Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Veranstaltungs-Termine 2015

sport physiotherapie

März 2015
26. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Gratulant Präsident Dr. Rainer Gumpert, Jubilarin Eva Janko: 70 und kein bisschen leise

DAS JUBILÄUM

Unglaublich: Das Lebenswerk der Power-Lady Eva Janko

Gute Ideen für die Orthopädie.
Ofa Austria.

reddot award 2014
winner

Die Dynamics Plus Kniebandage wurde für ihre herausragende Designqualität mit dem Red Dot Award ausgezeichnet.

ofa austria

dynamics®

Die **vielseitige**
orthopädische Versorgung

dynamics® **plus**

Die **intelligente**
orthopädische Versorgung

push®

Die **innovative**
orthopädische Versorgung

psb®

Das Bandagensortiment
speziell für **Sportler**

Mehr Informationen finden Sie unter:
www.ofaaustria.at

Ein schönes Jubiläum

Werner Schneyder sagt: „Der Sport ist das Epizentrum der Dramaturgie.“ Hollmann und Strüder sagen: „. . . mit welch’ großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament gefeiert werden, das . . . ein geeignetes individuell angepasstes, körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter verheißt.“ Und Jeschke sagt: „Kein Medikament oder Skalpell kann den Bewegungsreiz ersetzen.“

Zu diesen Zitaten, alle in dieser Ausgabe zu lesen, gibt es ein perfektes Leitbild: Eva Janko, die nunmehr seit fast 40 Jahren die Geschicke der VÖSM&ÖGS leitet und Ende Januar ihren 70. Geburtstag unter anderem im Kreise des Vorstandes feierte. Von dieser Stelle nochmals alles Gute, und wenn es sich auch nicht schickt, über das Alter unserer Damen zu sprechen, so ist dies eine rühmliche Ausnahme. Denn die einstige Super-Athletin beweist am besten am eigenen Leibe, wie wichtig Sport, Bewegung und geistige Aktivität für ein erfülltes, gesundes und attraktives Leben sind.

Die einstige Gewinnerin der olympischen Bronzemedaille im Speerwurf in Mexiko 1968, mehrfache österr. Meisterin im Speerwurf, Kugelstoßen, Hürdenlauf und Mehrkampf sowie im Handball mit der Hypo Südstadt, Konditions-Trainerin im Tennis und Fußball, Trägerin des Goldenen Verdienstkreuz der Republik Österreich, Mutter dreier Kinder, darunter Österreichs Vorzeige-Fußballer Marc Janko, kann auf ein erfolgreiches, erfülltes und einmaliges Lebenswerk zurückblicken.

Dass ihr diese Zeilen sowie die Cover-Story („Das Lebenswerk der Eva J.“ ab Seite 4) über ihren Werdegang alles andere als lieb und recht sind und sie mit Händen und Füßen diese „Lobeshymnen“ im eigenen Blatt verhindern wollte, spricht für sie und die Tatsache, dass sie trotz all dieser Erfolge stets am Boden geblieben ist. „Bleib so, wie Du bist, alles Gute für die Zukunft . . .“ wünschen der Vorstand, Beirat und alle Mitglieder.

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Ein schönes Jubiläum* **4 COVER** *Das Lebenswerk der Eva J.*
6 EVENT *Bundespräsident Dr. Heinz Fischer unterstützt VCM Aktion: „Wir sind Europa“*
7 FORTBILDUNG *Sport und Gesundheit – Teil 1* **10 FORTBILDUNG** *Kein Geheimnis – Bewegungsapparat von Fuß bis Kopf* **20 FORTBILDUNG** *Sportforum Schladming*
22 TERMINE *Die Veranstaltungstermine 2015/16*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS)-SportTheMa, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Telefon 02236/8 658 75, Mobil 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: office@sportthema.at, www.sportthema.at
Redaktion: Oskar Brunnthaler, Eva Janko, Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Tel. 02236/8 658 75
Wissenschaftlicher Beirat: Prim. Dr. Andreas Kainz, Univ.-Prof. Dr. Rudolf Schabus (Wien), Prim. DDr. Anton Wicker (Salzburg), Univ. Doz. Dr. Günther Amesberger, Univ. Prof. Dr. Paul Haber, Dr. Volker Veitl
Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM&ÖGS-SportTheMa-Präsident Dr. Rainer Gumpert
Grafik & Satz: Rudi Kopp, Tonwerkstr. 6 b, D-82205 Gilching, Tel.: 0049/(0)8105/2 77 13 27, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
Druck: Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., Wienerstraße 80 A-3580 Horn, Tel.: (02982) 4161-0, Fax: (02982) 4161-268, E-Mail: office@berger.at

Das Lebenswerk

Kaum zu glauben: Eva Janko feierte 70. Geburtstag.

Sie ist zwar für die Inhalte von „sportphysiotherapie“, dem offiziellen Organ der VÖSM&ÖGS, zuständig, aber diese Story konnte sie nicht verhindern – auch wenn sie sich mit Händen und Füßen dagegen wehrte. Sie wissen schon – es ist die Rede von Eva Janko, die Ende Jänner ihren 70. Geburtstag feierte und natürlich die längst fällige Vita ihres außergewöhnlichen Lebens „in der eigenen Zeitung nur über meine Leiche“ (O-Ton Eva Janko) abgedruckt sehen wollte. Nun, es gibt bei „sportphysiotherapie“ aber auch einen Chefredakteur und schließlich auch einen Vorstand, da hatten die Dementis und Verhinderungsversuche der zumeist sehr kämpferischen Eva Janko wenig Chancen. Hier also der Versuch, das „Lebenswerk“ der ewig dem Sport verschriebenen Eva Janko in ein paar Zeilen zusammenzufassen – was, zugegeben, gar nicht so einfach ist. Sehen Sie aber selbst.

Wie hinlänglich bekannt, wurde die Vereinigung der österreichischen Sportmasseure und Sporttherapeuten bei den Olympischen Spielen 1976 in Montreal von Pepi Flenner, Prim. DDDr. Helmut Kern, Franz Istvan usw. gegründet. Das Herz der Vereinigung ist allerdings Eva Janko - heute mehr denn je!

Das vielseitige Spektrum ihrer Arbeit bei der VÖSM&ÖGS fängt bei der Betreuung der ca. 700 Mitglieder der Vereinigung an, geht über den kompletten Schriftverkehr national und international und gipfelt in der Organisation der vielen verschiedenen Ausbildungen, Seminare und Kongresse. Hinzu kommt die Organisation diverser Veranstaltungen wie der „Tag des Sports“, der „Vienna City Marathon“ sowie andere wichtige Events wie der zusätzlich im Einsatz befindlichen Sportmasseure für OMV, IKEA, Gewerkschaft und andere Veranstaltungen wie der „Frauenlauf“.

Natürlich kommt da noch die gesamte Organisation der Zeitung „sportphysiotherapie“ hinzu: Das Akquirieren von Anzeigen, das Terminisieren und Organisieren der vielen verschiedenen Fortbildungsseminare und Ausbildungen mit den Refernten, die Einholung von Fachartikeln, Berichte über die diversen Tätigkeiten etc. und zuletzt der Versand der Zeitung. Von den buchhalterischen Tätigkeiten bis hin zur Organisation der Vorstandssitzungen und Generalversammlungen, der Einladungen und Repräsentationen für den Verein bei den vielen Sport-Events im In- und Ausland von TV, Presse und Groß-Veranstaltungen gar nicht zu reden.

Aber fangen wir von vorne an: Eva Janko wurde am 24. Jänner 1945 in Floing/Steiermark geboren, ihr Mädchenname war Egger.

Im Alter von 15 Jahren wurde die hochgeschossene Eva von Gunnar Prokop im Bundesgymnasium St. Pölten entdeckt und zum SV Union St. Pölten geholt. Schon bald stellte sich heraus, dass aufgrund ihrer Größe nicht der Hochsprung, sondern das Werfen ihre eigentliche Stärke war. Bis 1966 wurde sie mehrmalige niederösterreichische Jugend- bzw. Juniorenmeisterin und auch österr. Juniorenmeisterin im Speerwurf, Kugelstoßen, 80 m Hürdenlauf und Mehrkampf.

Am 22. Oktober 1967 wurde das Sporttalent mit 53,33 m erstmals österr. Meisterin im Speerwurf und verbesserte mit dieser Weite auch erstmals den Rekord von Erika Strasser.

1968 verbesserte Eva Janko den österr. Rekord auf 58,20 m. Dies war zugleich auch Jahresweltbestleistung beim Länderkampf gegen Dänemark und bedeutete die Qualifikation für die Olympischen Spiele in Mexico.

Der sportliche Höhepunkt ihrer bemerkenswerten Karriere war bekanntlich auch bei den Olympischen Sommerspielen 1968 in Mexiko, wo sie die Bronzemedaille gewann. Eva qualifizierte sich in weiterer Folge auch noch für die Olympischen Spiele 1972 in München (Platz 6) sowie noch ein drittes Mal für die Olympischen Spiele 1976 in Montreal (Platz 9).

Der erste private Höhepunkt war nach der Hochzeit mit Herbert Janko die Geburt von Tochter Claudia im Jahre 1969.

Mit großartigen 60,34 m wurde die Südstädterin 1971 wieder österr. Meisterin und qualifizierte sich für die EM in Helsinki, bei der sie allerdings wegen einer Blutvergiftung und einer Angina vorzeitig ausschied.

Den österreichischen Rekord verbesserte Eva 1972 abermals auf 60,48 m und am 27. Juli 1973 wurde

die Bestmarke nochmals von Eva Janko auf 61,80 m nach oben geschraubt. Dieser Rekord besteht nun ewig, da das Gewicht der Speere verändert wurde.

Von 1967 bis 1983 wurde Eva regelmäßig österreichische Meisterin im Speerwurf (mit Ausnahme im Jahre 1979, wo ihr erster Sohn Jan geboren wurde), 1972 auch erstmalige österr. Meisterin im 5-Kampf vor Liese Prokop, Ilona Gusenbauer etc. und auch ihre Internationalen Erfolge konnten sich sehenlassen. Egal, ob bei nationalen oder internationalen Bewerben, Eva enttäuschte ihre Fans – nie!

Ein Beweis mehr für ihre Vielseitigkeit: 1977 gründete sie gemeinsam mit Maria Sykora, Liese und Gunnar Prokop die Handballmannschaft Hypo Südstadt. Diese holte 1978 erstmals den Österreichischen Meistertitel, Eva wurde Torschützenkönigin und von diesem Zeitpunkt an wurde die Hypo Südstadt bis heute en suite Österreichischer Meister. Eva schied schließlich 1983 nach der Geburt von Junior II, Marc, aus der Mannschaft aus.

Der zweite private Höhepunkt war 1979 die Geburt von Sohn Jan. 1984 folgt Sohn Marc, der als internationaler Fußballer und österr. Teamspieler sehr erfolgreich ist.

Von 1977 – 2014 spielte die vielseitige Eva Janko erfolgreich auch noch bei den NÖ. Tennis-Meisterschaften mit, unter anderem für die Vereine TC Teesdorf, Pfaffstätten und Isovolta-Wr. Neudorf.

Eva war während ihrer sportlichen Tätigkeit auch immer beruflich beschäftigt, zuerst im Personalbüro der NEWAG-NIOGAS und dann ab 1966 als Sekretärin des Fußballklubs Admira-Wacker (bis zur Geburt ihrer Tochter Claudia 1969). 1971 holte Herma Bauma sie als ihre Sekretärin in das in Bau befindliche Bundessportzentrum Südstadt, das wegen der Erfolge bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko im Jahr 1969 begonnen und 1972 fertig gestellt wurde. Herma Bauma gab ihr die Möglichkeit, ihr Training vormittags oder nachmittags zu absolvieren.

Neben ihrer Tätigkeit im BSZ Südstadt, arbeitete Eva auf Wunsch des VÖSM-Gründers Pepi Flenner stundenweise für den 1976 gegründeten Verein der österreichischen Sportmasseure und Sporttherapeuten und seit der Gründung 1980 auch für die Österr. Gesellschaft für Sportphysiotherapie.

1993 wurde ein eigenes Büro im Bundessportzentrum Südstadt zur Verfügung gestellt und Eva war anfangs nur halbtags für beide Vereine tätig, jedoch die Arbeit wurde immer mehr und die Aufgabenstellungen immer größer. Ab 1997 war Eva ganztags beschäftigt und arbeitet seither unermüdlich als Generalsekretärin für beide Vereine.

Gleichzeitig war Eva Janko von 1989 – 2001 als Konditions-Trainerin der Kader-Tennisspieler von 11 bis 18 Jahren des NÖ-Tennisverbandes tätig und hatte unter anderem Barbara Schwarz oder Jürgen Melzer unter ihren Fittichen.

Von 1996 bis 1999 war sich noch als Trainerin der U11 bis U18-Mannschaften beim Fußballclub Admira Wacker mit Einführung des Koordinationstrainings und der Laufschule tätig, da ihr Sohn Marc zu dieser Zeit bei Admira-Wacker trainierte und spielte.Als ehemalige Spitzensportlerin wußte sie genau, wie wichtig diese Art des Trainings war, was allerdings von Admira-Wacker damals noch nicht so recht erkannt wurde.

Von 1997 bis 2004 war sie auch im Vorstand der Österr. Turn- und Sportunion engagiert.

Ein weiteres Highlight ihrer Karriere: Im März 1997 wurde Eva für ihre erfolgreiche Tätigkeit das Goldene Verdienstkreuz der Republik Österreich verliehen. Nochmals Gratulation im Nachhinein.

1999 gründete Janko die Arbeitsgruppe „Frauen im Sport“ in der Österreichischen Bundessport-Organisation und nahm als Vorsitzende der Arbeitsgruppe an den Int. Frauensportkonferenzen in ganz Europa teil. 2001 wurde sie von der Österr. Bundessportorganisation anlässlich des jährlich stattfindenden Sportkristall-Events als „Funktionärin des Jahres“ ausgezeichnet. Aus zeitlichen Gründen schied sie sowohl aus dem Vorstand der Österr. Turn- und Sportunion als auch als Vorsitzende der Arbeitsgruppe „Frauen im Sport“ 2004 aus.

Dass die Vereinigung VÖSM&ÖGS-SportTheMa als einzige von der Österreichischen Bundessportorganisation anerkannte Aus- und Weiterbildungseinrichtung am 4. Februar 1999 genehmigt wurde und seit damals das BSO-LOGO verwendet werden darf, ist alleine Eva Janko zu verdanken. Sie wusste genau, dass diese Anerkennung auch als Qualitätssiegel nach Außen für die Vereinigung zu verstehen war und ist. Sie organisierte u. a. auch zusammen mit dem Vorstand insgesamt 13 int. Sportphysiotherapie-Kongresse, um den wissenschaftlichen Standard auf diesem Gebiet für die Teilnehmer immer am letzten Stand aufrecht zu erhalten, wie so vieles in diesem Verein! Mit unermüdlichem Einsatz kämpft sie auch heute noch nach wie vor für die bestmögliche Betreuung der Athleten.

Dem Vorstand, dem Beirat und allen Mitgliedern der VÖSM&ÖGS-SportTheMa liegt folgender Gruß am Herzen: „Liebe Eva, zu deinem Geburtstag wünschen wir dir alles, alles Liebe und Gute. Weiterhin so viel Gesundheit, Kampfgeist und Elan. Bleib wie du bist.“

Oskar Brunnthaler

Ein Teppich für Europa

Bundespräsident unterstützt VCM Aktion: „Wir sind Europa“

Anlässlich des Jahresthemas „Wir sind Europa“ lässt der Vienna City Marathon aus nicht mehr gebrauchten T-Shirts einen großen Teppich weben. Österreichs Bundespräsident Dr. Heinz Fischer hat diese Charity-Aktion nun unterstützt.

„Ich sehe dem Vienna City Marathon immer mit Aufmerksamkeit und Interesse entgegen. Wir in der Präsidentschaftskanzlei fühlen uns in die Veranstaltung mit dem Ziel am Heldenplatz eingebunden. Die freundschaftliche Verbundenheit drückt sich heute in einer T-Shirt Übergabe für ein gutes Projekt aus, das ich sehr gerne unterstütze“, sagte Bundespräsident Dr. Heinz Fischer bei einem Treffen mit Wolfgang Konrad, Veranstalter des Vienna City Marathon (VCM), im Amtssitz des Staatsoberhauptes in der Wiener Hofburg.

ÜBER DEN VIENNA CITY MARATHON

Auch die VÖSM&ÖGS-SportTheMa ist, so wie jedes Jahr, mit ihren Sportmasseuren und Sporttherapeuten wieder bei diesem Großevent vertreten. Mit unermüdlichem Einsatz werden die Läufer und Läuferinnen nach ihren Anstrengungen von unseren Sportmasseuren und Sporttherapeuten betreut und die müden Beine „ausmassiert“. Unsere Leute freuen sich schon jetzt auf ihren Einsatz.

Anlass dafür ist das Jahresthema „Wir sind Europa“, das der VCM für die diesjährige Veranstaltung gewählt hat. „Mit unserem Jahresthema wollen wir die international verbindende Botschaft des Laufens betonen, unabhängig von Nation, Hautfarbe, Religion und Überzeugung. Der Vienna City Marathon bewegt nicht nur sportlich, sondern auch durch Emotionen und Geschichten“, erklärt Wolfgang Konrad.

Als sichtbaren Ausdruck des Jahresthemas hat der VCM das Charity-Projekt „Teppich für Europa“ ins Leben gerufen. Seit dem Start im Herbst 2014 sind über 1000 T-Shirts von Läuferinnen und Läufern aus ganz Österreich, vielen Ländern Europas und auch aus Brasilien, Argentinien und den USA gespendet worden.

Die nicht mehr gebrauchten T-Shirts erhalten neues Leben – und helfen Menschen, die Hilfe brauchen. Aus allen eingelangten T-Shirts wird ein 42,195 Meter langer „Teppich für Europa“ gewoben. Der fertige Teppich ziert am 10. und 11. April den Eingangsbereich der Vienna Sports World in der Messe Wien. Danach wird er zugunsten von VCM Charity versteigert.

Das letzte T-Shirt dieser Aktion hat nun Bundespräsident Dr. Heinz Fischer zur Verfügung gestellt und an Wolfgang Konrad übergeben. Gleichzeitig erhielt der Bundespräsident das offizielle T-Shirt des Vienna City Marathon 2015, auf dem der Claim „We Are Europe“ zu finden ist.

Bundespräsident Dr. Fischer und VCM-Veranstalter Wolfgang Konrad präsentieren das VCM T-Shirt mit dem Jahresthema „Wir sind Europa“ *Credit: VCM / Leo Hagen*

„Das Laufen hat mich jahrzehntelang begleitet“, sagte der Bundespräsident. „Es nutzt physisch, man ist besser drauf und bewegt sich. Oft habe ich beim Laufen gute Ideen bekommen. Vor Reden im Parlament habe ich es oft so eingeteilt, dass ich laufen kann, um Anregungen dafür zu sammeln.“

Mit der Unterstützung durch Bundespräsident Fischer ist beim „Teppich für Europa“ die Phase des Sammelns beendet. In der Werkstatt der Behindertenhilfe Korneuburg haben die Arbeiten und das Weben bereits begonnen. Rechtzeitig zum VCM-Wochenende wird der „Teppich für Europa“ die Länge von 42,195 Metern erreicht haben.

Sport und Gesundheit

Teil 1. Von Mag. Mag. David Jungreithmayr und Mag. Linda Ohner.

Die allgemeine Bedeutung von körperlicher Aktivität auf den menschlichen Organismus soll in dieser Ausgabe thematisiert werden. Im nächsten Heft erscheint „Sport und Gesundheit – Teil 2“ mit dem Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter.

Obwohl das Wissen und das Bewusstsein zum Thema Gesundheit in der heutigen Zeit hoch wie nie zuvor ist, sind Zivilisationskrankheiten weiter im Vormarsch. Bewegungsmangel ist dabei ein wesentlicher Faktor, der sowohl bei Erwachsenen, als auch bei Kindern und Jugendlichen zu tragen kommt.

> *„Kein Medikament oder Skalpell kann den Bewegungsreiz ersetzen“*
> (Jeschke, 1995, S. 143)

Mag. Mag. David Jungreithmayr
Sportwissenschafter und Sporttherapeut
david.jungreithmayr@univie.ac.at

Mag. Linda Ohner
Sportwissenschafterin und medizinische Masseurin
linda.o@gmx.net, www.moveat.at

Welche Wirkung hat körperliche Aktivität auf die Gesundheit des Menschen?

In den 1950er und 1960er Jahren herrschte in der Medizin die einheitliche Meinung, körperliche Aktivität habe keine nennenswerte Bedeutung für die Gesundheit. Diese änderte sich Mitte der 70er Jahre durch die Veröffentlichung erster epidemiologischer Studien, die einen unwiderlegbaren Zusammenhang zwischen adäquaten Bewegungsreizen und Gesundheit aufzeigten. Mittlerweile ist die Zahl jener Studien, die den positiven Effekt körperlicher Aktivität auf die Gesundheit untersuchten und bestätigten, fast unüberschaubar groß.

In den Industrieländern ist über 90% der Erwachsenen bewusst, wie wichtig körperliche Aktivität ist. Dennoch bewegen sich nur circa 15% wenigstens einmal pro Woche. Besonders positiv wird der Effekt von körperlicher Aktivität in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise beschrieben.

Bewegungsmangel und schlechte Ernährung sind die häufigsten Gründe für das Auftreten von Zivilisationskrankheiten (Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes Typ II). Für Hollmann und Strüder (2009, S. 587) ist Inaktivität sogar „jener Risikofaktor, der mit am häufigsten einen vorzeitigen Tod begünstigt“. Körperliche Aktivität hat neben den positiven Anpassungen des Herz- Kreislaufsystems auch eine positive Adaption des aktiven und passiven Bewegungsapparats zur Folge. Somit kommt es zu einer Verbesserung der Funktionstüchtigkeit des gesamten Körpers und zur Prophylaxe zahlreicher Beschwerden und Krankheiten.

Gut dosierter körperlicher Aktivität wird eine Senkung des Gesamtcholesterin, sowie des systolischen und diastolischen Blutdrucks zugeschrieben. Eine Festigung der Knochendichte, sowie positive Effekte auf das Immunsystem und auf die Vermeidung unterschiedlicher Krebsarten spielen eine ebenso große Rolle. Umgekehrt führt Bewegungsmangel zu Problemen des Bewegungsapparats, erhöht das Risiko für diverse Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Jungreithmayr, 2015, S. 50).

Neben den physiologischen Benefits durch körperliche Aktivität, scheint auch die Psyche von Bewegung zu profitieren.

Bewegung und Sport werden eine Aktivierung von stressregulierenden Körperfunktionen zugeschrieben, wodurch sich leistungsfähige Menschen auch schneller von „sportfremden Belastungen“ erholen. Bereits einmalige Bewegungsaktivitäten können einen positiven Effekt auf Spannungszustände haben. Psychophysiologische Beschwerden (Kopf- und Bauchschmerzen) werden von Inaktiven deutlich häufiger und stärker wahrgenommen, als von aktiven Bevölkerungsgruppen. Körperliche Aktivität kann das Risiko an Depressionen zu erkranken reduzieren, positive Stimmungen werden in der Regel verstärkt und negative Stimmungen reduziert. Dieses Stimmungsmanagement ist im psychischen Bereich ein wichtiger Schutzfaktor für die Gesundheit. In Hinblick auf die Stärkung und Erhaltung psychischer Gesundheitsressourcen ist es wichtig, Bewegung in das tägliche Leben zu integrieren (Jungreithmayr, 2015, S. 58).

Bestätigt ist ebenso die positive Wirkung von Bewegung auf die Lern- und Gedächtnisleistung. Indem die Neurotransmitter Serotonin und Dopamin vermehrt produziert werden, steigt das subjektive ▶

Wohlbefinden der aktiven Personen und auch die neuronale Vernetzung des Gehirns wird gefördert.

Erickson et al. (1998, S. 1313ff.) waren die ersten ForscherInnen, die eine Neurogenese (Neubildung von Nervenzellen) beim erwachsenen menschlichen Gehirn feststellen konnten. Mittlerweile untermauert eine Reihe von Studien die Bedeutung von körperlicher Aktivität auf die kognitive Gesundheit bei älteren Menschen. Sofi et al. (2011, S. 114f.) fassten in einer Meta-Analyse 15 Studien zusammen. Diese umfassten 33.816 TeilnehmerInnen und eine Studiendauer zwischen einem und zwölf Jahren. Nach der Datenanalyse kamen sie zu dem Ergebnis, dass bereits geringe bis moderate körperliche Aktivität das Risiko einer demenziellen Erkrankung um ca. 35% reduzieren kann.

Was versteht man eigentlich unter körperlicher Aktivität?

„Physical activity comprises any body movement produced by the skeletal muscles that results in a substantial increase over the resting energy expenditure“ (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994, S. 77)

Wie das vorangehende Zitat zeigt, beziehen sich die Public Health Empfehlungen nicht nur auf sportliche Betätigungen wie Laufen, Fußball, Tennis usw., sondern ebenso auf „Lebensbezogene Aktivitäten“ wie Wäsche waschen, Spazieren gehen oder Einkaufen.

Um die Intensität der körperlichen Aktivität zu bestimmen, wird in den neuesten Public Health Studien der Energieverbrauch durch das „metabolische Äquivalent“ (MET) berechnet. 1 MET entspricht dem Ruhe- Energieverbrauch von 3,5 ml O^2 pro kg Körpergewicht pro Minute (3,5ml O^2 x kg x min) (Montoye, Kemper, Saris & Washburn, 1996, S. 4; U.S. Department of Health and Human Services, 1996, S. 32). Diese auf den ersten Blick kompliziert wirkende Formel trägt viele Vorteile aber auch einige Nachteile mit sich. Da jede körperliche Aktivität ein Vielfaches des Ruhe-Energieverbrauchs darstellt, kann jede dieser Aktivitäten mit einer genauen MET-Zahl charakterisiert werden. Auch die Intensitätsempfehlungen sind relativ einfach und daher für sehr große Bevölkerungsgruppen, die vorher keinen oder wenig Zugang zu Bewegung hatten, gut geeignet. In dieser Vereinfachung liegt jedoch auch das Problem, dass die Werte zwar im Allgemeinen stimmen, es interindividuell aber große Schwankungen geben kann.

Durch die Vereinfachung des „Trainingsparadigmas“ (Dauer, Intensität und Häufigkeit) zu einem weiter gefassten „Aktivitätsparadigma“ (leichte, moderate und schwere körperliche Aktivität) werden auch Personengruppen angesprochen, die bisher keinen Zugang zu strukturiertem Training hatten und deren Prävalenz für Inaktivität sehr hoch ist (Samitz, 2008, S. 199). Für Kinder und Jugendliche empfehlen ExpertInnen mindestens eine Stunde täglich moderate bis intensive körperliche Aktivität (Bucksch, 2006, S. 58; Lampert et al., 2007, S. 122; U.S. Department of Health an Human Services, 2008, S. 16).

Je weniger aktiv Menschen sind, desto eher müssen sie mit gesundheitlichen Beschwerden und Leistungseinbußen rechnen. Obwohl die Mindestmenge an körperlicher Aktivität um die Gesundheit zu verbessern unter ExpertInnen umstritten ist, zeigen einige Studien, dass bereits eine Stunde Bewegung pro Woche das Risiko der Gesamtmortalität senkt. Sicher ist jedoch, dass mit zunehmender körperlicher Aktivität (mehr als 150 Minuten pro Woche) die gesundheitlichen Benefits deutlich ansteigen (Jungreithmayr, 2015, S.68).

> *„Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinigen würde: Senkung des myokardialen Sauerstoffbedarfs, Vergrößerung des myokardialen Sauerstoffangebots, Hemmung der Arterioskleroseentwicklung, Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, verbunden mit einem antithrombotischen Effekt, Entgegenwirken der Adipositasentwicklung, Begünstigung der optimalen Entwicklung von Körper und Geist in der Jugend, Verringerung von körperlichen und geistigen alternsbedingten Leistungseinbußen –, mit welch großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament gefeiert werden? Dabei ist dieses Medikament vorhanden: Es heißt geeignetes, individuell angepasstes, körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter. Seiner Anwendung steht leider das physikalisches Gesetz der Trägheit entgegen, und damit müssen wir nun einmal leben“* (Hollmann und Strüder, 2009, S. 588)

Das „U.S. Department of Health and Human Services“ warnt erwachsene Menschen vor Inaktivität und deren Folgen. Es wird betont, dass etwas körperliche Aktivität noch immer besser ist als gar keine.

TAB. 1: KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND METS

Körperliche Aktivität	METs
Liegen	1,0
Bügeln	2,3
Geschirr waschen	2,3
Kochen	2,5
Gehen	2,5
Abwaschen	2,5
Radfahren (16 – 19km/h)	6,0

Quelle: modifiziert nach Ainsworth et al. (2000, S. 505ff.)

TAB. 2: SPORTLICHE AKTIVITÄT UND METS

Sportliche Aktivität	METs
Billard	2,5
Golf	4,5
Joggen	7,0
Tennis	8,0
Beachvolleyball	8,0
Laufen (10 km/h)	10,0
Fußball	10,0

Quelle: modifiziert nach Ainsworth et al. (2000, S. 511ff.)

Um jedoch die Gesundheit wesentlich verbessern zu können, empfehlt das „U.S. Department of Health and Human Services“ eine moderate körperliche Aktivität von mindestens 150 Minuten (besser 300 Minuten) pro Woche. In Kooperation mit der „American Heart Association“ (AHA) erweitert das ASCM die Empfehlungen aus dem Jahre 1995. Es wird davon ausgegangen, dass der gesundheitliche Benefit umso größer wird, je mehr körperliche Aktivität durchgeführt wird. Zu der regelmäßigen körperlichen Aktivität wird zusätzlich mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining für die größten Muskelgruppen empfohlen (Haskell et al., 2007, S.4f.; U.S. Department of Health and Human Services, 2008, S. 22)

Literaturverzeichnis:

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, W. L., Bassett Jr, D. R., Schmitz, K. H. & Emplaincourt, P. O. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Medicine & Science in Sports & Exercise, 32(9), 498-516.

Bouchard, C. E., Shephard, R. J. & Stephens, T. E. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. Champaign: Human Kinetics.

Bucksch, J. (2006). Empfehlungen zur gesundheitsförderlichen körperlichen Aktivität bei Kindern und Jugendlichen aus Public Health Sicht. Spectrum der Sportwissenschaften, 18(2), 46-63.

Eriksson, P. S., Perfilieva, E., Björk-Eriksson, T., Alborn, A. M., Nordborg, C., Peterson, D. A., et al. (1998). Neurogenesis in the adult human hippocampus. Nature Medicine, 4(11), 1313-1317.

Haskell, W. L., Russell, I.-M. L., Pate, R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., Macera, C. A., Heath, G. W., Thompson, P. D. & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation, 116, 1-14.

Hollmann, W. & Strüder, H. K. (2009). Sportmedizin. Grundlagen von körperlicher Aktivität, Training und Präventivmedizin. Stuttgart: Schattauer Verlag.

Jeschke, D. (1995). Gesundheitsförderung und Prävention aus sportmedizinischer Sicht. In T. Uhlig (Ed.), Gesundheitssport im Verein. Bericht über den DTB-Kongress. (pp. 140-146). Schorndorf: Hofmann.

Jungreithmayr, D. (2015). Gesundheitsförderung kompakt. Bewegte Schule- Schaue Schüler. Saarbücken: AV Akademikerverlag.

Lampert, T., Mensink, G. B. M., Romahn, N. & Woll, A. (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KIGGS). Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz., 50(5/6), 634-642.

Montoye, H. J., Kemper, H. C. G., Saris, W. H. M. & Washburn, R. A. (1996). Measuring physical activity and energy expenditure. Champaign, IL: Human Kinetics.

Samitz, G. (2008). Körperliche Aktivität und körperliche Fitness gegen vorzeitigen Tod. Eine Metaanalyse. Saarbrücken: Verlag Dr. Müller.

Sofi, F., Valecchi, D., Bacci, D., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., et al. (2011). Physical activity and risk of cognitive decline: A meta-analysis of prospective studies. Journal of Internal Medicine, 269(1), 107-117.

U.S. Department of Health and Human Services, P. H. S., Center of Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (1996). Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta: DHHS.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. Washington: USDHHS.

Kein Geheimnis

Bewegungsapparat von Fuß bis Kopf.
Von Dr. Christoph Michlmayr

Schmerzen und Probleme aus dem Bewegungsapparat zählen seit Jahrzehnten zu den häufigsten Ursachen für ein eingeschränktes Wohlbefinden. Für einen nachhaltigen Therapieerfolg muss neben der Beseitigung der Schmerz-ursache auch eine Analyse der auslösenden Faktoren erfolgen.

In den häufigsten Fällen sind degenerative Veränderungen aufgrund von länger andauernden (Fehl)Belastungen Auslöser der Beschwerden. Ein direktes Trauma und in der Folge davon Fehlbelastungen am Bewegungsapparat (z. B. Achsfehlstellungen nach Fraktur) machen nur einen geringen Prozentsatz aus.

Eine Tatsache ist, dass Fehlbelastungen, einseitige Belastungen zu einem unökonomischen Bewegungsablauf führen. Je häufiger eine Bewegung durchgeführt wird, umso wichtiger ist eine gute (Bewegungs) Ökonomie, um hier einseitige Belastungen, Überbelastungen und Fehlbelastungen zu vermeiden. Der Ausgangspunkt einer ökonomischen Bewegung ist die Haltung. Eine sogenannte „gute Haltung“ ist eine ökonomische Haltung. Haltung ist keine statische, fixierte Größe, sondern eine den einzelnen Anforderungen angepasste Variable.

Im Rahmen dieser Vorträge sollen mögliche Einflüsse diskutiert werden, welche auf die Haltung und damit auch den Bewegungsapparat Einfluss nehmen können. Im Speziellen soll hier auf die beiden „Enden“ des Bewegungsapparates eingegangen werden.

Haltung ist keine bestimmte Größe/Position ähnlich einer Statue, sondern die Reaktion des gesamten Systems „Bewegungsapparat“ mit Einflüssen aus Gelenken, aus der Muskulatur aber auch aus dem Nervensystem. Wobei hier neben dem peripheren Nervensystem, dem zentralen Nervensystem auch das weite Feld der Psyche einen Einfluss hat auf die Haltung. Diese Reaktion „just in time“ sollte bei allen Begutachtungen des Bewegungsapparates auch mitbedacht werden.

Als Basis unseres Bewegungsapparates dient der Fuß. Er stellt in den meisten Fällen den ersten Kontakt zur Umwelt dar. Man sollte auch immer darüber im Klaren sein, dass der Fuß einen der sensorisch intensivst innervierten Bereich unseres Körpers darstellt. Intensiver und stärker innerviert sind nur mehr die Kopfgelenke (vgl. den Titel Bewegungsapparat von Fuß bis Kopf).

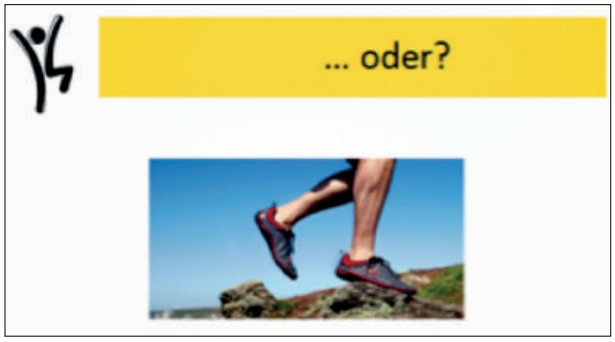
Beginnt man bei der Anatomie des Fußes, so ist die erste Problematik, die der Fuß zu lösen hat, die Umleitung von durch die Schwerkraft gelenkten vertikal wirkenden Kräfte auf eine fast senkrecht dazu stehende Fläche. Es müssen hierbei Kräfte abgefedert (gedämpft) werden genauso wie auch Kräfte entwickelt werden müssen. Gerade dieses Abfedern, das Stoßdämpfersystem Fuß, wird durch eine Vielzahl von Gelenken und Muskeln gewährleistet. Wie an vielen anderen Stellen des Bewegungsapparates gelingt diese Stoßdämpfung im Zusammenspiel mit einem relativ instabilen Aufbau eines Gelenkes, das durch Muskulatur gesichert und ausgeglichen wird. Längs- und Querwölbung sind z. B. Ausdruck dieser Funktion. Als Hinweis soll darauf hingewiesen werden, dass der Begriff eines „Gewölbes“ eigentlich falsch ist, da ein Gewölbe, wie z. B. ein Kellergewölbe, einen festen Aufbau besitzt. Unser Fuß sollte genau das Gegenteil davon sein. Er soll seine Wölbung verändern und die Kräfte, die dazu aufgewendet werden die Wölbung aufrecht zu erhalten, sollen dazu dienen, einen Teil der beim Bodenkontakt auftretenden Kräfte zu egalisieren. Das bedeutet, dass ein Einknicken, welches richtiger Weise eigentlich als Entriegeln des unteren Sprunggelenkes bezeichnet werden sollte, durchaus normal ist für den normalen physiologischen Bewegungsablauf (Stichwort „Knickfuß“).

Zu Bedenken ist daher die Versorgung des Fußes mittels Einlagen, welche den Fuß stützen sollen. Diese

haben bei pathologischen Veränderungen, welche einer Entlastung bedürfen, natürlich ihre Indikation. Hinterfragt werden sollte dagegen die Verordnung von Einlagen zur „Vorbeugung". Diese Funktion kann eine Einlage wahrscheinlich nicht gewährleisten. Bereits beim kindlichen Fuß konnte in mehreren Arbeiten nachgewiesen werden, dass eine Versorgung mittels Einlagen nicht in der Lage ist, ein Fußgewölbe aufzubauen (vgl. M. Pfeifer und Nigg et al.). Es soll auch angemerkt werden, dass ein kindlicher Fuß kein kleiner „Erwachsenenfuß" ist. Aufgrund anderer physiologischer Gegebenheiten reagiert dieser Fuß anders. Er ist jedoch auf diese veränderte Funktion vorbereitet. Es gibt z.B. noch bestehende Fettpolster im Bereich der Fußlängswölbung, welche beim Erwachsenen verschwunden sind. Hiervon finden sich beim Erwachsenen nur noch Reste im Bereich der Mittelfußköpfchen und des Fersenbeines als weiterer Stoßdämpfer.

Wie alle Organe des Körpers brauchen die Strukturen des Fußes ständige Belastungen zum Erhalt der Integrität und Funktionalität. Sowohl eine Unterbelastung als auch eine Überbelastung führen zu Funktionsverlusten des Fußes. Unter diesem Blickwinkel sollte die Verwendung von Einlagen zur Stützung des Fußes bei an sich beschwerdefreien Situationen hinterfragt werden. Sofern die Fußmuskeln nicht mehr dazu angehalten werden eine Fußwölbung aufrecht zu erhalten, verlieren sie zunehmend an Funktionalität und es kann dies zu einer Atrophie der entsprechenden Muskeln führen. In diesem Fall kann eine Einlage sogar negativ wirken.

Eine weitere zu hinterfragende Tatsache ist, wie viel (zusätzlichen) Stoßdämpfer braucht der Fuß. Gerade im Sportschuh wurde jahrzehntelang die Wichtigkeit der Dämpfung, sowohl im Rück- wie im Vorfußbereich, zelebriert und als wichtiger Faktor der Verletzungsprophylaxe proklamiert. Langjährige Studien haben jedoch gezeigt, dass durch die Weiterentwicklung des Sportschuhs es zu keiner signifikanten Reduktion der Verletzungshäufigkeit gekommen ist. Man kann aber umgekehrt anführen, dass der Fuß schon lange belastet wurde bevor es Schuhe gab. Seit vielen hundert Jahren wird der Zusammenhang zwischen Schuhen und Fußpathologien diskutiert. Glaubte man vor etwa vierhundert Jahren durch die Verwendung von linken und rechten Schuhen die Lösung dieses Problems gefunden zu haben, so kann man eigentlich heute immer noch sagen, dass der



Schuh noch immer den größten Feind des Fußes darstellt. Häufig dem Diktat der Mode unterworfen, werden die Füße in unpassende Schuhe gezwängt und durch den Aufbau des Schuhs in unphysiologische Belastungsmuster gedrängt (z. B. Stöckelschuhe).

Wenn man nun einen Schuh auf seine Funktionalität kontrollieren möchte, so ist seine Hauptfunktion der Schutz des Fußes vor der Umgebung (d. h. vor Verletzungen oder vor Temperatur). Ausgenommen sind hierbei Spezialschuhe wie Schischuhe, Arbeitsschuhe mit Stahlkappen und ähnliches, die dem Schutz vor Verletzungen wichtiger als der Funktionalität dienen müssen.

Neben den direkten Einflüssen auf die Funktion des Fußes muss auch darauf hingewiesen werden, dass aufgrund der Rezeptorfunktion des Fußes das Ansprechen der gesamten unteren Extremität als weiterer Stoßdämpfer durch eine eingeschränkte Sensorik des Fußes leidet. Wie bei vielen Strukturen des Körpers führt eine eingeschränkte Funktion zu Kompensationsmechanismen, die längerfristig angewandt zu Problemen führen können. So sei nur der Hinweis auf eine eingeschränkte Dorsalflexion des oberen Sprunggelenkes als Auslöser einer Fehlbelastung im Bereich des Fußes genannt. Wenn beim Gehen keine entsprechende Dorsalflexion mehr möglich ist, weicht der Fuß nach lateral, mehr in eine Pronationsbewegung, ab und es kommt zu einer vermehrten Belastung im Bereich der medialen Strukturen des Fußes. Als mögliche Folgen seien hier ohne Anspruch auf Vollständigkeit der Fersensporn oder der Hallux valgus genannt.

Gerade für die konservative Therapie ist es natürlich wichtig, entsprechende Funktionsstörungen zu erkennen und zu beseitigen um damit erst eine normale Funktion zu ermöglichen. Hoch spezialisierte Therapien, die der Funktionsverbesserung dienen sollen, wie z. B. die Spiraldynamik zeigen oft faszinierende Ergebnisse im Hinblick auf die Möglichkeit konservativ Fußfehlstellungsprobleme zu beseitigen.

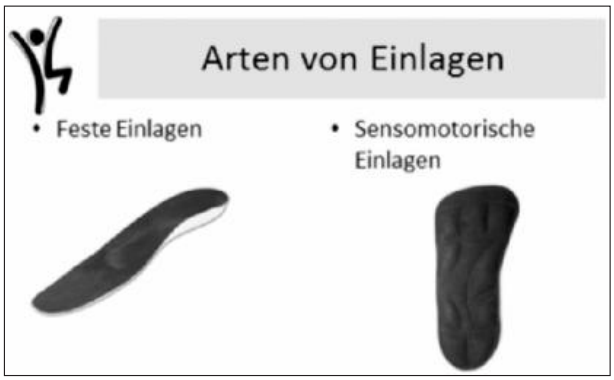
Wenn nun ein Fuß konservativ orthopädisch behandelt werden soll, so gehört eine entsprechende Funktionsdiagnostik vorangestellt. Beginnend bei der Anatomie, welche bei näherer Betrachtung auch ein Spiegelbild der Funktionen des gesamten Beines darstellt, sollte eine Analyse der unteren Extremität erfolgen. Nach einem Oberschenkelknochen folgen ▶

zwei Unterschenkelknochen und in der Folge dann fünf Zehenstrahlen. Während der Oberschenkel vor allem statische Funktion erfüllen soll, kann die zunehmende Diversifikation der knöchernen Strukturen als Hinweis auf die Feinabstimmung von Bewegung gesehen werden.

Wie bei allen Gelenken des Körpers soll eine normale Gelenksfunktion zwischen den verschiedenen (Gelenks)Partnern bestehen. Klinisch geprüft wird daher zuerst die globale Bewegung und dann die regionale und lokale Beweglichkeit. Zur Funktion eines Gelenkes gehört genauso jedoch auch die Muskelfunktion. Auch hier sollte ein Test der (wichtigsten) langen und kurzen Fußmuskeln erfolgen. Wie bereits oben angeführt ist der instabile Aufbau mancher Gelenke auf die Funktion der sichernden Muskeln angewiesen. Nur so kann eine beschwerdefreie Funktion gewährleistet werden.

Ebenso sollte eine grob neurologische Untersuchung des Fußes erfolgen, da ohne Sensorik keine Motorik möglich ist. Die Inspektion des Fußes sucht aus orthopädischer Sicht vor allem nach Druckspitzen, die sich in Form von Clavusbildungen darstellen können. Allerdings sei auch darauf hingewiesen, dass prinzipiell eine gewisse Verhornung an mechanisch exponierten Stellen des Fußes als normal anzusehen ist. Für mich eine der wichtigsten Hinweise auf eine Fußpathologie ist die Frage nach Schmerzen. Eine Fehlbelastung äußert sich in Belastungsschmerzen. Dies sollte in allen Fällen der Ausgangspunkt für therapeutische Überlegungen sein.

Bei der Therapie ist der erste Ansatz die Schmerzreduktion. Hier kann je nach Ursache mittels Medikamenten, manuellen Therapien und Einlagen der Ansatz einzeln oder in Kombination erfolgen. Es sollte jedoch nach erfolgter Schmerztherapie auch eine aktive, die Funktion verbessernde Therapie, erfolgen.



Kurz sei noch auf den Begriff von sensomotorischen Einlagen hingewiesen. Diese zielen vor allem auf die sensorische Funktion des Fußes ab. Mittels der Stimulation von bestimmten Fußarealen soll Einfluss auf den Fuß und die gesamte Haltung genommen werden. Diese Einlagen sollten prinzipiell möglichst weich aufgebaut sein und dem Fuß viele Informationen liefern. Vereinfacht gesagt, soll hier das natürliche barfuß gehen imitiert werden. Es herrscht heute weitgehend Einigkeit darüber, dass barfuß gehen die natürlichste und unproblematischste Belastung für den Fuß darstellt.

Fortbildungsreihe
Klinisches-Osteopatisches Tapen

Der Grundstein für erste Therapieansätze mit einem elastischen Klebeband wurde durch moderne Therapiemethoden für den Bewegungsapparat, durch die Berücksichtigung ganzheitlicher Aspekte im medizinischen Denken und Handeln sowie durch das tiefe Verständnis über Faszien und neurosegmentale Reize gelegt. So hat in den 1980er-Jahren der japanische Arzt und Chiropraktiker Kenso Kaze eine revolutionäre Methode (Kinesiotaping® – registrierter Markenname der Ken Ikai Gesellschaft in Japan) und ein elastisches Tape (Kinesiotape®) entwickelt, welche die bisherigen Therapien hinsichtlich der Wirkungen auf die Muskulatur, Gelenke und Faszien in den Schatten stellte. Zeitgleich mit dem Siegeszug des elastischen Tapens haben der japanische Experte für die Traditionelle Chinesische Medizin und Osteopathie, Prof. Tanaka Nobutaka, und die koreanische Kinderärztin Dr. Aeo Kang ein nicht elastisches Gitterpflaster („Crosstape®“) entwickelt, das durch Faszienreizung und Änderung der Oberflächenspannung positiv auf die Akupunkturpunkte bzw. Triggerpunkte einwirkt.

Mit diesen beiden Therapiemethoden erfolgte eine enorme Unterstützung der konventionellen Therapie von Erkrankungen und Störungen des Bewegungsapparats und anderer Organsysteme.

In diesen beiden Kurslehrgängen werden die Grundlagen des klinischen Tapens mit klinischen Beispielen und Fällen näher gebracht. Weiters werden andere Techniken aus der manuellen Medizin und Osteopathie z. B.: Faszientherapie in einer harmonischen Symbiose miteinander demonstriert und angewendet.

Die Kurse sind in sich geschlossen und die Teilnahme berechtigt auch, diese Methoden anzuwenden!

Termine:
2. – 3. Mai 2015 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen. Thema: Wirbelsäule und Obere Extremitäten
19. – 20. September 2015 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen. Thema: Beckengürtel und untere Extremität
14. November 2015 Refresher- und Diplom-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen

Im Rahmen dieses Kurses werden die Inhalte der Intensiv-Kurse u. a. auch mit Fallbeispielen wiederholt, geprüft und mit einem Diplom abgeschlossen.

Kurszeiten: Sa. 8.30 – 18.00, So 9.00 – 17.00 Uhr
Kursort: Bundessport- u. Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1
Referent: Dr. Ramin Ilbeygui,
FA für Orthopädie und orthopädische Chirurgie
Arzt für Allgemeinmedizin
Kurskosten: f. Mitgl. je € 280,–, f. Nichtmitgl. je € 330,–; Refresher-Kurs f. Mitgl. € 140,–, f. Nichtmitgl. € 170,–. Im Preis inbegriffen sind Skripten – Extrakosten für Tapematerial € 20,– (sind beim Seminar direkt zu bezahlen!)
Anmeldung ab sofort für alle Kurse:
VÖSM & ÖGS-SportThema (siehe Seite 18)

In Kooperation mit

vösm

ÖGS

1. RUSTER SOMMER-SPORTÄRZTEWOCHE

12.–17. JULI 2015, SEEHOTEL RUST

www.ruster-sportärztewoche.com

+ GRUNDKURS LEISTUNGSPHYSIOLOGISCH-INTERNISTISCH-PÄDRIATRISCH IV

Breitensport – Update 2015

Aus der Praxis für die Praxis

Begrenzte Teilnehmerzahl! | Anmeldung erforderlich!

Kongressbüro

BE Perfect Eagle GmbH | Bonygasse 42 | A-1120 Wien

T +43 1 532 27 58 | F +43 1 533 25 87 | office@be-perfect-eagle.com

Kostenlose TeilnehmerInnen-Hotline +43-800-201-208

allomed Medizintechnik GmbH | Arthrex | dynamics® plus Die intelligente orthopädische Versorgung | gilofa® Das gesunde Prophylaxe-Sortiment | memory® Die elegante medizinische Kompression | ofa austria | repuls® TECHNOLOGIE UND THERAPIE | TRIAFLEX | OFFSY

Starke Schultern

Das Schultergelenk in der Orthopädie und Traumatologie.
Von Dr. David Böckmann

In Abhängigkeit des Lebensalters gibt es typische Verletzungen aber auch chronische Beschwerden am Schultergelenk. In jungen Jahren betreffen 5 – 8% der Sportverletzungen das Schultergelenk. Ein Drittel der Verletzungen sind Schulterluxationen, meist bei jungen Männern. Weitere typische Verletzungen sind Schlüsselbeinbrüche und Verletzungen des Acromioclavicular-gelenkes. Sowohl die operative als auch konservative Therapie zielt hier auf eine kurze Ruhigstellung sowie frühfunktionelle Nachbehandlung und somit auf eine rasche Wiederherstellung der Funktion ab.

Ab dem 40. Lebensjahr stehen die degenerativen Veränderungen an den sensiblen Strukturen des Schultergelenkes im Vordergrund. Läsionen der Rotatorenmanschette und Impingement sind typische Krankheitsbilder. So kann man bei bis zu 50% der Patienten jenseits des 60. Lebensjahres degenerative Veränderungen an der Rotatorenmanschette im MRT nachweisen. Beim klinischen Krankheitsbild des Impingements kommt es zu einem Teufelskreis aus Einengung des subacromialen Raums, Entzündung, muskulärer Dysbalance und Kompression der Bursa und Rotatorenmanschette. Das Leitsymptom ist der Schmerz und die Diagnose wird mittels klinischer Tests (Impingement/Stabilität/Rotatorenmanschette), Infiltration mit Lokalanästhetikum und gezielter Bildgebung (Sonographie, Röntgen, MRT) gestellt.

Konservative Therapie mit Schmerzreduktion (Ruhigstellung, Kryotherapie, lokale Schmerztherapie mit Ultraschall, Elektrotherapie, Stosswelle und Infiltrationen) und Bewegungstherapie (Mobilisierung, Kräftigung, koordinative Therapie, sportartspezifische Programme und Ausgleich der Dysbalance) stehen am Anfang der Behandlung. Bei Versagen aller konservativen Maßnahmen bleibt noch die Möglichkeit der operativen Dekompression mit Osteophytenabtragung, Kalkausräumung sowie eventueller RM-Rekonstruktion oder Resektion des AC-Gelenkes. Die Operation wird in der Regel arthroskopisch durchgeführt.

Im höheren Alter stehen die Osteoporose assoziierten Frakturen des Oberarmkopfes und die Arthrosen des Schultergelenkes im Vordergrund.

Unabhängig vom Alter und Krankheitsbild ist die Nachbehandlung und Rehabilitation bei Erkrankungen der Schulter entscheidend für den Erfolg der Behandlung. Sowohl im Rahmen der operativen als auch konservativen Therapie kommen hierzu spezielle Orthesen zum Einsatz.

Die ideale Orthese muss stabil und flexibel gleichzeitig sein. Einfache Wundpflege, breite Indikationsstellung und individuelle Anpassbarkeit sind hierzu Voraussetzung.

Die Schulterorthese **SecuTec Omo** sichert und entlastet das verletzte Gelenk und lindert den Schmerz. Sie ist individuell anpassbar, mit Abduktion bis 60° und die Innen- und Außenrotation kann per Knopfdruck reguliert werden. Durch die frei wählbare Abduktion kann der Arm indikationsgerecht gelagert werden und der Sehnen- und Bandapparat des Schultergelenks wird entlastet. Für das Tragen der SecuTec Omo ist kein Schultergurt erforderlich, da sich die Armauflage auf der Beckenfassung abstützt. Fehlhaltungen und damit verbundene Verspannungen der gesunden Schulter werden so vermieden. Indikationen sind zum Beispiel die Rekonstruktion nach Rotatorenmanschettenruptur, Schulterprothesenimplantation, Subcapitale Humerusfraktur oder die Schulterluxation.

SecuTec Omo

Die **OmoLoc** eignet sich für das Ruhigstellen des Gelenks direkt nach einer Operation oder nach dem Einrenken einer Schulterluxation. Die offene und luftige Konstruktion der Orthese vereinfacht die Körperpflege, vor allem im Wundbereich. Die OmoLoc fixiert den Arm in der 0-Grad Abduktionsstellung und den Ellenbogen in einer 90 – 100°-Beugung. Das Limitieren der Bewegung reduziert den Schmerz und sichert das OP-Ergebnis. Typische Indikationen sind die Immobilisation nach einer Operation oder die konservative Behandlung der Schulterluxation.

SecuTec Omo

Weitere Informationen:
www.ortho-sued.at

Kompression im Sport

Mehr als nur ein Marketing-Gag. O-motion compression sport socks.

Bei großen Sportveranstaltungen werden immer häufiger Spitzensportler mit Kniestrümpfen gesichtet. Das gilt für die Olympischen Spiele ebenso wie für die Fußball-Bundesliga oder Lauf- und Triathlon-Events im Profi und Freizeitbereich. Der Grund: moderne Sport-Kompressionskniestrümpfe wie O-motion compression sport socks haben es in sich. Sie sorgen für bessere Durchblutung und mehr Sauerstoff in der Muskulatur und damit für mehr Energie und Leistungssteigerung.

Die neuen O-motion Sportkniestrümpfe sind das Ergebnis jahrzehntelanger Erfahrung in der Produktion medizinischer Kompressionsstrümpfe, die nun für die Bedürfnisse aktiver Sportler optimiert wurden. Entscheidend für die durchblutungsfördernde Wirkung ist der exakte anatomische Druckverlauf, der durch den Einsatz moderner HighTech Kompressionsgarne erreicht wird. So sorgen die Strümpfe dafür, dass die Waden schneller frisch mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden. Ein Schlüssel für mehr Leistungskraft und weniger Ermüdung. Zudem sorgt die bessere Versorgung von Muskeln und Gewebe für weniger Probleme mit Schwellungen und Ödemen, die die Beine bei Leistungssportlern oft vorzeitig schwer und müde machen.

Aber nicht jeder Druckstrumpf bringt die gewünschte Wirkung. Denn Beinform und Muskulatur sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Genau wie die Anforderungen an ihren Sportstrumpf. Im O-motion Sortiment findet jeder Sportler die für sich passende Variante. Damit die O-motion compression sport socks die optimale Wirkung erzielen können, werden z. B. die professional Versionen dem Knöchel- und Wadenmaß des Trägers individuell angepasst. So wird der notwendige nach oben abnehmende Druckverlauf erreicht.

Genauso wichtig wie der leistungsfördernde Aspekt ist die stabilisierende Wirkung der Strümpfe auf den Wadenmuskel. So werden unerwünschte Schwingungen des Muskels vermieden, was hilft typischen Sportverletzungen vorzubeugen, z. B. Wadenkrämpfen, Muskelfaserrissen sowie Schienbeinschmerzen (Tibiakanten-Syndrom).

Mehr Komfort durch Technik

Neben mehr Leistungskraft durch Kompression bietet O-motion alle Vorteile eines perfekt gebauten Sportstrumpfs der neuesten Generation. Zum Beispiel modernes XtraDry Garn mit Silberionen gegen Überhitzung, Blasen und Fußgeruch, anatomische L+R Fußform, Fersen- und Zehenschutz, Rist- und Achillessehnenprotektoren und durchgängig ultraflache, nicht spürbare Nähte.

Verschiedene Versionen für individuelle Anforderungen

Die O-motion compression sport socks sind in drei Versionen erhältlich:

Kniestrümpfe „regular“, mit spürbar aktivierender Kompression für Hobbysportler und für alle, die Kompressionsstrümpfe erstmals beim Sport testen wollen. Außerdem auch zum Einsatz nach dem Sport zur Regenerationsförderung geeignet.

O-motion professional sport socks sind knielange Strümpfe, die mit ihrer extra starken Kompression mehr als nur extra starke Power und Leistungsunterstützung bieten! Sie können zudem gegen typische Probleme leistungsorientierter Sportler eingesetzt werden, z. B. Wadenkrämpfe, Muskelfaserrisse und Tibiakanten-Syndrome. Extra perfekte Passform durch Größenbestimmung anhand des Beinumfangs. Optimierter Kompressionsverlauf durch 2 Messpunkte. Für eine perfekte Passform kann zu jeder Umfangsgröße die individuelle Schuhgröße gewählt werden.

Die **O-motion professional tubes** sind knielange Strümpfe ohne Fuß! Sie bieten den Sportlern höchste Flexibilität bei gleicher Kompression und ▶

Druckverlauf wie die professional socks. Der Verzicht auf das Fußteil bietet z. B. folgende Vorteile:

- Ideal für Triathleten. Die O-motion tubes können bereits beim Schwimmen getragen werden. Dies spart die Zeit zum Anziehen der fest sitzenden Strümpfe beim Wechsel aufs Rad.
- Einsatz gemeinsam mit gewohnten Sportsocken oder barfuß möglich.
- Ideal für Fußballer. Stutzen und Schienbeinschoner können ganz normal getragen werden, das Ballgefühl bleibt erhalten.
- Ideal für Radsportler, die keine Sohlenpolsterung benötigen.

Wann helfen O-motion compression sport socks und Gilofa 2000 Regenerationsstrümpfe:

Gilofa 2000/Gilofa Aloe vera vor dem Sport: Zur Vermeidung schwerer Beine bei langer Anreise und zur Aktivierung der Muskulatur
O-motion compression sport socks während des Sports: Für eine bessere Durchblutung, mehr Energie und zur Verletzungs-Prophylaxe
Gilofa 2000/Gilofa Aloe vera nach dem Sport: Für eine schnellere Regeneration

Fotos: ofa austria/o-motion Sportstrümpfe

Hightech-Garne richtig pflegen und anwenden
O-motion compression sport socks können in der Maschine gewaschen werden und sind auch für den Trockner geeignet. Das Anziehen der Strümpfe kann mit einer gewissen Kraftanstrengung verbunden sein. Dies ist Ausdruck der gewünschten Kompression. Um sich das Anziehen zu erleichtern, sollten Sportkompressionsstrümpfe nicht auf feuchter oder frisch eingecremter Haut angezogen werden.

O-motion compression sport socks werden über sportorientierte Sanitätshäuser/Bandagisten und Ortopädische Schuhmacher angeboten. Weitere Info unter *www.omotion.at* oder *kundenservice@ofaaustria.at*

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2016

Unterrichtsfächer:

Theorie:		
Biologische und medizinische Grundlagen:		
Anatomie	30 UEH u.	50 EH-Heimst.
Histologie	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Physiologie	20 UEH u.	30 EH-Heimst.
Allgemeine Pathologie	10 UEH u.	15 EH-Heimst.
Vertiefende Pathologie	10 UEH u.	20 EH-Heimst.
Hygiene	10 UEH u.	10 EH-Heimst.
Erste Hilfe und Unfallverhütung	10 UEH	
Insgesamt	100 UEH u.	135 EH-Heimst.
Praxis:		
Klassische Massage	100 UEH u.	20 EH-Heimst.
Insgesamt Theorie und Praxis:	200 UEH u.	155 EH-Heimst.

Ausbildungsbeginn: vorauss. September 2015 – nach dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl
Kurszeiten: Sa., So. jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr
Kurskosten:
für Mitglieder € 1.400,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.490,– (exkl. Skripten)
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling,
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,
BIC: RLNWATWWGTD
Kursort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, (siehe Seite 17)

VÖSM & ÖGS-SportTheMa führt,

bei Zustandekommen von mindestens 12 Personen, jedes Seminar, das gewünscht wird durch, wie z. B. Anatomie am Präparat im Anatomischen Institut in Wien und Innsbruck, 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!

Vortrag
Leistungstief?
Ursachen und natürliche Behandlungsstrategien

Die aktuellen Möglichkeiten zur Optimierung der Zellfunktionen im Leistungssport:
- Was bedeutet Höchstleistung für den Organismus?
- Welche Rolle spielt der Darm im Sport?
- Wie vermeide und entsorge ich Stoffwechselprodukte (Laktat, Ammoniak ...)?
- Wie versorge ich meine Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen?
- Auf welche Mikronährstoffe kommt es im Leistungssport an?

Termin: Samstag, 27. Juni 2015
Zeit: 14.00 – ca. 18.30 Uhr
Ort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referent: **Dr. med. Henning Sartor,** Facharzt für Allgemeinmedizin und Anästhesiologie, Dozent für Komplementärmedizin an der Donau-Universität Krems, Vizepräsident und Ausbilder der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte, Ärztlicher Leiter des Bergmüller-Zentrums Wien (*www.enorminform.at*), Ausbildungsdozent des Instituts BIOVIS, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin (*www.radixbalance.at*)
Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 80,–, für Nichtmitglieder € 100,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa (siehe rechts)

Seminar
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.

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

Termin: 19. April 2015
Kurszeit: 14.00 – ca. 18.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum 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,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa (siehe rechts)

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: 13./14. Juni 2015
Kurszeit: jeweils 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 € 240,–, für Nichtmitglieder € 280,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar „Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung“ fachspezifisch für den Fußballsport am 13./14. Juni 2015 an. Die Kursgebühr zahle ich 3 Wochen vor Beginn des Seminars auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa (Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD, ein.

Name _____ Geb.Datum: _____

Adresse _____

Tel.Nr. _____

E-Mail: _____

Beruf: _____

_____

Datum (Unterschrift)

Neue Komponenten

Buchrezension: Lehrbuch der Entstauungstherapie.

Bei dem vorliegenden Buch handelt es sich um ein didaktisch wohlstrukturiertes Werk. Die Kapitel sind sinnvoll angeordnet und zusammengefasst. Durch die gewählte Reihenfolge ist dieses Buch sowohl für die theoretische als auch für die praktische Ausbildung gut geeignet. Dem Studierenden kann es als Leitfaden während seiner Ausbildung dienen. Dem fertigen Physiotherapeuten kann es durchaus vertiefendes Wissen bieten, denn die manuelle Lymphdrainage als Teil der physiotherapeutischen Basisausbildung beinhaltet nicht alle der im vorliegenden Werk erwähnten Möglichkeiten der Anwendung.

So ist es erfreulich, dass neben der Darstellung der üblichen Einsatzgebiete für die Komplexe Entstauungstherapie auch auf andere Fachgebiete und damit auf grundsätzlich nicht lymphologische Themen eingegangen wird, wie beispielsweise den Stellenwert der Lymphdrainage in der Traumatologie, in der Rheumatologie und in der Angiologie.

In Kapitel VI wird dann explizit auf die Behandlung der unterschiedlichen Lymphödeme eingegangen. Die Systematik ist bekannt und folgt den bereits aus den in der 3. Auflage erschienenen Inhalten. Aber auch hier finden sich am Ende des Kapitels Gedanken zur palliativen Behandlung, die dem Leser sicher neue Komponenten der Therapeutenkompetenz bieten.

Bringezu/Schreiner
LEHRBUCH DER ENTSTAUUNGSTHERAPIE
4. Aufl. 2014, 674 S. m. 638 Abb. in Farbe.
Mit 2 Lesebändchen und Online-Extras.
Preis: € (D) 84,99 | € (A) 87,37 |
sFr 106,00 · ISBN: 978-3-642-54921-2

Es finden sich additiv zu den herkömmlichen fünf Säulen der Ödemtherapie wertvolle Hinweise auf mögliche Kombinationen mit Elektrotherapie, Taping und Atemtherapie. Andere Behandlungsansätze wie Kryotherapie und Lagerungsmechanismen zur Entstauungsförderung werden diskutiert.

Ein sehr gut gelungenes Kapitel über Befunderhebung und Dokumentation rundet das Buch ab.

Oftmals sind Patienten als auch Therapeuten mit hochkomplizierten Krankheitsverläufen konfrontiert. Interessant sind daher die unterschiedlichen Behandlungsansätze in den Therapieabläufen. Damit werden auch Leser, die unter Umständen aus anderen Lymphkonzepten kommen, zu neuem Denken in ihrer therapeutischen Herangehensweise angeregt.

Das „Lehrbuch der Entstauungstherapie“ kann somit als wertvolles Handbuch und Nachschlagewerk im Zuge der Berufsausübung dienen.

Mag. Dr. Petra Auner-Gröbl *(Lymphtherapeutin, Physiotherapeutin, Sportwissenschafterin), hauptberuflich Lehrende am Studiengang Physiotherapie der FH JOANNEUM Graz*

Stephan Harmos de Hyhalom *(Lymphtherapeut, freiberuflicher Heilmasseur), Lehrbeauftragter am Studiengang Physiotherapie der FH JOANNEUM Graz*

ÖSTERREICHISCHE SPORTTHERAPIEAUSBILDUNG 2014

Die VÖSM&ÖGS-SportTheMa hat die Österreichische Sporttherapieausbildung 2014, mit insgesamt 10 Modulen, im Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt am 17. Dezember 2014 mit größtenteils ausgezeichnetem Erfolg abgeschlossen. Sieben von zehn Teilnehmern sind zur kommissionellen Abschlussprüfung angetreten und fünf haben positiv bestanden. Die restlichen Teilnehmer werden hoffentlich auch noch diese Ausbildung abschließen.

Die VÖSM&ÖGS-SportTheMa gratuliert den neuen Sporttherapeuten/innen und wir freuen uns, wenn mit dem erworbenen Wissen, den Erfahrungen und Fähigkeiten den Sportler/innen geholfen werden kann.
Die Prüfung mit „ausgezeichnetem Erfolg“ haben bestanden: Martin Benseler, Herwig Brudik, Alexandra Genske und mit „gutem Erfolg“: Seldin Fetahi, Roland Haas, Stepper Andrea.

Bestanden (v. l.): Alexandra Genske, Herwig Brudik, Martin Benseler, Angelika Krupp, Thomas Sackl, Seldin Fetahi u. Dr. Ramin Ilbeygui

Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS-SportTheMa

Der Lehrgang zur Ausbildung von Sportmasseuren(innen) erfolgt in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Bundessportorganisation in einem einjährigen Bildungsgang unter der Bedachtnahme der in Österreich geltenden Gesetze. Ziel ist es, die Teilnehmer eingehend mit den fachlichen und erzieherischen Aufgaben eines Sportmasseurs vertraut zu machen.

Sportmasseur(in) im Sinne dieser Richtlinien ist eine nach den geltenden Bestimmungen ausgebildete und qualifizierte fachkundige Person, die befähigt ist, Sporttreibende im Breiten-, Leistungs- und Hochleistungssport vor –, während – und nach deren Sportausübung zu betreuen.

Teilnahmevoraussetzungen: Abgeschlossene Massage-Grundausbildung bei der VÖSM&ÖGS-SportTheMa, USI Wien oder bei einem von der VÖSM&ÖGS-SportTheMa anerkanntem Institut mit Lehr- und Stundenvorgaben, Gewerbl. Masseure/Innen, Med. Masseur/in, Heilmasseure/Innen.

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

Termine:
1. Modul 26. – 27. September 2015
2. Modul 09. – 11. Oktober 2015
3. Modul 13. – 15. November 2015
4. Modul 11. – 13. Dezember 2015

Termine für 2016, Modul 5 – 9 siehe Terminkalender Seite 22

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

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

Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat

Kurskosten:
Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa und USI-Absolventen € 1.690,–, für Nichtmitgl. € 1.800,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Für Aufent und Verpflegung am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*
Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2015 www.upledger.at

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

Einführungskurse:	» Absam/Tirol	04.05. - 08.05.2015
	» Linz	24.06. - 28.06.2015
	» Salzburg	29.09. - 03.10.2015
	» Wien	12.10. - 16.10.2015
	» Klagenfurt	02.11. - 06.11.2015

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

Einführungskurse:	» Wien	12.03. - 16.03.2015
	» Linz	12.05. - 16.05.2015
	» Absam/Tirol	28.05. - 01.06.2015
	» Graz	10.06. - 14.06.2015

Parietale Osteopathische Techniken
Manuelle Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb, Becken und Extremitäten

General Osteopathic Technique	» Linz	18.04. - 22.04.2015
Myofascial Release	» Linz	05.05. - 09.05.2015
Strain Counterstrain	» Linz	02.12. - 06.12.2015

Ausführliches Jahresprogramm 2015
Information und Anmeldung: Tel: +43 (0)316-84 00 500
Fr. Christine Dillinger Fax: +43 (0)316-84 00 503
A 8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at

UPLEDGER INSTITUT ÖSTERREICH
THE BARRAL INSTITUTE Austria Satellite

Workshop
Wirbelsäule und Stressfaktoren

Inhalte: Körper-Geist-Seele • Schmerzphysiologie • Biomechanik •Übungen

Neben der Theorie wird hierbei großer Wert auf die Praxis, im Sinne einer Umsetzung von einfachen, aber wirkungsvollen Übungen gelegt. Außerdem besteht die Möglichkeit mit Fachleuten Probleme zu besprechen.

Einzige Voraussetzung für den Besuch dieses Workshops ist Interesse an der Problematik und der Wunsch, neues Wissen aus erster Hand zu erfahren.

Termin: 18. April 2015
Dauer: 9.00 – 18.00 Uhr
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt
Referenten: Kathrin Kienbacher, DPT
Dr. Christoph Michlmayr, Facharzt für Orthopädie
Kosten: Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 130,–, für Nichtmitglieder € 160,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Sportforum Schladming

Wir rücken den Sport in den Mittelpunkt der Gesellschaft.

„Der Sport ist das Epizentrum der Dramaturgie“
Werner Schneyder

Von Initiator Ronnie Leitgeb bis Sport-Urgestein Gunnar Prokop, von Ex-Skispringer Hubert Neuper bis Ex-Golfprofi Niki Zitny, von Sportsmedia Austria-Präsident Hans-Peter Trost bis Kabarett-Legende Werner Schneyder – die Liste von Prominenten, die heute im Steigenberger Hotel Herrenhof in Wien zusammentrafen, weil ihnen die Zukunft des Sports in Österreich am Herzen liegt, ist lang.

„Sportforum Schladming“ heißt die Veranstaltung, die von 28. bis 30. Mai in der Steiermark stattfinden wird. Die Initiatoren um **Ronnie Leitgeb** haben Großes vor: „Wir wollen den Sport in den Mittelpunkt der Gesellschaft rücken“, sagte Leitgeb bei der Pressekonferenz. „Bei uns wird der Sport in der Wahrnehmung nur in Breiten- und Spitzensport eingeteilt. Er hat eine viel größere gesellschaftliche Bedeutung: Gesundheit, Bildung, Wirtschaft, Tourismus, Integration . . . das wollen wir in Zukunft greifbar machen.“

Thematisch wird das Sportforum neben Keynotes bekannter Persönlichkeiten aus dem Sportbereich auch praxisorientierte, von Fachleuten gehostete, Workshops bieten. Themenkreise sind Gesundheitsförderung, Erziehung, Tourismus, Showsport, Sportindustrie, Wirtschaft aber auch gesellschaftspolitisch schwierige Themen wie Integration.

Leitgeb nannte Zahlen: „Der Sport bewegt in der Wirtschaft 5,6 Milliarden Euro. Das sind 2,55 Prozent der Brutto-Wertschöpfung. Die Landwirtschaft etwa, die ganz anders im Fokus steht, kommt auf 1,71 Prozent. 30 Prozent der Burschen und 28 Prozent der Mädchen von 6 bis 18 Jahren sind übergewichtig. 40 Prozent von ihnen bleiben es ein Leben lang. Das sind alarmierende Zahlen.“

Das Sportforum Schladming ist ein Anstoß für die Politik. „Jeder Keynote Speaker hat den klaren Auftrag, eine konkrete Forderung an die Politik zu formulieren. Diese werden gesammelt in einer Abschluss-Pressekonferenz als **„DEKLARATION FÜR DEN SPORT“** präsentiert. Diese Deklaration ist Hilfestellung und Orientierung für künftige politische Entscheidungen im Sport“, sagte Leitgeb. Damit sei die Politik gefordert: „Das aktuelle Regierungsprogramm ist 114 Seiten stark, dem Sport sind davon gerade einmal eineinhalb Seiten gewidmet. Das sagt vieles.“

Werner Schneyder, Kabarettist, Autor, Schauspieler und Sport-Experte, ist die aktive Teilnahme am Sportforum Schladming ein Bedürfnis: „Der Sport ist das Epizentrum der Dramaturgie. Es gibt in der Kunst von der Tragödie bis zur Komödie nichts, was der Sport nicht auch bietet“, sagte Schneyder, der in Schladming einen Vortrag mit dem Titel „So ein Theater“ halten wird. „Man muss auf die Zusammenhänge aufmerksam machen und dem Sport zu jener Bedeutung verhelfen, die ihm zusteht.“

Für **Hans-Peter Trost** ist das Sportforum Schladming eine hervorragende Idee, die er als Gründungsmitglied mit vollem Elan unterstützt: „Sport ist der Spiegel der Gesellschaft. Insofern müssen wir ihn in den Mittelpunkt der Gesellschaft rücken, weil er so vieles vereint. Er ist gesund, er ist integrativ, er fördert die Persönlichkeitsbildung und die Sozialität.“

Gunnar Prokop formulierte das Problem in seiner bekannt direkten Art: „Österreich ist keine Sport-Nation, nicht einmal eine Fußball-Nation, sonst wären nicht alle glücklich, wenn in Wien 10.000 Leute zu einem Spiel kommen. Was ist der Unterschied zwischen Wien und München? Warum sind dort die Stadien und Hallen voll und bei uns nicht?“, fragte die Trainer-Legende und gab gleich die Antwort: „Weil der Sport bei uns keinen Stellenwert hat. Das müssen wir ändern.“

Hannes Leitner, dem Stadtamtsdirektor von Schladming, kommt das Sportforum Schladming wie gerufen. „Das ist eine großartige Idee, die wir gern unterstützen. Schladming hat eine große Kompetenz im Sport. Dass es hier nicht um Spitzensport geht, rundet die Geschichte für uns ab.“ Die Schladminger wurden auch gleich selbst aktiv: Ab sofort gibt es in den Kindergärten und Schulen die tägliche Bewegungsstunde.

Ronnie Leitgeb definiert das langfristige Ziel: „Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Medien sollen künftig von den Visionen und Ideen des Sportforum Schladming profitieren.“

Die Mitglieder des Gründungskomitees sind Manfred Breitfuß, Ing. Wolfgang Gotschke, Dr. Erwin Huber, Herbert Janko, Dr. Andrea Kdolsky, Hans Knauss, Prof. Michael Kuhn, Ronnie Leitgeb, Mag. Hans Miller, Prof. Gunnar Prokop, Dr. Leodegar Pruschak, Julian Rachlin, Dr. Susanne Riess, Hansjörg Stocker, Thomas Sykora, Dr. Rudolf Thuri, Mag. Hans Peter Trost, Michael Walchhofer und Jürgen Winter.

PROGRAMM SPORTFORUM SCHLADMING

Donnerstag, 28 . Mai 2015

13.00 – 13.30 Uhr
Eröffnungsstatements
Ronnie Leitgeb,
Initiator Sportforum Schladming
Jürgen Winter,
Bürgermeister / Gastgeber
13.30 – 14.00 Uhr
Grand Opening mit einer
Persönlichkeit des Sports
14.00 – 15.00 Uhr
KeyNote Speaker
„Millionen in Bewegung“
Florian Gschwandtner
15.00 – 15.45 Uhr
Impulsreferat
OA Dr. Rainer Gumpert,
Präsident der VÖSM&ÖGS-SportTheMa
15.30 – 16.30 Uhr
Impulsreferate
– Prof. Otmar Weiß
– Werner Schneyder
16.30 – 18.00 Uhr
Workshop/Vortrag
„Der Beitrag des Sports zur gesellschaftlichen
Entwicklung – The Survival of the fittest“
Prof. Otmar Weiß, Dr. Georg Fritsch
„So ein Theater“
Werner Schneyder
19.00 – 20.00 Uhr
Podiumsdiskussion
„Sportnation Österreich?“
Prominente & Fragen aus dem Publikum
u. a. mit Prof. Roland Bässler, Markus Rogan,
Thomas Sykora, Nadine Wallner,
Prof. Peter Zellmann, OA Dr. Rainer Gumpert,
Dr. Markus Stibor

Freitag, 29. Mai 2015

10.00 – 11.00 Uhr
KeyNote Speaker
„Zukunft ohne Sport?“
Sven Gábor Jánszky
11.00 – 11.30 Uhr
Vorstellung Best Practice
Schule – Gesundheit – Integration
11.30 – 11.40 Uhr
Kaffeepause
11.40 – 13.10 Uhr
Workshops Best Practice
Best Practice 1: „Kids am Ball“
Mag. Martin Klug
Best Practice 2: „Gesundes Unternehmen.
Gesunder Arbeitsplatz“
Andreas Pürzel
Best Practice 3: „Willkommen in Österreich“
Philip Slapar
Best Practice 4: „Kinder gesund bewegen“
Mag. Werner Quasnicka, Mag. Philipp Reiffenstein
13.10 – 14.30 Uhr
Mittagspause mit Snacks
14.30 – 15.30 Uhr
Impulsreferate
– Dr. Sabine Kubesch
– Dr. Franz Linser
– Mag. Norbert Meister
15.30 – 17.00 Uhr
Workshop/Vortrag
„Kein Sport – kein Gehirn“
Dr. Sabine Kubesch
„Tourismusmotor Sport“
Dr. Franz Linser
„Suchtfalle Sport“
Mag. Norbert Meister
17.00 – 17.20 Uhr
Kaffeepause
17.20 – 18.00 Uhr
Summary für alle Teilnehmer
18.00 – 18.30 Uhr
Pressekonferenz „DEKLARATION FÜR DEN SPORT“
19.30 Uhr
Gala-Abend / OPEN END
mit Gregor Glanz, Ausklang mit DJ Jay’s On

Samstag, 30. Mai 2015

10.00 – ca. 17.30 Uhr
Sportaktivitäten
Neben dem inhaltlichen Programm wird der Sport im Rahmen des Sportforum Schladming auch aktiv praktiziert. So stehen jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer eine Reihe großartiger, von bekannten Fachleuten geführten, Sportaktivitäten zur Verfügung!

Tennisturnier
nach ITN-System
Ort: TC Schladming

Golfturnier
mit Host Niki Zitny
Ort: GCC Dachstein-Tauern

Mountainbiken
mit Host Gerhard Schönbacher
Ort: Schladming, Planai

Schneewandern
mit Host Michael Walchhofer
Ort: Dachstein

Wandern und Bergsteigen
mit Host Nadine Wallner
Ort: Schladming, Planai

2015/16

SportThema-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

10.-12.04.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 8. Modul inkl.Vienna City-Marathon

18.04.2015 **Wirbelsäule und Stressfaktoren** – Kathrin Kienbacher, DPT – Dr. Christoph Michlmayr

19.04.2015 **Manuelle Medizin –** Workshop – Dr. Christoph Michlmayr

02.-03.05.15 **Intensiv-Kurs Klinisches-osteopathisches Tapen –** 1. Teil – Dr. Ramin Ilbeygui

29.-31.05.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 9. Modul

13.-14.06.15 **Training-, Spiel- und Wettkampf betreuung für den Fußballsport** – Thomas Schmal

20.06.2015 **Sportmasseur-Ausbildung –** Abschlussprüfung

27.06.1015 **Leistungstief? Ursachen und natürliche Behandlungsstrategien –** – Dr. med. Henning Sartor

19.-20.09.15 **Intensiv-Kurs Klinisches-osteopathisches Tapen –** 2. Teil – Dr. Ramin Ilbeygui

26.-27.09.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** Neustart 1. Modul

09.-11.10.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 2. Modul

13.-15.11.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 3. Modul

14.11.2015 **Refresher- und Diplom-Kurs „Klinisches osteopathisches Tapen“** – Dr. Ramin Ilbeygui

11.-13.12.15 **Sportmasseur-Ausbildung –** 4. Modul

15.-17.01.16 **Sportmasseur-Ausbildung –** 5. Modul

19.-21.02.16 **Sportmasseur-Ausbildung –** 6. Modul

11.-13.03.16 **Sportmasseur-Ausbildung –** 7. Modul

09.-15.04.16 **Sportmasseur-Ausbildung –** 8. Modul

03.-05.06.16 **Sportmasseur-Ausbildung –** 9. Modul

25.06.2016 **Sportmasseur-Ausbildung –** Komm. Abschlussprüfung

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG für Jedermann/Frau

ab September 2016
(siehe Seite 18)

Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

26. – 27. September 2015
(siehe Seite 19)

Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab September 2015
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung

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 02236/865875
Mobil 0676/7006491
Fax 02236/26833 401
E-Mail: office@sportthema.at

DRUCKEREI
BERGER
Der persönliche Drucker

Denken Sie beim Klima schlau!

Damit wir unser Klima schützen, druckt Berger CO_2-neutral und trägt stolz das Österreichische Umweltzeichen und das EU-Ecolabel. Senden Sie uns Ihre Druckanfrage mit einem guten Gefühl!

STAATLICHE AUSZEICHNUNG

Ferdinand Berger & Söhne GmbH
Horn | +43 (0) 2982 4161 - 0
Wien | +43 (0) 1 31335 - 0
Vertretungen:
OÖ | Tirol | Stmk.

www.berger.at

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

BAUERFEIND®
MOTION IS LIFE.

NEUE SCHULTERORTHESEN

MAXIMALE THERAPIESICHERHEIT UND TRAGEKOMFORT

ENTLASTEN UND LINDERN SCHMERZEN

SecuTec® Omo
sichert postoperativ oder posttraumatisch die verletzte Schulter, entlastet das Gelenk und lindert Schmerzen.

OmoLoc®
fixiert Arm und Ellenbogen nach einer Schulterluxation und schützt vor schmerzhaften Bewegungen.

BAUERFEIND.AT