Walzer! Everybody Waltz" ist für das Grand Hotel Wien wie maßgeschneidert. Mit seinem stilvollen Ambiente und seinem eleganten Ballsaal bildet das Deluxe Hotel die perfekte Ergänzung zum Vienna City Marathon.

Neuerungen bei der Strecke: Schöner und schneller

Mehr Schwung und Dynamik gibt es beim Vienna City Marathon 2014 auch durch eine neue Streckenführung. "Schöner und schneller" ist das Ergebnis einer Optimierung im Bereich zwischen Kilometer 26 und 30. "Die Marathonläufer belaufen den Abschnitt auf der Schüttelstraße nur zweimal statt bisher dreimal. Damit fällt ein welliger Streckenbereich mit mehreren Anstiegen zu Brücken weg und die Strecke ist fit für persönliche Rekorde", erklärt Gerhard Wehr, Organisationsdirektor des Vienna City Marathon. Die Teilnehmer am Marathonlauf biegen nach Kilometer 26 von der Unteren Donaustraße nach links in die Praterstraße ein, passieren den Praterstern mit dem Riesenrad und laufen auf der Hauptallee Richtung Ernst-Happel-Stadion und Lusthaus.

Starker Zulauf: Frühzeitig zum VCM anmelden!

Der Zulauf zum Vienna City Marathon 2014 ist erneut sehr hoch. Mehr als 16.500 Läuferinnen und Läufer aus derzeit 85 Nationen haben sich bereits fix angemeldet. Damit ist das Interesse an Österreichs Top-Laufevent ähnlich hoch wie zur 30. Auflage, die heuer im April gefeiert worden ist. Bei diesem zugkräftigen Jubiläumsrennen waren alle Bewerbe so früh ausgebucht wie noch nie. Auch für den 31. Vienna City Marathon am 13. April 2014 deutet alles darauf hin, dass die Startplatzkontingente wieder früh gefüllt sein werden. Alle Interessierten weisen wir daher darauf hin, die Anmeldung für den VCM 2014 frühzeitig zu erledigen, um zu einem späteren Zeitpunkt keine böse Überraschung zu erleben!

31. Vienna City Marathon

Sonntag, 13. April 2014 Vienna City Marathon | 42,195km OMV Halbmarathon | 21,0975km Staffel Marathon | 4 Läufer teilen sich die Marathondistanz

Samstag, 12. April 2014

Coca-Cola 4.2 | für junge Sportler von 10 – 18 Jahren Coca-Cola 2.0 | für junge Sportler von 6 – 10 Jahren www.vienna-marathon.com

Rückfragehinweise

Vienna City Marathon Andreas Maier Mediensprecher Gußhausstraße 21/19 1040 Wien Telefon +43 650 350 14 88 andreas@vienna-marathon.com www.vienna-marathon.com

Grand Hotel Wien Kristina Vinzing

Public Relations & Communications Manager Kärntner Ring 9 1010 Wien Telefon +43 1 515 80 1845 kvinzing@jjwhotels.com www.grandhotelwien.com



Pressekonferenz "Alles Walzer": Der 31. Vienna City Marathon im ¾-Takt – Auftakt einer neuen, perfekten Kooperation Foto: VCM / Leo Hagen

Pain is in the Brain

Steigerung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit bei Patienten mit unspezifischen, chronischen Beschwerden.

atienten mit unspezifischen, chronischen Beschwerden bilden die Hauptgruppe der Klientel in einer Physiotherapie-Praxis. In der Grundausbildung werden die Therapeuten jedoch leider nur auf die kleinste Klientengruppe vorbereitet. Nämlich auf jene, die über spezifische Beschwerden klagen. Die weitaus größere und auch volkswirtschaftlich wichtigere Gruppe ist die erstere. Zu dieser gehören Patienten mit medizi-

nischen Diagnosen wie z. B. chronischer rezidivierende Lumbalgie, Cervicobrachialgie, Tendinitis, FMS, Burn-Out-Syndrom und viele mehr. Und um dieser Gruppe sinnvolle Maßnahmen zu präsentieren, fehlen den meisten Therapeuten das genaue Verständnis über Ätiologie und damit natürlich auch adäquate Lösungsansätze.

Um zu verstehen, womit wir es mit diesen medizinischen Diagnosen, die aufgrund eines biomedizinischen Diagnoseverfahren entstanden sind, zu tun haben, müssen wir diese in eine für Physiotherapeuten verständliche Sprache übersetzten. Wenn all diese Diagnosen in einem Atemzug genannt werden, muss man sich die Frage stellen, was all diese ICD-Codes gemeinsam haben. Die Gemeinsamkeit ist so banal wie komplex, in allen Fällen klagen die Patienten über Schmerzen. Als nächstes muss man sich fragen, was Schmerz eigentlich ist und wie er zustande kommt. Um dies ausreichend zu verstehen, muss man etwas tiefer in die moderne Neurophysiologie einsteigen. Dabei trifft man auf Be-

griffe wie Zentrale Sensitisierung, vegetative Dysregulation, Segmentale Störungen, Allostatic Load. Am Ende kommt man zu der Schlussfolgerung, dass Schmerz eine höchst individuelle und subjektive Wahrnehmung ist. Kurzum wie es Dr. Alan Bassboum, ein renommierter Schmerzforscher, ausdrückt: Pain is in the Brain.

Schmerzen verstehen

Um die Relevanz dieses Satzes zu verdeutlichen, hier ein Beispiel: Zwei Menschen werden einem thermischen Stimulus von 45° Celsius ausgesetzt. Warum 45°? Weil ab 42° Eiweiße zerstört werden, das bedeutet für den Organismus, dass ein zellbedrohender Reiz einwirkt. Nun während der Einwirkung des Stimulus wird ein funktionelles MRI des Schädels, ein

sogenanntes fMRI durchgeführt. Damit kann man die Blutströme im Gehirn während eines solchen Ereignisses darstellen. Das Ergebnis: Zwei Personen, ein Stimulus, zwei komplett unterschiedliche Aktivitäten im Gehirn. Nach Untersuchung größerer Gruppen, um wissenschaftliche Signifikanz zu erreichen, gibt es auch deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede.

Das nächste Experiment wurde an ein und derselben Person durchgeführt. Die Person wird zweimal dem

thermischen Stimulus ausgesetzt. Beim ersten Mal wird zuvor ein Hinweis gegeben: Vorsicht, gleich wird es heiß! Beim zweiten Mal der Hinweis: Das ist nur etwas warm! Und siehe da, die Darstellung im fMRI ist eine komplett andere. Das erste Mal tut es weh, das zweite Mal nicht und die Darstellung des fMRI bestätigt diese subjektive Wahrnehmung.

Es wurden noch andere Untersuchungen durchgeführt und das Ergebnis wurde immer deutlicher: Pain is just in the Brain.

Nachdem das nun deutlich ist, müssen wir versuchen zu verstehen, warum der Körper Reize als Bedrohung ansieht, die eigentlich keine Bedrohung sind. Bspw. beim Fibromyalgiesyndrom. Hier gibt es sog. Tenderpoints, also Druckdolenz, die schon bei leichten, harmlosen Berührungen Schmerz auslöst.

Um hier mehr Verständnis zu erlangen ist es gut, all diese Personen auf Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihres Lifestyles zu untersuchen. Dabei stößt man unweigerlich auf verschiedene statistische Phänomene,

die alle eine gemeinsame Folge haben. Ein dauerhaft gesteigertes Sympathisches vegetatives Nervensystem, sprich einen sogenannten hohen Allostatic Load.

Dieser führt über die Zeit zu einer herabgesetzten allgemeinen Belastbarkeit und hat damit Auswirkungen auf die Energiebereitstellungssysteme in den Zellen des Körpers. Auf den Punkt gebracht: Die Bereitschaft der Zellen ihre Energie aus Fetten zu generieren ist defizitär und die meiste Energie wird aus den Kohlenhydraten gewonnen. Richtige Regeneration findet aber nur statt, wenn der Körper Fett verbrennt, denn der Kohlenhydratstoffwechsel ist abgesehen vom Gehirn, für Stressreaktionen reserviert. Wenn man sich überlegt was Stress für den Menschen vor 5.000 Jahren bedeutet hat und dies vergleicht mit der heutigen Situa-



Mag. Vincent Vermeulen, PT



Phillip Spöckmaier, BSc. PT, Fachlehrer Manuelle Therapie

tion, fällt vielleicht der Groschen schon mit dem Einsatz des gesunden Menschenverstandes. Stress früher war lediglich akuter Stress mit stark erhöhter körperlicher Aktivität, nicht umsonst wird die Stressreaktion als "Fight or Flight" beschrieben. Doch wen soll der Topmanager physisch bekämpfen, oder vor wem soll die Putzfrau fliehen? Heutzutage haben wir diese Reaktion oft von früh bis spät, und damit bricht auch die Regulation des VNS zusammen. Kurz: Während einer Stressreaktion steht das Überleben im Vordergrund und nicht Regeneration auf Mikroebene in den Zellen des Körpers. Wenn dieser Zustand länger anhält, dann kommt es unweigerlich zu einer herabgesetzten Belastbarkeit, vergleichbar mit einem Haus, bei dem über 50 Jahre keine Reparaturen durchgeführt wurden. Entsprechend, wird vegetativ jeder Tag wie ein Notfall erfahren.

Die allermeisten haben bereits über einen längeren Zeitraum (über zwei Jahre) eine Phase körperlicher Unterbelastung. Aber auch körperliche Überbelastung kann entsprechende Auswirkungen herbeiführen.

Bei vielen spielt ein hoher Allostatic Load, ebenfalls über einen längeren Zeitraum eine Rolle. Es resultiert eine herabgesetzte allgemeine Belastbarkeit und wie bereits gesagt, ein zu geringes Vermögen Fette zu verstoffwechseln. Wenn dies der Fall ist, dann kann der Körper auch nur noch eingeschränkt Neurotransmitter wie z. B. Serotonin und Dopamin herstellen, was eine psychische Depression zur Folge hat.

Um diese Systeme wieder zu trainieren, muss man verstehen, dass es bei körperlicher Fitness kein Guthaben gibt. Ist also die Leistungsfähigkeit einmal niedrig, muss auch wieder mit niedrigen Intensitäten das Training begonnen werden. Wie niedrig diese Intensitäten sind, kann bei entsprechender Kenntnis durch eine Laktatleistungsdiagnostik in Verbindung mit der Analyse einiger wichtiger Blutwerte individuell gut ermittelt werden. Es besteht Konsens darüber, dass wir unsere Klienten mit unspezifischen, chronischen Beschwerden aktivieren müssen. Aber wie soll das aussehen, wie wird es gesteuert, wie groß soll der Umfang, wie hoch die Intensität sein.

Es ist das Kernstück unserer Arbeit, unsere Klienten zu mehr Aktivität zu bewegen. Wenn es aber um die Frage geht: "Wie oft soll ich diese Übung wiederholen?", dann ist das eine Frage, die wir meist nicht ausreichend beantworten können. Physiotherapeuten bezeichnen sich immer wieder als Spezialisten hinsichtlich Bewegung, doch wenn man genauer nachfragt, dann sind die Aussagen hierüber nur wenig fundiert und eher empirisch oder intuitiv ermittelt, als dass sie die physiologischen Voraussetzungen unserer Klienten berücksichtigen. Viele bezogen sich bei ihren Aussagen auf die gelernten Inhalte der klassischen Trainingstherapie. Doch auch diese sind genauer zu hinterfragen.

Eigentlich muss man sich auch hier wieder an der "Paleo-Gymnastik" orientieren. Wir müssen uns entsinnen, wie der geforderte Bewegungsumfang unserer Gene ist. Da lässt sich prinzipiell sagen, dass der Mensch ein Tier ist, das jeden Tag etwa 20 km auf den Beinen war, nämlich als Jäger und Sammler. Der

Homo Sapiens von damals hat keine Marathonläufe absolviert – nein, denn dann wäre er an sämtlichen Pilzen, Beeren, Wurzeln, Früchten vorbei gerannt. Er hat sich mit niedrigen Intensitäten belastet. Er musste lediglich mal vor etwas davon rennen um sich in Sicherheit vor angreifenden Tieren zu bringen oder um Beute zu Tode zu Hetzen. Er hat sich also fast ausschließlich im Fettstoffwechsel bewegt.

Unter Berücksichtigung dieser geschichtlichen Tatsache und unseren Erkenntnissen aus den sportwissenschaftlichen Untersuchungen von Sportlern und Patienten kommen wir schlussendlich zu folgendem Fazit:

WENIGER IST MEHR

Die These: "Es ist unseriös, Patienten mit unspezifischen Beschwerden mit Intensitäten von über 2 mmol Laktat pro Liter Blut zu belasten."

Die Erfahrung zeigt, dass Patienten mit unspezifischen, chronischen Beschwerden meist schon sehr stark in den anaeroben Kohlenhydratstoffwechsel geraten, wenn sie auf ebener Strecke gehen. Die Fitness ist also schon so niedrig anzusehen, dass Gehen Stress für den Organismus darstellt. Damit müssen wir Möglichkeiten finden, das Körpergewicht zu relativieren. Dies können wir sehr gut auf dem Fahrradergometer erreichen. Ein weiterer Erfahrungswert, den man ganz grob geben kann, ist, dass entsprechende Personen mindestens vier Stunden pro Woche in Einheiten von mind. 40 Minuten in diesen niedrigen Intensitäten bewegen, damit wir eine Erhöhung der allgemeinen Belastbarkeit erreichen. Pulsgesteuertes Training ist zwar auch nicht wirklich wissenschaftlich, aber wir können aus der Erfahrung sagen, dass man bei Pulswerten von etwa 95-100 Schlägen pro Minute den FSW ziemlich gut trainieren kann. Diese Angabe gilt allerdings nur, wenn keine Medikamente wie z. B. Beta-Blocker eingenommen werden.

Training wird prinzipiell über den Umfang gesteuert und nicht über die Intensität. Das bedeutet, dass, wenn bei gleichbleibendem Widerstand die Herzfrequenz nachhaltig ist, dann erhöhen wir nicht die Intensität, sondern die Trittfrequenz oder verlängern die Trainingseinheit. Erst ab Einheiten von 60 Minuten sollte begonnen werden, die Intensität zu erhöhen.

Wichtig beim Trainingsanfang ist, dass es nicht als anstrengend empfunden werden darf und das einzige, was eventuell wehtun darf, ist dabei das noch untrainierte Sitzfleisch.

Wenn Klienten mit niedriger allgemeiner Belastbarkeit diese einfachen Trainingsempfehlungen beherzigen, haben die Zellen im Körper keine andere Möglichkeit, als sich an die neuen Reize anzupassen. Das vegetative Nervensystem reagiert darauf mit einer besseren Regulationsfähigkeit des Sympathikus.

Der Grad ist schmal und ohne gute Diagnostik ist es immer besser, eine niedrigere Intensität zu empfehlen als eventuell möglich wäre, denn wenn wir zu intensiv belasten, schüttet der Körper wieder vermehrt Stresshormone aus und damit werden Regenerationsprozesse in den Zellen blockiert.

Muskelkater

Viele Therapiemethoden, wenig bewiesen. Von Dr. Arnold Koller

benso zahlreich wie die Erklärungsversuche für Muskelkater (siehe: Sportphysiotherapie, März 2013, 24. Jahrgang, Heft 1, Seite 8 – 9) sind die Therapievarianten. In zahlreichen Studien wurden Interventionsmethoden zur Behandlung von Muskelkater untersucht. Die Interventionen kann man in drei Kategorien gruppieren: Physiotherapie, Pharmakotherapie und Nahrungsergänzung.

Pharmakotherapie und Nahrungsergänzung

Zu nahrungsergänzenden Mitteln gibt es einige Studien. Die wissenschaftliche Evidenz ist allerdings dünn. Einen wirksamen Einfluss auf Muskelkaterbeschwerden konnte man bisher nicht nachweisen. Nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) sollen zum Teil effektiv sein und die Muskelkaterschmerzen lindern, beispielsweise Diclofenac oder Ketoprofen. Ibuprofen und Flurbiprofen sollen keinen Effekt auf Muskelkaterschmerzen zeigen. Diclofenac wird ebenso wie Ketoprofen ein positiver Effekt auf den Gewebeschaden zugeschrieben. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass Diclofenac und Ketoprofen als sogenannte "Dual-action"-NSAR sowohl auf den COX- als auch Lipox-Weg des Arachidonsäurestoffwechsels wirken und somit einen größeren entzündungshemmenden Effekt haben als einfach wirkende NSAR. Wir konnten allerdings bei Teilnehmern des Swiss Alpine Marathons zeigen, dass die prophylaktische Einnahme von Diclofenac in Retardform keinen Einfluss auf Muskelschmerzen hat oder die Zerreissung von Sarkomeren verringert (siehe: Sportphysiotherapie, März 2013, 24. Jahrgang, Heft 1, Seite 9). Die Studien, die von einem positiven Effekt bestimmter NSAR ausgehen, setzen voraus, dass tatsächlich ein belastungsinduzierter Muskelschaden und eine Entzündungsreaktion vorliegen. Beides wird allerdings von MALM und YU in einer jüngst erschienen Arbeit, in der die Auswirkungen willkürlicher exzentrischer Belastungen untersucht wurden, in Frage gestellt. Da die Studienergebnisse nicht eindeutig sind und vor allem wegen gesundheitlicher Nebenwirkungen muss nochmals ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass die Einnahme von NSAR nur nach eindeutiger Indikationsstellung, keinesfalls zur "Schmerzprävention" erfolgen soll.

Physiotherapie

Im Unterschied zur Therapie mit NSAR sind physikalische Therapien weitgehend frei von Nebenwirkungen. Jedoch ist auch die Effektivität physikalischer Methoden bei Muskelkater nicht endgültig bewiesen, die Forschungsergebnisse sind inkonsistent.

Einige Studien zur Wirkweise des Stretching vor, während und nach exzentrischen Übungsprogrammen zeigen keinen präventiven Effekt auf Muskelkater. Untersuchungen weisen sogar darauf hin, dass Stretching Muskelkater auslösen und vor exzentrischen Belastungen eine Verstärkung des Muskelkaters bewirken kann. Letzteres konnte durch eigene Untersuchungen nicht bestätigt werden.



Bergablaufen — wie in dieser Abbildung unter Laborbedingungen — kann zu Muskelkater führen. Auch 100 Jahre, nachdem der Muskelkater das erste Mal beschrieben wurde, gibt es keine wissenschaftliche Erklärung für dieses Phänomen. Daher ist auch klar, wenn viele der "erfolgsversprechenden" Interventionen zur Behandlung von Muskelkater keinen Effekt auf Muskelkater-Symptome zeigen

Ergebnisse unserer Arbeitsgruppe deuten darauf hin, dass Stretching nach exzentrischen Übungen Muskelkaterschmerzen verstärkt und die Konzentration von Myosinschwerketten im Blut erhöht.

Aus den Untersuchungen, die sich mit den Auswirkungen der "Kältebehandlung" auf den Muskelkater beschäftigen, möchte ich die Studie von GUILHEM et al. aus dem Jahr 2013 herausgreifen, in der die Auswirkungen der Kaltlufttherapie untersucht wurde. Nach den Ergebnissen dieser Studie scheint Kaltlufttherapie ineffektiv zu sein.

Schließlich deuten einige Studien darauf hin, dass Massage Muskelkaterbeschwerden positiv beeinflusst. Doch die Forschungsergebnisse sind auch bei dieser Therapiemaßnahme inkonsistent. So fanden HART et al. keinen Hinweis, dass Massage die Muskelkaterschmerzen verringert. CRANE et al. haben die Auswirkungen einer 10-minütigen Massage auf die Genexpression im M. vastus lateralis nach exzentrischer Belastung untersucht und so erste Erkenntnisse gewonnen, was sich auf molekularer Ebene in der Muskulatur unter dem Einfluss von Massage abspielt. Diese Untersuchung gibt einen ersten Hinweis, dass Massage den "zellulären Stress", wie er bei Muskelkater auftritt, verringert.

Die Zahl der Therapiemethoden ist vielfältig, ihre Wirksamkeit jedoch meist nicht eindeutig geklärt. Entscheidend dürfte sein eine wissenschaftliche Erklärung für das Phänomen Muskelkater zu finden. Erst wenn man weiß, was sich beim Muskelkater tatsächlich "abspielt", können fundierte Therapiemethoden basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen erarbeitet werden.

Da physikalische Therapien weitgehend frei von Nebenwirkungen sind und die Wirkmechanismen physikalischer Methoden (z. B. der Massage) auf molekularer Ebene intensiv untersucht werden (BEST, GHARAIBEH und HUARD zeigen in einer Übersichtsarbeit am Beispiel der Massage wie weit das Wissen über diese Mechanismen schon fortgeschritten ist), sodass davon auszugehen ist, dass zumindest einige physikalische Methoden (mit großer Wahrscheinlichkeit die Massage-Therapie) in

der Behandlung des Muskelkaters eine wichtige Rolle spielen dürften.



Autor Dr. Arnold Koller

Fortbildungsseminar Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung fachspezifisch für den Fußballsport

Einsatz vom Nachwuchsbereich bis zur Nationalmannschaft für Masseure, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Sortphysiotherapeuten sowie Med.Masseure und Heilmasseure

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie bietet oben angeführtem Berufszweig die einmalige Gelegenheit, sich auf dem Sektor Fußball ihr Wissen, ihr Können und ihre Erfahrung bei diesem Seminar unter der Leitung des erfahrenen langjährigen Sporttherapeuten des Österr. Fußballnationalteams, Thomas Schmal, zu erweitern. Sein Ziel ist es, einmal all die zusätzlichen Dinge, die von Ihnen erwartet werden, aufzuzeigen und näher zu bringen. Es sollte sich jeder Masseur und Therapeut der verantwortungsvollen und umfassenden Aufgabe bewusst sein, denn nur so ist es möglich, das Niveau auf diesem Gebiet hoch zu halten und laufend zu optimieren.

Wir laden Sie aus diesem Grunde herzlich ein, sich für dieses Seminar anzumelden.

Inhalte: Spezielle Massagetechniken, Ernährung, Wundversorgung und Funktionelle Verbände sowie viel praktisches Wissen auf dem Fußballsektor.

Termin: Samstag, 21. Juni 2014 **Kurszeit:** 09.00 bis 17.00 Uhr

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

Referent: Thomas Schmal, langjähriger Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams

Kurskosten: für Mitglieder € 150,-, für Nichtmitglieder € 180,-

Datum

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

An die VÖSM & ÖGS Liese-Prokop-Platz 1, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar "Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung" fachspezifisch für den Fußballsport am 21. Juni 2014 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor dem Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188 ein.

Name	Geb.Datum:
Adresse	
Tel.Nr.	
E-Mail:	
Beruf:	

(Unterschrift)

7

Prävention von Knieverletzungen im alpinen Skisport

A.-M. Kronsteiner (Ulm), J. Fritzsche (Frankfurt a. M.) 2013

eit den 70er Jahren sind die alpinen Skiunfälle rückläufig von 5 bis 8 Unfällen pro 1.000 Fahrer am Tag auf etwa 2 bis 3 Unfälle pro 1.000 Fahrer. Gleichzeitig änderte sich in der Unfallstatistik, auf Basis neuer technologischer Errungenschaften, die Lokalisation der Verletzungsregionen. Traumata der Sprunggelenke wurden weniger und Verunfallungen der Kniegelenke und der oberen Extremitäten nahmen zu (Kohle et al. 2002, Sabeti 2013). Schwere Traumata, wie Totalrupturen des vorderen Kreuzbandes, führen im Folgenden zu großen Problemen im Alltag. Das vordere Kreuzband gibt bei 20 bis 30° Beugung eine maximale Stabilisierung nach vorn, es begrenzt die Unterschenkelinnenrotation, stabilisiert mit ca. 20% Anteil gegen Varus- und Valgusstress und es verfügt über Mechanorezeptoren, die eine Bedeutung für die Propriozeption haben.



Übungsauswahl Knieprävention: sensomotorisches Training (links), konzentrisches- (Mitte), reaktives Krafttraining (rechts)

Häufige Pathologien sind: Das Flexion-Valgus-Außenrotationstrauma, wie es z. B. beim Einfädeln beim Slalom vorkommt, führt zur Ruptur des Innenbandes und des vorderen Kreuzbandes (Böttner 2012). Bei der Kombination Flexion-Varus-Innenrotation kommt es zur Verletzung des hinteren Kreuzbandes, des Außenbandes und der Sehne des M.popliteus. Dieser Mechanismus tritt z. B. beim Überkreuzen der Skier auf (Krischak 2009). Die Kombinationsverletzung von vorderem Kreuzband, Innenband und Meniskus bezeichnet man als "unhappy triad". Als Begleitverletzung tritt häufig der laterale Meniskusriss auf. Nach einem akuten Trauma entsteht nach weniger als zwei Stunden ein deutlicher Erguss (Böttner 2012). Die schwerste kombinierte Verletzung, die zu einem Riss der Kreuzbänder führt, ist die Luxation des Kniegelenkes mit Zerreißung aller Kniebinnenstrukturen (Krischak 2009).

Unfallstatistiken sprechen von einem erhöhten Risiko im Skisport gegenüber Sportarten, wie z. B. Basketball oder Feldhockey. Zudem wird darauf hingewiesen, dass Frauen ein etwa doppelt so hohes

Verletzungsrisiko aufweisen wie Männer (Hewett et al. 2012). Ein neuromuskuläres Stabilitäts- und ein (plyometrisches) Krafttraining sollen präventiv eingesetzt werden um Verletzungen vorzubeugen (Jöllenbeck et al. 2013). Dabei sind zur Optimierung motorischer Bewegungsaufgaben sinnesreizgesteuerte Muskelbewegungen notwendig. Der Körper verliert durch seine Aktivitäten seine Stabilität und versucht das verlorene Gleichgewicht ständig reaktiv wiederzuerlangen. Mit einfachsten Hilfsmitteln (frei bewegliche Unterstützungsflächen) können stabilisierende Übungen sowohl mit Breiten- als auch mit Spitzensportler durchgeführt werden. Zusätzlich zu propriozeptiven Übungen sollte ein reaktives, plyometrisches Krafttraining durchgeführt werden, um den Skisportler auf kommende Anforderungen vorzubereiten.

- Böttner F. (2012) Facharztkompendium Orthopädie und Unfallchirurgie, OrthoForum-Verlag, 5. Auflage, S.176-177
- 2. Hewett T. E., Zazulak B. T., Krosshaug T., Bahr R. in (2012) Clinical basis: Epidemiology, risk factors, mechanisms of injury, and prevention of ligament injuries of the knee, The Knee Joint.
- Jöllenbeck T., Freiwald J., Dann K., Gokeler A., Zantop T., Seil R., Miltner O. (2013) Prävention von Verletzungen – Review zu Strategien und Evidenz, Sport-Orthopädie – Sport-Traumatologie, Volume 29, Issue 1, 2013, Pages 13–21.
- Koehle M., Lloyd-Smith, Taunton J. (2002) Alpine Ski Injuries and there prevention, Sports Medicine 32 (12), S. 785-793.
- Krischak G. (2009) Traumatologie für Physiotherapeuten, Physiolehrbuch Krankheitslehre, Thieme Verlag, 2. Auflage, S. 125.
- 6. Manuel Sabeti M. (2013) Die vordere Kreuzbandruptur im alpinen Skilauf, Sport-Orthopädie Sport-Traumatologie Sports Orthopaedics and Traumatology, Volume 29, Issue 4, November 2013, Pages 297–303.

Zur Person:

Anna-Maria Kronsteiner

Assistenzärztin Abteilung Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Ulm, Physiotherapeutin, Dozentin im Ulmkolleg für Physiotherapie, ärztliche Betreuung des Nationalteams der Sportakrobaten, Rock'n'Roll Akrobaten und Ärztin des deutschen Karateverbandes.

Dr. Jürgen Fritzsche

Dr. phil nat., MA Sportwiss., Dozent an der Trainerakademie Köln und SPT-Education, Buchautor, Wissenschaftlicher Koordinator und Athletiktrainer der Deutschen Karate Nationalmannschaft.

Hyaluronsäure: Auch oral bioverfügbar

Intraartikuläre Injektionen von Hyaluronsäure stellen eine mögliche Therapieoption bei Arthrose dar. Doch es muss nicht zwangsläufig eine Spritze ins Kniegelenk sein – auch oral zugeführte Hyaluronsäure kommt dort an, wo sie soll. Im Gelenksknorpel.

Im Knorpel stellt Hyaluronsäure einen unverzichtbaren Wasserspeicher dar und sorgt so für die Druckfestigkeit. In der Gelenksflüssigkeit ist Hyaluronsäure das wichtigste Glykosaminoglykan und hat schmierende und druckabfedernde Eigenschaften. Es überrascht daher nicht, dass ein Gelenk mit Arthrose gegenüber einem gesunden Gelenk eine deutlich verminderte Hyaluronsäure-Konzentration zeigt.¹

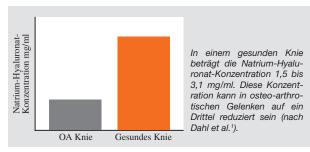


Abb. 1: Hyaluronsäuremangel im arthrotischen Knie (nach Dahl et al¹)

Eine Metaanalyse ergab, dass eine Injektion von Hyaluronsäure in das betroffene Gelenk den Schmerz langfristig wirkungsvoller zu reduzieren scheint als die intraartikuläre Gabe eines Kortikosteroids.² Aber auch peroral aufgenommene Hyaluronsäure erreicht ihr Ziel. Wie im Tiermodell anhand einer Markierung mit Technetium nachgewiesen werden konnte, reichert sich hochmolekulare Hyaluronsäure bei peroraler Aufnahme bereits nach wenigen Stunden in den Gelenken an und kann dort ihre Wirkung entfalten.³

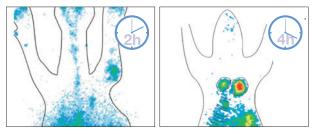


Abb. 2: Peroral zugeführte Hyaluronsäure erreicht rasch die Gelenke (nach Balogh et al³)

Fazit: Peroral einzunehmende Präparate, die neben den klassischen Gelenksnährstoffen Chrondroitinsulfat, Typ-II-Kollagen und Glucosamin auch hochmolekulare Hyaluronsäure enthalten, können eine besonders geeignete Maßnahme zum Erhalt der Knorpelgesundheit darstellen.



 $^{^{\}rm l}$ Dahl LB et al. Annals of the Rheumatic Diseases. 1985; 44:817-822

 $^{^2}$ Bannuru R et al Arthritis Rheum 2009; 61(12):1704-1711

³ Balogh L et al. J Agric Food Chem 2008; 56:10582-10593

"Abschieds-Seminar" mit Günther Bringezu Die erfolgreiche Entstauungstherapie von Lymphödemen der unteren und oberen Extremitäten

eit 1983 ist Günther Bringezu für uns jedes Jahr mindestens 1x als Seminarleiter tätig gewesen. Er hat nunmehr nach 30 Jahren Treue zur VÖSM, die Entscheidung getroffen, dieses Engagement in Dankbarkeit zu beenden. Er wird damit für uns im Jahr 2014 letztmalig tätig sein und dabei seinen Nachfolger, Paul Streibl, der ein langjähriger Lehrerkollege und Freund ist, vorstellen.

Eingeladen zu diesem Seminarthema sind alle

ehemaligen Absolventen/Innen der bisherigen Seminare und natürlich auch alle Kollegen/Innen, die sich für das immer wieder aktuelle Thema der Lymphödem-Behandlung interessieren. Lymphödeme ergebnisorientiert zu behandeln setzt voraus, Vorstellungen zu haben bzw. diese entwickeln zu können, um die Probleme und Dilemma, die alle Beteiligten zu erwarten haben, zu beherrschen und daraus ein störungsfreier Verlauf der Entstauungstherapie, resultiert.

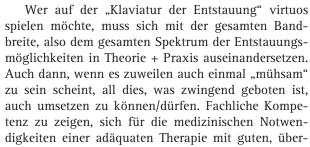
Gerade in der Beherrschung dieser

"Königsdisziplin" der Manuellen Lymphdrainage/KPE, müssen die Therapeuten/Innen alle geeigneten Maßnahmen der Ödemtherapie, befundorientiert, individuell und sinnvoll aufeinander abstimmen können (Sie müssen also das verfügbare Gesamtkonzept einer erfolgreichen Ödemtherapie geradezu virtuos beherrschen).

Natürlich kommt hierbei dem Griffe-Konzept eine gewisse Bedeutung zu, jedoch und das muss immer wieder Erwähnung finden, nicht mit der (leider viel zu oft postulierten) überragenden Wertigkeit. Vielmehr kommt es darauf an, das "therapeutische Gesamtkonzept", schlüssig, dem jeweiligen Ödembefund angepasst, wie ein Uhrwerk, ineinander greifend, wirksam einzusetzen. Das macht erfolgreiche Lymphödem-Therapie aus!

Die Manuelle Lymphdrainage/KPE hat es meines Erachtens nicht verdient, alleinig auf die Grifftechniken reduziert zu werden.

Dies zu behaupten ist nicht nur ein fataler Weg, zudem eine völlig falsche Darstellung des Entstauungs-Prinzips, sondern lässt auch Verantwortung (seitens der Lehrkräfte/Dozenten und Seminarleiter) in der Fortbildung der MLD vermissen. In den vielen Jahren der Weiterentwicklung der Manuellen Lymphdrainage (die Ära nach Herrn Dr. Vodder u. Ehefrau) hat sich daraus aktuell ein wirkungsvolles Konzept der Entödematisierung ergeben.



zeugenden Argumenten einzusetzen, hilft oft (leider nicht immer), weiter.

Das Seminarangebot soll allen Interessierten dahingehend Wege aufzeigen, noch erfolgsorientierter arbeiten zu können. Dies wiederum kommt dem Image der Manuellen Lymphdrainage und damit dem gesamten Berufsstand der Therapeuten/Innen sicher sehr entgegen.

Was noch viel wichtiger ist, vor allem für die Patienten/Innen, das durch diese erfolgreiche, nachhaltige Entödematisierung, die Lebensqualität

erheblich verbessert werden kann. Dass derartige Ergebnisse auch Mediziner überzeugen, wird an dieser Stelle vorausgesetzt.

Die VÖSM/ÖGS hofft auf breites Interesse an diesem Angebot, ist doch nachweislich dieses einzigartige "Behandlungskonzept ML/KPE" in der Lymphödemtherapie, konkurrenzlos erfolgreich.

Termin: 27. – 29. Juni 2014 Unterrichtseinheiten: 30

Kurszeiten: Freitag 14.00 – 18.30 Uhr, Samstag und Sonntag 9.00 – 18.15 Uhr

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

Unterkunft: auf Anfrage wird eine Quartierliste für die Umgebung von Ma.Enzersdorf-Südstadt zugesandt

Referent: Günther Bringezu/D

Kosten: f. Mitglieder € 290,-, f. Nichtmitglieder € 340,Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema,
Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875,
Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at
Aufgrund des großen Interesses an diesem Seminar
werden die Anmeldungen nach ihrem Eintreffen
gereiht. Maximale Teilnehmerzahl 25 Personen.
Änderungen vorbehalten!



Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM&ÖGS-SportThema

er 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&GGS, USI Wien oder bei einem von der VÖSM&GGS 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 u. Biomechanik

Sportpsychologie

Beschreibende-, Funkt. Anatomie u. Anatomie in vivo Sportphysiologie mit Leistungsdiagnostik

Doping im Sport

Ernährung und Getränkezufuhr im Sport

Sportorthopädie u. Sporttraumatologie

Erstversorgung von Sportverletzungen, Erste Hilfe Befunderhebung

Funktionelle Verbände, Tapen

Spezielle Theorie d. Sportmassage

Regenerative und hygienische Maßnahmen im Sport Funktionsgymnastik

II. PRAXIS

Praktische Übungen

- Trainingslehre-Konditionsarbeit
- Funktionsgymnastik und Haltungsschulung
- Befunderhebung
- Funktionelle Verbände (Taping)
- Klassische Massage im Sport
- Wettkampfvorbereitung
- Wettkampf-Pausenbetreuung
- Entspannungstraining und mentale Trainingsformen
- Muskelfunktionstests

- Betreuung im Behindertensport
- Wiedereingliederung in den Sportbetrieb
- Thermotherapie

III. SONSTIGES

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

Prüfungseinheiten

Bei 9 Kursteilen insgesamt 295 Unterrichtseinheiten inkl. 70 Std. Vereinspraxis (Unterrichtseinheit = 45 Minuten)

Termine:

1. Modul 27. - 28. September 2014

2. Modul 10. - 12. Oktober 2014

3. Modul 14. - 16. November 2014

4. Modul 12. - 14. Dezember 2014

5. Modul 16. – 18. Jänner 2015

6. Modul 20. – 22. Februar 2015

7. Modul 13. – 15. März 2015 8. Modul 10. – 12 April 2015

(inkl. Praxis beim Vienna-City-Marathon)

9. Modul 29. – 31. Mai 2015

Abschlussprüfung 20. Juni 2015

Kurszeiten:

Freitag ab 18.00 – ca. 22.00 Uhr, Samstag 8.00 – ca. 22.00 Uhr, Sonntag 8.00 – ca. 16.00 Uhr

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

Quartier:

auf Anfrage im Sekretariat bei der VÖSM & ÖGS

Kurskosten:

Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS und USI-Absolventen € 1.690,-, für Nichtmitglieder € 1.800,- (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,-!). Für Aufenthalts- und Verpflegskosten am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,-à Conto auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen-Regionalbank, 2340 Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!



Die Vereinigung Österr. Sportmasseure und Sporttherapeuten & Österr. Gesellschaft für Sportphysiotherapie – SportThema lädt ihre Mitglieder und sonstigen Interessenten in Kooperation mit Bemer Int. AG

am Mittwoch, 14. Mai 2014, 19.00 Uhr

zum kostenlosen Vortrag

Physikalische Gefäßtherapie

ein.

Vortragende:

Dr. Alex Meier aus der Schweiz und Marc Girardelli, 5-facher Ski-Weltcup-Gesamtsieger

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

Fax-Antwort: 02236/865875 oder E-Mail: office@sportthema.at

Name:	
Adresse:	
TelNr. /E-Mail:	
Beruf:	

Gesundheit erhalten, Heilung unterstützen

BEMER – gezielte Regulationsbehandlung für Tag und Nacht.

ie funktionierende Durchblutung der kleinsten Gefäße im menschlichen Organismus (Mikrozirkulation) ist der entscheidende Faktor für Gesundheit. In enger Zusammenarbeit der BEMER Int. AG mit dem Forscherteam des "Institut für Mikrozirkulation – Berlin", unter der Leitung von Uni. Doz. CA. Dr. med. Rainer Klopp ist es gelungen, diese durch gezielte physikalische Reize zu stimulieren. Und damit die lebenswichtigen Aufgaben der Mikro-zirkulation entscheidend zu unterstützen.

Den ersten bahnbrechenden Entdeckungen der BEMER-Forschung folgten bald weitere. 2009 entdeckte Dr. Klopp, dass unterschiedliche Gefäßgrößen mit unterschiedlichen Reizen stimuliert werden mussten und entwickelte ein mehrdimensionales Signalgefüge, dass sowohl die Mikrozirkulation als auch die übergeordneten Regulationsmechanismen wirksam ansprach. Damit konnte der therapeutische Nutzen der BEMER-Behandlung nicht nur erheblich intensiviert, sondern auch von 2 auf nun 16 Stunden Wirkdauer verlängert werden. Gleichzeitig nutzte man im Forscherteam die Erkenntnis, dass in der Schlafphase des Menschen die wichtigsten Regenerations- und Reparaturprozesse stattfinden und entwickelte ein speziell hierauf abgestimmtes eigendynamisches Schlafprogramm. Hierdurch wurde das Wirkspektrum der BEMER-Behandlung noch breiter.

Gesundheitsfaktor Mikrozirkulation

Die Durchblutung der weit verzweigten kleinsten Blutgefäße nennt man Mikrozirkulation. Sie ist der funktionell wichtigste Teil im menschlichen Blutkreislauf und erfüllt dort lebenswichtige Transportaufgaben. Sie versorgt Zellen, Gewebe und Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen und transportiert Stoffwechselendprodukte ab. Wird die Mikrozirkulation gestört, droht Krankheit: Heilungsprozesse werden gehemmt, Energieproduktion gedrosselt, der Alterungsprozess beschleunigt, die Körperabwehr geschwächt und die Infektanfälligkeit erhöht. Stoffwechselendprodukte und Toxine werden nicht mehr genügend abtransportiert und beginnen, den Organismus zu belasten.

Mikrozirkulation im Visier der Zivilisation

Auch die Mikrozirkulation folgt dem natürlichen Alterungsprozess und nimmt mit der Zeit ab. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass selbst bei den meisten jüngeren und als gesund geltenden Menschen Störungen der Mikrozirkulation nachzuweisen sind. Die Ursachen hierfür sind nicht eindeutig geklärt. Die Forscher glauben jedoch, dass diese Störungen und Einschränkungen auf die heutige Reizüberflutung, falsche Ernährung, Umweltgifte, Stress, Schlafund Bewegungsmangel zurückzuführen sind, welche gleichzeitig auch als Ursache für das Ausufern chronischer sowie der so genannten Zivilisationskrankheiten gelten.

Der BEMER-Effekt

Der menschliche Organismus reagiert auf verschiedene Reize wie beispielsweise Angst, Kälte oder Stress mit bestimmten Regulationsmechanismen. Solche Regulationsmechanismen existieren auch für die Mikrozirkulation, nur war lange Zeit unbekannt, durch welche Reize sie sich ansprechen lassen. Täglich werden ca. 15.000 Liter Blut durch unser Gefäßsystem



transportiert. Im Bereich der Mikrozirkulation wird die Arbeit des Herzens dabei durch die Vasomotion unterstützt, womit in der Medizin die Pumpbewegungen der kleinen Gefäße bezeichnet werden. Durch die gezielten physikalischen Reize des im Jahr 2009 von BEMER entwickelten mehrdimensionalen Signalgefüges lassen sich nicht nur die Pumpbewegungen der kleinen Gefäße völlig nebenwirkungsfrei stimulieren, sondern auch die Regulationsmechanismen übergeordneter Gefäßgrößen.

BEMER für alle

BEMER bietet damit einen sehr breit gefächerten und nicht nur für Mediziner hoch interessanten therapeutischen Nutzen – z. B. Im Rahmen der Gesundheitsprophylaxe, der Unterstützung von Heilungs- und Genesungsprozessen, der komplementären Behandlung chronischer Krankheiten und degenerativer Leiden sowie bei der Behandlung der so genannten austherapierten Fälle. Auch im internationalen Spitzensport wird BEMER beispielsweise vom Swiss-Olympic-Team zur Leistungssteigerung gebraucht und kommt auch im Umfeld von Studium und Beruf wegen seiner positiven Wirkung auf die mentale Leistungsfähigkeit zum Einsatz.

Weltweit einmaliges Schlafprogramm

Neuste Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass während der Schlafphase eine Umverteilung des Blutes im Organismus stattfindet und auch den immunologischen Vorgängen während dieser Zeit eine weitaus größere Bedeutung zukommt als bisher angenommen wurde.

Auf Basis dieser Erkenntnisse entwickelte das Forscherteam um Dr. Klopp eine spezielle Signalkonfiguration für die Schlafphase, die den Organismus bei den Regenerations- und Reparaturprozessen sowie der Entsäuerung unterstützt und darüber hinaus die Wirksamkeit der übrigen Behandlungen erhöht.

Die Geräte sind medizintechnisch zertifiziert, einfach zu bedienen und gleichermaßen für den Einsatz in Kliniken und Praxen konzipiert wie für den privaten Gebrauch zu Hause.

Einfach und bequem

Die neue BEMER-Produktgeneration beweist: Eine effektive Behandlung muss nicht kompliziert sein. Schon morgens und Abend zehn Minuten und während der meist nächtlichen Regenerationsphase die Anwendung des eigendynamischen Schlafprogramms reichen.

Ausprobieren ist möglich - Fragen erwünscht

Unter www.bemer-partner.com/bemerGroup/life-Leader erhalten Interessenten weiterführende Informationen sowie die Möglichkeit, mit einem BEMER-Repräsentanten vor Ort Kontakt aufzunehmen.

Fortbildungsseminar

RÜCKENSCHMERZ – Was tun? Ursache und Therapie

ie Probleme des Stütz- und Bewegungsapparates sind die häufigsten Schmerzursachen der Menschen in den Industrieländern. Zwei Drittel der Beschwerden
sind Wirbelsäulenbeschwerden, 80% der Menschen
hatten bereits Rückenschmerzen. Nur 15% der Beschwerden zeigen ein Substrat in der Bildgebung,
die anderen 85% sind unspezifisch, das heißt, nur
die klinische Untersuchung ist imstande, Art und
Ort der vorliegenden Störungen zu erkennen und
entsprechende Behandlungen einzuleiten. Eine
Hauptursache für Störungen stellt die Erkrankung
der Bandscheibe dar.

Das Seminar behandelt die Möglichkeiten der Behandlung von konservativ bis operativ. Die diagnostischen Möglichkeiten und Prognose insbesondere beim Sportler. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem sehr interessanten Fortbildungsseminar teilzunehmen.

Termin: Mai/Juni 2014

(Genauer Termin wird noch bekannt gegeben!)

Kurszeiten: von 13.00 bis ca. 19.00 Uhr

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

Referent: Univ. Ass. OA Dr. Rainer Gumpert, Facharzt für Unfallchirurgie, Sportarzt,

Wirbelsäulenspezialist an der Universitätsklinik Graz

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 150,–, für Nichtmitglieder € 180,–

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

Fortbildungsseminar Supplemente im Sport

Was sind Supplemente (synonym Nahrungsergänzungsmittel = NEM), was können sie, (und was nicht), wo beginnt Supplementierung? Bezeichnet man so bereits ein Getränk, das man selbst aus Saft und Wasser mischt und eine Prise NaCl zufügt oder trifft die Bezeichnung erst zu, wenn das Getränk in Pulverform aus der Dose eines namhaften Herstellers eingerührt wird? Gibt es den Zaubertrank des Druiden, der alle leistungsfähiger und ermüdungsresistenter macht oder ist es nur das große Geschäft, das die Firmen mit NEM durchführt um gleichzeitig damit auch teure, wenig aussagekräftige Laboruntersuchungen anzubieten? Die Umsätze sind gewaltig, allein in Deutschland werden ca. 1,5 Mrd Euro/Jahr damit umgesetzt. Können NEM mehr als es uns eine ausgewogene Ernährung ermöglicht?

Anhand Evidenz basierter Daten und der Empfehlung der Medizinischen Kommission des IOC werden Makronährstoffe, sowie einige Vitamine, Spurenelemente und Antioxidantien besprochen, deren Wirkung und Nebenwirkung sowie mögliche Einsatzgebiete im Leistungssport. Kurze Querverweise zu Studien mit interessanten Erkenntnissen aus der Präventiv- und Intensivmedizin beleuchten weitere, interessante Aspekte und tragen zum Verständnis bei. Wir erkennen auch, dass der unkritische, gut gemeinte Einsatz mancher Vitamine oder Antioxidantien z. B. die Krebsrate und Herzschwäche signifikant steigen und Trainingseffekte beim Leistungssportler auch abschwächen kann. Auch ist die Gefahr einer Kontamination von NEM mit verbotenen Substanzen nicht unerheblich, der Sportler selbst bleibt im Falle einer positiven Dopingprobe allein dafür verantwortlich. Gleichzeitig ist es wichtig, mögliche Mangelzustände bei Sportlern rechtzeitig zu erkennen und zu beheben.

Unbestritten bleibt, dass eine sportgerechte Ernährung die Leistungsfähigkeit bzw. Regeneration positiv beeinflusst. Was man als Sportler, Trainer oder Betreuer zu diesem Thema unbedingt wissen sollte, wird in diesem Seminar auf fachlicher Ebene diskutiert.

Termin: Samstag, 25. Oktober 2014 **Kurszeiten:** von 14.00 bis ca. 18.30 Uhr

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

Referent: Dr. Markus Stibor, Facharzt für Innere Medizin, Allgemeine Medizin, Sportarzt

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 120,-, für Nichtmitglieder € 150,-

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

Grundkurs **Akupunktmassage**

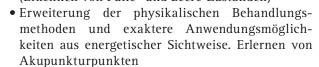
Die Akupunktmassage wird nach den Regeln der traditionellen chinesischen Meridiane gelehrt. Die sogenannten Meridiane sind Energiebahnen, in denen die Lebensenergie "Qi" zirkuliert. Aufgabe der Akupunktmassage ist es, durch eine spezielle Technik die Harmonisierung zwischen Yin und Yang zu erwirken. Krankheit bedeutet in der chinesischen Terminologie demnach eine Energieflussstörung ("Schmerz ist der Schrei des Gewebes nach flutender Energie" nach Dr. Voll).

Um diese Dysbalancen ausfindig zu machen, stehen dem Therapeuten verschiedene diagnostische Möglichkeiten aus energetischer Sicht zur Verfügung.

Die Akupunktmassage ist kein Allheilmittel für alle Dysbalancen, aber sehr wohl eine nicht mehr wegzudenkende Ergänzung zu herkömmlichen Therapieformen bzw. eine tolle eigenständige Therapie. Auch Narben können, unabhängig von ihrer optischen Beschaffenheit, ein Störfeld für den Körper sein. Lassen Sie sich überraschen, was einige "Striche und Punkte" am Körper positiv bewirken können.

Themen

- Genaues Erlernen der Meridianebene
- Besprechen vieler Krankheitsbilder aus energetischer Sicht (Erkennen von Fülle- und Leere-Zuständen)



- Narbe als Störfeld?
- Erlernen der Narbenentstörung

Termine: Teil I: 10. – 12. Oktober 2014 Teil II: 7. – 9. November 2014

Kurszeiten: Teil I: jeweils 09.00 – 18.15 Uhr, Teil II: Fr. 14.00 – 18.30 Uhr, Sa u. So 09.00 – 18.15 Uhr, insgesamt 50 UE (à 45 Min.)

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

Leitung: Erwin Wolf, Sport- und Heilmasseur

Kosten: für Mitglieder Teil 1 und 2 insges. € 490,–, für Nichtmitglieder € 530,–

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at



Sportorthopädische Tagung

Wieder zurück zum Sport

ie Behandlung von Kreuzbandverletzungen und der richtige Zeitpunkt des Rückkehrs zum Sport stehen bei einem Expertenmeeting Mitte Jänner am Programm.

Sportverletzungen stehen leider immer wieder an der Tagesordnung. Dr. Michael Enenkel, Sportorthopäde im Orthopädischen Spital Speising, beobachtet vor allem, dass Verletzungen des vorderen Kreuzbandes – zum Beispiel durch den Fußballsport, stark zunehmen.

Die moderne Medizin bietet viele zielführende Therapiemöglichkeiten an. Welche von ihnen ganz besonders im Vordergrund stehen, und durch welche Behandlungen die Sportler schnellstmöglich wieder zum Sport zurückkehren können, – das wird im Rahmen des Symposiums "Back2Sports" behandelt.



Dr. Michael Enenkel

Dr. Enenkel: "An dieser Konferenz widmen sich die Experten unter anderem der operativen und nicht-operativen Therapieformen bei Verletzungen des vorderen Kreuzbandes und zeigen Vor- und Nachteile der verschiedenen Behandlungswege auf."

Und, es werden brennende Fragen, wie "Welcher Zeitpunkt ist optimal für die Rückkehr aufs Spielfeld?", "Wann darf der Sportler wieder mit dem Training beginnen, in

welcher Intensität?", sowie "Worauf muss ich in meiner Rolle im Behandlungsteam achten?" beantwortet.

Das Symposium ist vor allem für Orthopäden, Unfallchirurgen, Sportärzte, Allgemeinmediziner, Physiotherapeuten, Masseure und sportmedizinisch interessierte Trainer und Betreuer konzipiert.

Termin: Freitag, 17. Jänner 2014

Kurszeit: 8.00 bis 13.00 Uhr

Kursort: Orthopädisches Spital Speising, Wien

Leitung: OA Dr. Michael Enenkel, Spezialteamleiter rekonstruktive Kniechirurgie & Sportorthopädie I. Orthopädische Abteilung Orthopädisches Spital Speising

Kosten: Teilnahmegebühr € 60,-, erm. Teilnahmegebühr für Frühbucher bis 31. Dezember 2013 € 50,-. Die Gebühren sind nach Erhalt der Anmeldebestätigung zu begleichen. Die Zahlungsinformationen erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung. Sie werden von uns in jedem Fall verständigt, ob eine Anmeldung erfolgt ist.

Anmeldungen & Info:

www.oss.at/anmeldung

Grundkurs Triggerpunkt-Seminar

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

Gerade bei hartnäckigen oder Therapieresistenten Beschwerden (zum Beispiel chronische Lumbalgie) erweist sie sich als eine sehr erfolgreiche Behandlungsmethode.

Termin: 10. – 11. Mai 2014

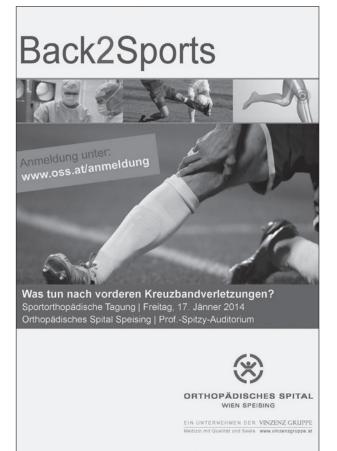
Kurszeiten: Samstag, von 9.00 bis 18.00 Uhr Sonntag, von 9.00 bis 14.00 Uhr

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

Referentin: Sabine Gmeiner-Gieber, Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 240,-, für Nichtmitglieder € 280,-

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at Anmeldung gilt nur nach Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VÖSM&ÖGS bei der Raiffeisenbank, 2346 Südstadt, BLZ 32633, Kto.Nr. 219.188, IBAN: AT03 3263 3000 0021 9188. BIC: RLNWATWWPDF







Netter – Atlas der Anatomie

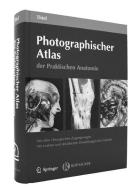
Dieser Atlas ist an Genauigkeit kaum zu übertreffen. Die preisgekrönten Darstellungen im typischen Netter-Stil führen von vereinfachten Darstellungen zu komplexen Strukturen. Detailreich beschriftet und von bestechender Klarheit und Präzision – so wird Anatomie greifbar!

Umfangreich: Über 2000 aussagekräftige Abbildungen – viele Bildthemen sind über unterschiedliche Beschriftungen optimal verständlich dargestellt. Erweitert auf 640 Seiten: Jetzt mit zahlreichen klinischen Bildern und Röntgenbildern.

In allen Kapiteln hält der Netter-Atlas sein hohes Niveau; Situs, Extremitäten und auch Neuroanatomie sind wunderbar zusammengefasst – detailreich und trotzdem übersichtlich. Insgesamt ist der Netter jener Atlas, der zum Nachschlagen in Praxis und Klinik die besten Dienste leistet.

Elsevier GmbH Urban & Fischer, 4. Auflage 2008, 640 S., ca. 2000 Abb., kartoniert Bestellnr. 59165R-000

Preise AT Ladenpreis aufgehoben, statt EUR 99,95 nur EUR 33,90



Thiel – Photographischer Atlas der Praktischen Anatomie

Der Thiel bringt Leben in die Anatomie!

Die brillanten Fotos von Walter Thiel sind einzigartig. Sie revolutionieren die makroskopische Anatomie, denn durch ein neuartiges Konservierungsverfahren behalten alle Gewebe ihre natürliche Farbe und Konsistenz. Die Präparate geben somit erstmals die wirkliche Form der Organe und die wahren räumlichen Verhältnisse wieder. Die hervorragenden Fotos der minutiösen Sektionen sind Kunstwerke von grosser Aussagekraft. Bei dieser Darstellung der topografischen Anatomie werden neben chirurgischen Zugangswegen auch die Funktionen der Gelenke in unübertroffener Detailtreue dokumentiert. Der Atlas ist somit nicht nur für Anatomen und Pathologen von Interesse, sondern auch für chirurgisch tätige Ärzte und alle, deren Arbeit eine räumliche Vorstellung der menschlichen Anatomie erfordert.



Preise AT Sonderausgabe, einf. Ausstattung, statt Originalausgabe EUR 523,50 nur EUR 102,80 Springer-Verlag GmbH, 2. Auflage 2009, 834 S., 413 Abb., gebunden

Bestellnr. 64405R-000

Schädel Modell mit Halswirbelsäule

Das Schädel Modell besteht aus 3 Teilen:

Einer abnehmbaren Schädeldecke, der Schädelbasis und des Gesichtschädels, sowie einem beweglichen und abnehmbaren Unterkiefer . Drei Zähne sind daraus entnehmbar.

Die Halswirbelsäule (Vertebrae cervicales) dient zur optimalen Darstellung der knöchernen Anatomie sowie der Korellation und Lokalisation der umgebenden neurovaskulären Strukturen und der zervikalen Bandscheiben. Die Halswirbelsäule setzt sich zusammen aus 7 Halswirbeln C1 bis C7, zwischen denen sich die Bandscheiben (Discus intervertebralis) befinden. Cranial wird die Schädelbasis (Basis cranii) dargestellt.

Neben den knöchernen Strukturen beinhaltet dieses Modell ebenfalls neurale und vaskuläre Strukturen. Neurale Strukturen: Rückenmark (Medulla spinalis) mit segmentalen Nervenwurzelabgängen. Vaskuläre Strukturen: Verlauf der Arteria vertebralis und vereinfachte Darstellung des Circulus arteriosus cerebri.

Dieses Schädelmodell entspricht dem des menschlichen Schädels.

Das Schädel Modell ist zerlegbar in folgende Teile:

Preise AT statt EUR 102,80 nur EUR 44,90

- Schädeldach
- Schädelshasis
- Unterkiefer
- Halswirbelsäule
- Alle anatomischen Details sind wiedergegeben.
- Der Unterkiefer ist beweglich montiert und abnehmbar.

Anatomy-Online Bestellnr. SCM104B



Fortbildungsreihe Klinisches

ALLGEMEINE INFORMATIONEN **ZUR FORTBILDUNG**

Modul 1

Inhalte für das erste Modul des Klinischen Tapens: Im Rahmen des Basiskurses werden folgende Themen abgehandelt: • Entwicklung/Idee und Philosophie

- Materialkunde, Wirkungen und Besonderheiten
- Verschiedenen Anlagetechniken: Muskeltechnik, Ligamenttechnik, Korrekturtechnik, Fascientechnik Weiters werden das Tapen von speziellen Krankheitsbildern vorgestellt: • Wadenkrämpfe • Spreiz-/ Senk-/Plattfuß • Hallux valgus • Runners Knee • Kopfschmerzen • Nackenschmerzen • Asthma • Frozen Shoulder, u. v. m.

Modul 2

Im Modul 2 wollen wir neue Tape-Anlagen und überarbeitete Tape-Variationen 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: Modul 1: 16. - 17. Mai 2014 Modul 2: 19. - 20. September 2014

Kurszeiten: Freitag 14.00 – 19.00 Uhr Samstag 8.30 - 18.00 Uhr

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

Referent: Dr. Ramin Ilbevgui,

FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Energie-Taping

Kurskosten: für Mitglieder VÖSM & ÖGS € 280,-, für Nichtmitglieder € 330,-

Im Preis inbegriffen sind Skripten – Extrakosten für Tapematerial € 20,- (sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)

Anmeldung ab sofort für beide Seminare:

VÖSM & ÖGS-SportThema,

Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

Fortbildungsseminar Training und Ernährung

Die Intentionen sich zu bewegen sind vielfältig: Aus purer Freude an der Bewegung, um Natur zu erleben, als Maßnahme im Rahmen des Gewichtsmanagements, um der Gesundheit etwas Gutes zu tun, um "fit" zu sein oder um ("sportliche") Ziele zu erreichen. Die körperliche Leistungsfähigkeit entscheidet zumeist darüber, ob und wie wir unsere Ziele erreichen. Training als planmäßiger, systematischer Prozess und eine darauf abgestimmte bedarfsgerechte Ernährung sind Grundbausteine, um unsere Leistungsfähigkeit zu maximieren. Wir wollen Ihnen praxisorientiert und wissenschaftliche aktuelle Werkzeuge mitgeben, damit sie Ihr Training und ihr Essverhalten optimieren können.

Essen und Trinken - Wer, Was, Wann, Wie viel? • Besonderheiten in der Ernährung von Kraft- und Ausdauersportler • Supplemente, oder nicht? • Trainings- u. Ernährungsmythen • Gewichtsmanagement • Trainingsmethoden im Kraft- und Ausdauersport • Trainingsmethoden- und Inhalte für den persönlichen Erfolg

Termin: 26. April 2014 Kurszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 140,-,

für Nichtmitglieder € 180,-

Vortragende: MMag.David Jungreithmayr

Benjamin Weimann, Bakk

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,

2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Anmeldung ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportThema (s. 1.)

Fortbildungsseminar CTT - Connectiv tissue therapy (Fascienbehandlung)

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

Termin: 22. – 23. Februar 2014

Kurszeiten: Samstag von 9.00 bis 17.00 Uhr und

Sonntag von 9.00 bis 13.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 290,-,

für Nichtmitglieder € 320,-

Referent: Prim. Dr. Andreas Kainz

Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt,

2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt

Anmeldung ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportThema (s. 1.)

Workshop Manuelle Medizin man kann einen Wirbel nicht verschieben

Der Reiz der Manuellen Therapie besteht in dem direkten Beeinflussen von meist schmerzhaften Bewegungsstörungen im Bereich des Bewegungsapparates. Therapien mit der Hand oder durch die Hand sind wahrscheinlich die ältesten Therapieformen überhaupt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich diese Therapieformen einer großen Beliebtheit erfreuen.

Trotz all dieser positiven Effekte darf nicht vergessen werden, dass die manuelle Therapie weder ein Allheilmittel ist, noch völlig nebenwirkungsfrei ist. Vielmehr gehört zur Indikationsstellung einer manuellen Therapie eine genaue Kenntnis der Pathomorphologie des Patienten. Hierbei sollte vor allem auch die Kenntnis über Kontraindikationen und deren Erkennung mittels z. B. radiologischer Befunde bestehen.

Im Rahmen dieses Seminars soll nun versucht werden, die manuelle Therapie aus dem Eck der mechanischen Beeinflussung eines "verschobenen Wirbels" hin zu einer modernen auf neurophysiologischen Grundlagen fußenden Therapie zu holen. Auch wird die rechtliche Situation, wer nun wirklich manipulieren darf, ein bisschen beleuchtet werden.

Danach wird im Rahmen einer offenen Diskussion die aktuelle Situation sowie die aktuelle Anwendung der manuelle Medizin in all ihren Spielformen diskutiert.

Nach diesem Seminar sollte der sinnvolle Einsatz der manuellen Medizin im Rahmen einer konservativen Therapie am Bewegungsapparat klar dargestellt worden sein.



Dr. Christoph Michlmayr

lermin:

Samstag, 4. Oktober 2014

Kurszeit:

14.00 - ca. 18.00 Uhr

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

Referent:

Dr. Christoph Michlmayr, Facharzt für Orthopädie

Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema

€ 80,-, für Nichtmitglieder € 100,-

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

Upledger CranioSacral Therapie® Kursangebot 2014

Upledger CranioSacral Therapie®

Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System,

SomatoEmotionale Entspannung

Einführungskurse: » Linz

08.01. - 12.01.2014

Wien

15.01. - 19.01.2014

Mobilisation der Gelenke mit Jean Pierre Barral

In englisher Sprache mit professioneller Übersetzung

Untere Extremitäten » Salzburg 07.05. - 09.05.2014

Mobilisierende Osteopathische Techniken

Indirekte und direkte Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb und Becken

MNS I

» Linz

22.05. - 25.05.2014

Viszerale Manipulation

Evaluation und Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-,

Beckenraum) und des ZNS

Einführungskurse: » Wie

20.01. - 24.01.2014

» Linz

05.03. - 09.03.2014

Information und Anmeldung:

Fr. Christine Dillinger Sparbersbachg. 63

A 8010 Graz

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH Tel: +43 (0)316-84 00 500 Fax: +43 (0)316-84 00 503 e-mail: office@upledger.at www.upledger.at

Vortrag Der Fuß – where the rubber meets the road

mit praktischen Übungen und Beispielen

Obwohl der Fuß eigentlich den meisten Kontakt zu unserer Umwelt herstellt, ist er für viele (auch therapeutisch Tätige) eine große Unbekannte. Im Rahmen dieses Seminars wird die Funktion des Fußes auf Grund neuroanatomischer Grundlagen erarbeitet. Daraus sollen mögliche (orthopädische, orthopädietechnische) therapeutische Strategien abgeleitet und erklärt werden. Es werden aber auch Themen wie gutes Schuhwerk und Einlagen (orthopädische, Sporteinlagen, sensomotorische Einlagen) erörtert.

Termin: Freitag, 5. September 2014

Kurszeit: ab 16.00 Uhr bis ca.19.00 Uhr

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

Vortragender: Dr. Christoph Michlmayr,

Facharzt für Orthopädie

Kosten: für Mitgl. € 50,–, für Nichtmitgl. € 70,– **Anmeldung ab sofort:** VÖSM & ÖGS-SportThema, Adresse siehe "Kursort", Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

Ausbildung in

Manueller Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Komplexe physikalische Entstauungstherapie (ML/KPE) Basis- und Therapieseminar inkl. Arztunterricht

Dieser Kurs ist eine in Österreich anerkannte Ausbildung mit der gesetzlich geforderten Stundenanzahl von 180 UE

Entstauungsbehandlung ist die "Manuelle Lymphdrainage". Durch spezielle Massagegriffe wird sowohl eine Erhöhung der Transportkapazität des Lymphgefäßsystems als auch eine Verschiebung interstitieller Flüssigkeit von der Peripherie in zentrale Stromgebiete erreicht. Optimale Behandlungsergebnisse lassen sich jedoch nur dann erzielen, wenn die MLD und die anschließende Kompressionsbehandlung von qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden.

Neben der persönlichen Aus- und Fortbildung durch qualifiziertes Lehrpersonal ist eine kontinuierliche Anwendung dieser Behandlungsform und ein ständiger intra- und interdisziplinärer Erfahrungsaustausch eine weitere Voraussetzung für einen gleichbleibenden, den aktuellen Bedürfnissen angepassten Qualitätsstandard.

Die VÖSM & ÖGS ist daran interessiert, dass durch die Sicherstellung eines hohen Wissenstandards, verbunden mit ausreichenden praktischen Erfahrungen, eine umfassende Patientenbetreuung gewährleistet ist.

Unsere Teilnehmer erhalten auf internationalem Niveau stehende Aus- und Weiterbildung in einem Umfang von 180 Unterrichtseinheiten.

Inhalt:

Allgemeine theoretische Grundlagen (Blutkreislauf, Interstitium und Lymphgefäßsystem, Ödeme/Ödempathophysiologie)

Indikationen und Kontraindikationen, Befunderhebung

Entstauende Maßnahmen (Therapieform: MLD, Kompressionstherapie, entstauende Wirkung der Muskel und Gelenkstätigkeit, Resorptionsförderung durch Elektrotherapeutische Maßnahmen, Stellenwert der Atmung für den venösen und lymphatischen Rückfluss, entstauenden Wirkung durch Lagerung, Ödemverringerung durch Kühlung, entstauende Wirkung durch hydrotherapeutische Anwendungen)

Posttraumatische und postoperative Schwellungen

(Behandlungs- und Entstauungskonzepte bei typischen traumatischen Schwellungen

Rheumatisch bedingte Schwellungen (Pathophysioligsche Grundlage, Therapiemöglichkeiten, Physiotherapie)

Venöse Abfluss-Störungen (Pathophysiologische Grundlagen, Therapiemöglichkeiten)

Lymphödeme (Therapieformen)

Kommissionelle Abschlussprüfung nach dem 2. Teil

Termin: Teil I: 22. – 30. März 2014 Teil II: 17. – 25. Mai 2014 inkl. Abschlussprüfung

Kurszeit: täglich von 8.00 – 18.00 Uhr

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



Referent:

Paul Streibl,
Fachlehrer für
ML und Sportphysiotherapeut
des Deutschen
Sportbundes
sowie ein zusätzlicher Facharzt

Kosten für die gesamte Ausbildung:

für Mitglieder € 1.200,-, für Nichtmitglieder € 1.300,-

Anmeldung ab sofort: VÖSM & ÖGS-SportThema, Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, Tel. u. Fax 02236/865875, Mobil 0676/7006491, E-Mail: office@sportthema.at

2014

SportThema-Terminkalender

VÖSM & ÖGS

1719.01.14	Sportmasseur-Ausbildung – 5. Modul
	Massage-Grundausbildung –
	1. Modul
	Sporttherapie-Ausbildung – 1. Modul
1516.02.14	Massage-Grundausbildung – 2. Modul
2123.02.14	Sportmasseur-Ausbildung – 6. Modul
	CTT-Connectiv tissue therapie
	– Prim. Dr. Andreas Kainz
0102.03.14	Sporttherapie-Ausbildung -
	2. Modul
0102.03.14	Massage-Grundausbildung -
	3. Modul
1416.03.14	Sportmasseur-Ausbildung - 7. Modul
	Massage-Grundausbildung –
	4. Modul
2230.03.14	Manuelle Lymphdrainage – Teil 1
	– ML-Fachlehrer Paul Streibl
2930.03.14	Sporttherapie-Ausbildung –
	3. Modul
1113.04.14	Sportmasseur-Ausbildung –
	8. Modul
	inkl. Vienna City Marathon
26.04.2014	Training und Ernährung
	- MMag. David Jungreithmayr
2627.04.14	Sporttherapie-Ausbildung -
	4. Modul
2627.04.14	Massage-Grundausbildung -
	6. Modul
1011.05.14	Massage-Grundausbildung –
10 11 05 11	7. Modul
1011.05.14	Triggerpunkt-Seminar – Grundkurs
14.05.2014	- PT Sabine Gmeiner-Gieber
	Kostenloser Vortrag – Bemer
1617.05.14	Klinisches Tapen – Grundkurs
17 25 05 14	Dr. Ramin IlbeyguiManuelle Lymphdrainage - Teil II
1725.05.14	- ML-Fachlehrer Paul Streibl
22 25 05 14	
	Sportmasseur-Ausbildung – 9. Modul Massage-Grundausbildung –
2425.05.14	8. Modul
2425.05.14	Sporttherapie-Ausbildung -
	5. Modul
14.06.2014	Sportmasseur-Ausbildung -
	Abschlussprüfung
1415.06.14	Massage-Grundausbildung –
	9. Modul
21.06.14	Training-, Spiel und Wettkampf-
	betreuung im Fußball

- Sporttherapeut Thomas Schmal

2729.06.14	Lymphdrainage – Refreshersemina – Günther Bringezu/D
2829.06.14	Sporttherapie-Ausbildung – 6. Modul
2829.06.14	Massage-Grundausbildung – 10. Modul
05.07.2014	Trainingstherapie, therapeutische Training – Workshop
05.09.2014	"Der Fuß – where the rubber meets the road" – Workshop
1920.09.14	Klinisches Tapen – Aufbausemina
	Sportmasseur-Ausbildung Neubeginn – 1. Modul
04.10.2014	Manuelle Medizin – Workshop
	Sportmasseur-Ausbildung – 2. Modul
1112.10.14	Akupunktmassage – 1. Teil
	Akupunktmassage – 2. Teil
1416.11.14	Sportmasseur-Ausbildung –
	3. Modul
• • • • • • • • •	

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG für Jedermann/Frau

ab 18. – 19. Jänner 2014 Es sind noch Plätze frei!

Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

27. – 28. September 2014 (siehe Seite 13)

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.

Für alle Ausbildungen gilt: Anmeldungen ab sofort bei der VÖSM&ÖGS-SportThema, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1 Telefon und Fax: 02236/865875 Mobil: 0676/7006491 E-Mail: office@sportthema.at





Gezielte Unterstützung bei Kniebeschwerden





GenuTrain® SAktivbandage mit seitlichen
Gelenkschienen.