Verlags- und Versandpostamt 2344 Maria Enzersdorf

Veranstaltungs-Termine 15/16

sport physiotherapie

Juni 2015
26. Jahrgang • Heft 2

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Top-Einsatz: Die Teilnehmer der Sportmasseur-Ausbildung auf dem Wiener Heldenplatz

WAS FÜR EIN TEAM

Bilanz zum traditionellen Vienna City Marathon 2015

Compression Sock Performance

COOL UND FUNKTIONAL

Der Sportstrumpf Compression Sock Performance unterstützt gezielt beim Ausdauersport. Seine spürbare Kompression verbessert die Durchblutung in den Beinen, vermindert Muskelvibrationen und beschleunigt die Regeneration.

In den neuen Farben Grün, Gelb und Rot peppt er jedes Lauf-Outfit auf. Das leichte, atmungsaktive Material fühlt sich angenehm auf der Haut an. Das macht ihn zum idealen Begleiter auf langen Strecken.

Spezielles E-Shop Angebot*

* Mit dem Code **85PS5QUJNL67** erhalten Sie **15 % Vergünstigung** auf alle Produkte in unserem E-Shop unter **eshop.bauerfeind.at**. Gültig bis 31.08.2015!

MEHR AUSDAUER

BAUERFEIND.AT

Ein Feuerwerk

Wir kennen doch die Sprüche: „Wenn ich mit Gewichten trainiere, geht meine Spritzigkeit verloren . . .“ Mit solchen und ähnlichen Vorurteilen hat Prof. Heinrich Bergmüller ständig zu kämpfen. In seinem ausführlichen Beitrag „Richtige Balance“ (ab Seite 6) nimmt er sich fundiert dem leidigen Thema „Macht Ausdauertraining langsam?“ an und stellt fest: „Die wesentliche Säule, um ein erfolgreiches Sportkonzept betreffend Schnelligkeit, Kraft und Koordination umsetzen zu können, ist die Grundlagenausdauer.“

Die brauchen vor allem auch die Langstreckenläufer, die beim inzwischen 32. Vienna City Marathon eine wahre Glanzleistung hinlegten – sowohl die Athleten, als auch die Organisatoren, allen voran Elfi Hana. Die Bilanz des Marathon-Events finden Sie ab Seite 10 („Emotionales Feuerwerk“).

Im dritten hochinteressanten Artikel befasst sich Wolfgang Pachatz mit der Problematik der „Wiedereingliederung in den Sport“ (ab Seite 4) und stellt unter anderem fest: „Für einige ist der allmählich aufbauende Druck positiv und leistungssteigernd; für andere kann es zu negativen Einwirkungen auf Psyche und Körper kommen.“

Schließlich gehen Mag. Linda Ohner und Mag. Mag. David Jungreithmayr den Fragen nach, wie sich Gesundheitsförderung bei Erwachsenen von Kindern bzw. Jugendlichen unterscheidet; wie Bewegung gestaltet sein soll, um das Interesse junger Menschen zu wecken; bzw. welchen Einfluss auf die Gesundheit bzw. auf das Bewegungsverhalten Schule und Sportunterricht haben („Sport und Gesundheit“ ab Seite 15).

Eine Menge Stoff in dieser Ausgabe, zu der ich nicht nur viel Vergnügen wünsche, sondern auch hoffe, dass etwas „hängen bleibt“ . . .

In diesem Sinne,

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Ein Feuerwerk* **4 FORTBILDUNG** *Die Wiedereingliederung in den Sport – von PT(SPT) Wolfgang Pachatz und PT Dr. Sabine Copar*

6 FORTBILDUNG *Der Mythos, Schnelligkeit zu verlieren – von Steve Magness*

10 COVER *Emotionales Feuerwerk – Bilanz zum Vienna City Marathon 2015*

15 FORTBILDUNG *Sport und Gesundheit – Teil 2* **22 TERMINE** *Kalender 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

Die Wiedereingliederung in den Sport

Zusammenfassung des Unterrichtes für SportmasseurInnen.

Von Wolfgang Pachatz PT(SPT), MSPhT, AISOT / Dr. Sabine Copar, PT, BSc

Der Begriff „Wiedereingliederung“ enthält das Wort „Glied“ und spiegelt auch diese Verkettung von Tatsachen wider. Es ist das Glied in einer Kette von Abläufen, die bei gesunden Sportlern automatisch ablaufen:

SportlerIn gesund und fit => motiviert => hervorragende Trainingskapazität => hohes Leistungsniveau an der individuellen Wettkampfgrenze => Erfolg(e) => Anerkennung steigt => Motivation auf Höchstniveau => Medien reagieren / Sponsoren investieren / Trainer erwarten / der Athlet, die Athletin riskiert (mehr)....

Für einige ist der allmählich aufbauende Druck positiv und leistungssteigernd; für andere kann es zu negativen Einwirkungen auf Psyche und Körper kommen.

Nichts desto trotz, FUNKTIONIERT man(n)/frau in dieser Kette und findet sich endlich dort, wohin man(n)/frau sich jahrelang in hartem Training, in frühen und späten Stunden und feinster Kleinarbeit hingearbeitet hat: an der SPITZE!

Mit der Motivation und dem öffentlichen Interesse steigert sich auch die Risikobereitschaft über Grenzen zu gehen, die eigene Höchstleistung zu überbieten . . .

Diese Abläufe funktionieren auf motorischen, kognitiven, psychischen, sozialen, wirtschaftlichen, etc. Ebenen. Sie sind automatisiert und sogar prognostizierbar – zumindest, so lange „alles am Schnürchen“ läuft.

Wenn aber ein Glied aus der Kette bricht, funktioniert das (Fahr-)Rad nicht mehr: Der Antrieb auf vielen oder allen Ebenen ist stillgelegt. Auf Nullniveau. Stopp. Aus. Pause.

Verletzungspause? Operationspause?
Trainingspause? Wettkampfpause . . .
aber alle anderen trainieren weiter?

Die Konsequenzen sind weitreichend und unvorhersehbar.

Der individuelle Athlet leidet – auf vielen oder allen Ebnen; muss sich re-habilitieren und re-integrieren. Im Teamsport ist die Sportlerin/der Sportler ein Glied im Team. Das Team verliert einen (wichtigen) Teil seiner Einheit und Gesamtwirkung; muss sich neu organisieren und koordinieren.

Ist es ein Einriss oder Durchriss des Bandes? Ist es eine Überdehnung eines Ligaments? Sind Faszien verformt? Sind Knochen zertrümmert? Sind Nerven involviert? Ist eine Operation erforderlich? Welcher Eingriff ist minimal invasiv? Könnte man ihn umgehen – vielleicht wenigstens für den Rest der Saison? Hilft ein Tape? Eine Bandage? Vielleicht hat der Teamarzt einen Ausweg? Wissen die Physios, die MasseurInnen einen Umweg?

Viele oder alle der gewohnten Abläufe stehen still. Jetzt dreht es sich vor allem um HEILUNGSABLÄUFE.

Im Profi-Sport scheinen diese Heilungsabläufe oftmals magisch verkürzt. „The weak link“ ist scheinbar doch nicht so schwach, wie ursprünglich von den Medien diagnostiziert?

Was wissen schon die Medien? Haben die Reporter wieder mal nicht alle Informationen zusammengetragen?

- *Beschleunigungstrauma? – Zwei Tage später schon wieder im Formel 1 Cockpit. – War wohl doch nur eine kleine Gehirnerschütterung?*
- *Kreuzbandriss? –Trotzdem für das Ländermatch nächste Woche aufgestellt. War wohl doch nur ein Einriss – oder gar eine „Überdehnung“? Der trainiert doch schon wieder . . .*

Wie lange braucht menschliches Gewebe wie Muskeln, Sehnen, Faszien, Haut, Knochen um wieder trainierbar zu sein? Wann kann man erwarten, wieder das Training aufnehmen zu dürfen? Ab wann hat man mit Einbußen der kardiovaskulären Ausdauer zu rechnen? Und inwiefern steigt die Wiederverletzungsgefahr?

Man(n)/frau will ja „nur“ funktionieren; sich wieder „einlinken“; seine/ihre Automatismen abrufen und weitermachen , wo es doch gerade so „SPITZE“ lief...

Der Vortrag über die „Wiedereingliederung der Sportler in ihren Sport“ teilte sich in zwei Bereiche:

Zum einen ist es entscheidend die Hierarchien, die Sozialstrukturen und die Ziele im Team zu kennen, wobei hier zwischen Individual- und TeamsportlerInnen unterschieden werden muss.

Zum anderen gibt es pathophysiologische und trainingswissenschaftliche Faktoren, die in ihrer Wirksamkeit die Dynamik der Wiedereingliederung maßgebend beeinflussen.

Zum ersten Punkt gibt es wissenschaftliche Arbeiten, die versuchen, insbesondere aus psychologischer Sicht das Zusammentreffen verschiedener Kräfte im Team darzustellen. Diese Kräfte verfolgen im Idealfall das Ziel, ein optimales Ergebnis am Ende jeder Trainingsphase zu erreichen.

In der Realität aber treffen viele verschiedene Interessen aufeinander: Die medizinische Betreuung, bei der die Gesundheit der Athletinnen im Vordergrund stehen sollte. Das Trainerteam, das eine strukturierte, zeitliche Optimierung der Leistung sucht. Gruppierungen wie ManagerInnen, BeraterInnen und Investoren, deren Fokus die finanzielle Optimierung der Leistungen und sportlichen Erfolge ist und die wirtschaftliche Interessen vertreten.

Diese Interessen sind nicht immer in Einklang. Hier ist es insbesondere für den medizinischen Bereich wichtig, Möglichkeiten, Vorstellungen und Wünsche zu relativieren. Dies erfordert sehr viel Diplomatie.

Der zweite Teil erscheint gegen die Vielschichtigkeit des ersten Teiles fast einfach: Hier steht die Gesundheit der Sportler im Vordergrund.

Dies jedoch wirft bereits wieder Fragen auf:

- ☛ Haben die verletzten SportlerInnen Schmerzen? -Wann treten diese auf?
- ☛ Wie ist die Art/der Schweregrad der Verletzung?
- ☛ Wie ist die adaptive Kapazität (= individuelle Anpassungsfähigkeiten) der verletzten Struktur?

Informationen dieser Art sind deshalb entscheidend, weil zum Bespiel therapeutische Ziele wie neuromuskuläre Reedukation in der Phase des Schmerzes nicht realisierbar sind.

Die Phasen der Rehabilitation werden in fünf Phasen gegliedert (Vortrag von Frau Univ. Doz. Renate Petschnig):

I. Phase:	**Frühfunktionelle Nachbehandlung**
II. Phase:	**Funktionelle Nachbehandlung**
III. Phase:	**Stabilisierungsphase**
IV. Phase:	**Rehabilitatives Training**
V. Phase:	**Wettkampftraining**

Jede dieser Phasen erfordert unterschiedliche Behandlungs- und Betreuungsansätze. Die Vielfalt der Ansätze regt zu Fragen und Diskussionen an: *Was kann man mit Gelenken tun? Welche Rolle können Faszientechniken spielen? Was ist Muskelenergie? Wie sieht ein medizinisches Aufbautraining aus? . . .*

Die TeilnehmerInnen forderten neben den theoretischen Ansätzen auch praktisches Know-how: „Back to the Roots“ – VÖSM/ÖGS als eine Plattform von SpezialistInnen für SpezialistInnen.

Es entstand die Idee von Praxis-Workshops, die anfangs nur für diese Gruppe (ein Wochenende im Herbst) und schließlich als Update für alle Mitglieder und Interessierten angeboten werden kann. Ziel sind praxisorientierte Wochenendseminare mit SpezialistInnen, die Theorie und Praxis die unterschiedlichen Vorgehensweisen begründbar machen. Das praktische Tun und „BEGREIFEN“ sollen im Vordergrund stehen.

PT(SPT) Wolfgang Pachatz

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: 9. – 10. Oktober 2016
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
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*

Richtige Balance

Das leidige Thema: „Macht Ausdauertraining langsam?“

Von Prof. Heinrich Bergmüller

Schon in jungen Jahren war ich immer mit dem Thema Schnelligkeit konfrontiert. Als Autodidakt, der vieles probierte und als Schirennläufer, Fußballer, Leichtathlet und Bobfahrer viele Sportarten erleben durfte, gab es Jahre, wo ich in mehreren Sportarten an Landesmeisterschaften und österreichischen Meisterschaften teilgenommen habe, hat mich das Thema Ausdauer und Schnelligkeit, sowie deren Wirkungsweise im Training massiv beschäftigt.

Nach meiner nun über 30jährigen Trainertätigkeit hat sich natürlich die Arbeit auf diesem Gebiet auch wissenschaftlich sehr vertieft. Einschneidend war sicher die Arbeit am Olympiastützpunkt Obertauern, vor allem die Jahre an der Seite von Prof. Dr. Bernd Pansold, dem ich zu großem Dank verpflichtet bin. Wesentlich hier war ein Konzept von Diagnostik und Trainingssteuerung umzusetzen, wo durch aufwendigste Untersuchungen nahezu alles in Bezug auf seine Wirksamkeit hinterfragt werden konnte.

Die wesentliche Säule, eigentlich die Basis für fast alle Sportarten, um ein erfolgreiches Sportkonzept betreffend Schnelligkeit, Kraft und Koordination umsetzen zu können, ist die Grundlagenausdauer.

Ich möchte in meiner kurzen Einleitung nicht näher darauf eingehen, es haben jedoch viele wissenschaftliche Untersuchungen meines Teams gezeigt, dass es mit Verbesserung der Grundlagenausdauer, vorausgesetzt es werden koordinativ und im Schnelligkeitsbereich entsprechende Reize gesetzt, zu keinen Einbußen im Bereich der Schnelligkeit und Schnellkraft kommt! Grundvoraussetzung dafür natürlich, die Trainingsmittel und -methoden, Umfänge, Intensitäten, Pausengestaltung usw., zum richtigen Zeitpunkt richtig dosiert einzusetzen. Das gilt vor allem auch für die Spielsportarten, wie den Fußball, wo meist die Grundlagenausdauer sträflich vernachlässigt wird, und Schnelligkeits- (Ausdauer) Konzepte umgesetzt werden, die sogar Sprinter und Mittelstreckenläufer flachlegen würde.

Im Laufe meiner Trainertätigkeit in vielen Sportarten werde ich immer mit dem leidigen Thema konfrontiert, man würde mit Ausdauertraining an Schnelligkeit verlieren, sodass ich es gar nicht mehr hören kann. In diesem Zusammenhang muss ich immer wieder an Prof. Dr. Pansolds letzte Worte bei seinem Abschied am Olympiastützpunkt denken, wo er mir sagte: „Heinrich, du tust mir leid! Denn es werden dir noch viele erklären wollen, wo die Sonne aufgeht.“

Der Beitrag des US-Trainers spricht mir daher aus der Seele und untermauert unsere Arbeitsweise. Aus muskelphysiologischer Sicht geht es im Wesentlichen um den Enzymstoffwechsel, um ein entsprechendes Gleichgewicht zwischen aeroben und anaeroben Enzymen. Das richtige Maß und die Balance diese Reize zu setzen ist entscheidend für den Erfolg.

Der Mythos, Schnelligkeit zu verlieren

Von Steve Magness (übersetzt von Bianca Okresek)

Wahrscheinlich ist keine Disziplin interessanter zu coachen als die 800 m. Sie hat mich als Trainer immer schon fasziniert. Ganz anders sieht es über 10.000 m aus – da kann ein Läufer auf viele unterschiedliche Arten trainieren, um dieselbe Strecke in ungefähr der gleichen Zeit zurückzulegen.

Es gibt erfolgreiche 800-m-Läufer, die neben drei bis vier Intervall-Einheiten in der Woche vielleicht überhaupt nie mehr als ein paar Kilometer am Stück trainieren. Andere wiederum kommen auf 24 oder mehr km pro Trainingseinheit bzw. auf weit über 100 km pro Woche. Und trotzdem erreichen sie alle ungefähr dasselbe.

Während wir im Marathon-Training oft über Nuancen diskutieren und trotzdem auf einer Linie sind, kommen wir bei 800 Metern auf grundlegende philosophische Unterschiede. Dabei geht es in erster Linie meist um „Schnelligkeit“. Wenn Trainer diesen Begriff verwenden, meinen sie häufig viele unterschiedliche Dinge damit.

Im Zuge der Diskussion über Ausdauertraining fällt immer wieder der Begriff „Schnelligkeitsverlust“, und das bringt mich regelmäßig auf die Palme.

In der Welt des Mittelstreckenlaufs ist die Vorstellung des Schnelligkeitsverlustes weit verbreitet. Gehen Sie einfach zu einer Trainer-Konferenz, verbringen Sie genug Zeit mit Trainern oder unterhalten Sie sich mit ihren Athleten – Sie werden wieder und wieder auf diese Auffassung stoßen. Es wird als Argument gegen jegliche Art von aerobem Training verwendet, egal in welcher Sportart oder für welchen Wettkampf trainiert wird. Man ist der Meinung, dass sich nur die Sportler der „langsamen" Distanzen auf längere Einheiten konzentrieren sollten, da Schnelligkeit bei ihnen keine große Rolle spielt. Daher können sie es sich leisten, langsam zu sein.

In Wahrheit sieht es so aus: Wenn Sie beim Training stark an Schnelligkeit verlieren, dann passiert das nicht aufgrund von langem aeroben Training, sondern weil Ihr Training schlicht und einfach schlecht ist.

BALANCE

Ich arbeite gerne mit einfachen Modellen. Eine Art, wie ich mir das Training vorstelle, ist ein Balanceakt zwischen Schnelligkeit und Ausdauer. Die beiden Komponenten beeinflussen einander, so dass mein Hauptziel als Trainer ist, die richtige Balance für die richtige Person und für das richtige Ereignis zu finden. Jedes Ereignis verlangt eine andere Balance, und mein Job ist es, diese Balance anzugleichen.

Das ist genau der Punkt, der zu Missverständnissen führt. Als Trainer muss man bestimmen, wie diese Balance zwischen Schnelligkeit und Ausdauer genau aussieht. Wenn sich bei häufigem aeroben Ausdauertraining der Schwerpunkt vielleicht mehr auf die Ausdauerseite verlegt und man dadurch ein kleines bisschen an Schnelligkeit verliert, kommt diese Verschiebung aber in Wirklichkeit daher, dass man nicht genug auf Schnelligkeit trainiert, um die Schnelligkeit zu erhalten.

Wenn man an Schnelligkeit verliert, kommt das also daher, dass man nicht genügend reines Tempotraining absolviert, um die Schnelligkeit beizubehalten.

Selbst wenn ich 160 km pro Woche laufen würde, könnte ich theoretisch meine Grundschnelligkeit beibehalten – wenn ich dafür genügend Sprinttraining einbaue (vielleicht werde ich mich nicht gerade verbessern, aber das ist eine andere Geschichte).

Sowohl für die Ausdauer, als auch für die Schnelligkeit gilt: „Use it or lose it." Wenn sich die Balance verschiebt, dann liegt das meistens daran, dass ich eine der beiden Seiten vernachlässigt habe.

TIMING

Als Alan Webb zu seinem verrückten Leistungsspektrum befragt wurde (von 1:43 über 800m bis hin zu einer 27er-Zeit über 10.000 m), brachte er ein interessantes Argument. Er sagte unter anderem: „Die Leute machen den Fehler, zu denken, dass ich das alles zum selben Zeitpunkt erreichen konnte. Als ich in der 1:43er-Form war, konnte ich dafür keine 10.000 m in 27:30 laufen und umgekehrt. Ich hatte dieses unglaubliche Leistungsspektrum, aber niemals zum selben Zeitpunkt."

Und das ist der springende Punkt: Seine Schnelligkeits-Ausdauer-Balance war davon abhängig, was er erreichen wollte. Wenn er die 10.000 m lief, dann beruhte das auf einer starken Basis, die er sich antrainiert hat, um seine aeroben Fähigkeiten zu steigern. Seine Schnelligkeit war zu dem Zeitpunkt zweifelsohne ziemlich gut, aber nicht gut genug, um 1:43 zu laufen. Dasselbe galt wenn er 1:43 lief – da waren seine aeroben Fähigkeiten ohne Zweifel sehr gut, aber nicht gut genug für eine 27er-Zeit über 10.000 Meter. Es ist sehr, sehr schwer, immer alle Fähigkeiten gleichzeitig zu haben.

Fakt ist, dass es unterm Jahr auch Phasen gibt, in denen man ruhig ein bisschen an Schnelligkeit oder Ausdauer verlieren darf. Der Schlüssel dabei ist, dass du nie so viel verlierst, dass du es später, wenn du dafür trainierst, wieder zurückgewinnen kannst.

KURZFRISTIGE VERLUSTE FÜR LANGFRISTIGE STEIGERUNGEN

Alle flippen komplett aus, wenn sie am Anfang des Jahres etwas langsamer sind als davor. Ein Mittelstreckenläufer beschwert sich nach einer langen Grundlagen-Ausdauerphase oder der Crosslauf-Saison: „Meine Schnelligkeit geht verloren", wenn er bei seinen 100-m-Steigerungsläufen vielleicht ein oder zwei Zehntel verliert.

Aber würde derselbe Läufer dann beim letzten Rennen der Saison ein paar Monate später auch ganz panisch „Ich verliere meine Fähigkeit, 25 km langsam zu laufen!" rufen? Das ist mir noch nie untergekommen. Diese Läufer akzeptieren intuitiv, dass sie sich vielleicht bei einem langsamen Lauf am Ende der Saison genauso aerob stark fühlen, wie am Anfang des Jahres, als darauf trainiert wurde. Da ist wirklich nichts dabei. Darüber denkt man nicht einmal nach. Dass man für einen 20-km-Lauf, für den man früher 88 Minuten gebraucht hat und bei dem es einem ziemlich gut gegangen ist, jetzt ungefähr 90 Minuten braucht und es einem nur ein kleines bisschen weniger gut dabei geht, wird einfach akzeptiert. Da geht es nur um eine leichte Verschiebung.

CROSSLAUF BIS 4 x 400

Das führt mich zum Beispiel eines College-Läufers, Drevan Anderson-Kaapa. Im Herbst lief er zwischen 80 und 100 Kilometer pro Woche, um bei unserem Crosslauf-Conference-Meeting unter den ersten 25 zu sein. Im Herbst machten wir Hügelsprints, kurze Steigerungsläufe und so weiter, um die Schnelligkeit zu erhalten. Als es Zeit war, im Hinblick auf die Bahnsaison einen Gang zuzulegen, bemühten wir uns, die aerobe Ausdauer zu halten, indem wir ▶

die Kilometer ein bisschen zurückschraubten. Dafür schoben wir aber Dauerläufe zusammen mit aeroben Qualitäts-Einheiten ein. Der Schwerpunkt verschob sich in Richtung gezieltere 800-m-Arbeit. Letzte Woche schaffte er in der 4 x 400-m-Staffel eine niedrige 47er-Zeit, was schon für einen 400-m-Läufer eine Mega-Persönliche-Bestzeit ist.

Sogar, nachdem wir für den Crosslauf trainiert hatten, ging die Schnelligkeit nicht verloren, da wir immer wieder auch darauf achteten. Wir hielten die Schnelligkeit auf einem Niveau, das hoch genug war, um sie zurück zu holen, wenn sie benötigt wurde.

MODERNES TRAINING

Das klassische Lydiard-Training bestand aus Trainingsplänen, aus kaum etwas anderem, als aus sehr vielen Langstreckeneinheiten. Sogar Lydiards Mittelstreckenläufer kamen in den Genuss dieser Kilometer-intensiven Pläne. Als das Programm Richtung Saison gesteigert wurde, kamen 3 – 5 Tage mit schnelleren Intervallen pro Woche dazu sowie reines Schnelligkeits-Training. Um die aerobe Fähigkeit zu halten, genügte ein einziger langer Dauerlauf am Wochenende.

Die Idee war, eine starke aerobe Basis zu entwickeln, die Schnelligkeit ein bisschen zurück zu fahren und dann voll „rauszukitzeln“. Gleichzeitig wurde aber so trainiert, dass man das aerobe Level gerade noch halten konnte. Anders gesagt kann es sein, dass ein Läufer nach der Grundlagenphase 400 m in 64 Sekunden läuft und dann nach den 4 – 6 Wochen mit Intensiv-Intervallen die 400 m in den von ihm angepeilten 58 Sekunden schafft.

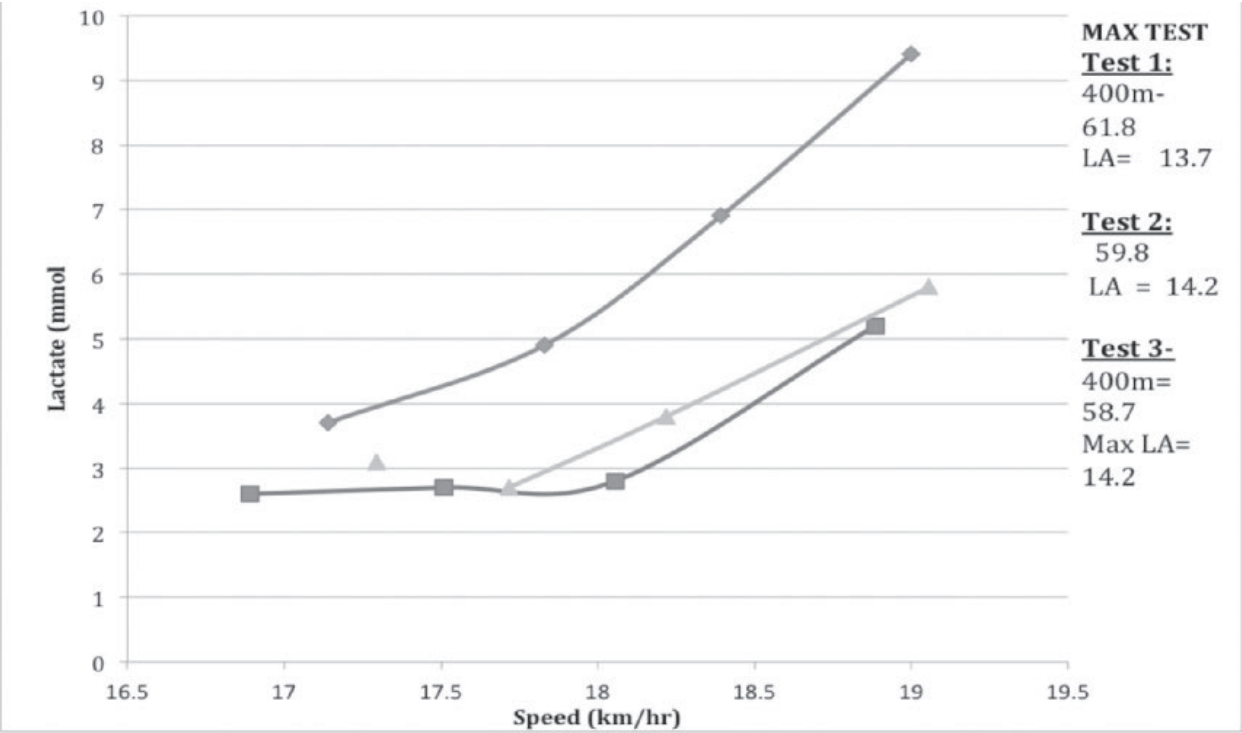
Der Unterschied zu modernem Training (und moderneren Anwendungen von Lydiard) ist, dass die Stufen heute nicht so groß sind. Anstatt in einer kilometerreichen Ausdauer-Phase 400 m in 64 Sekunden zu laufen, um diese Splits dann vor den Wettkämpfen auf 58 Sekunden zu drücken, fangen wir jetzt bei 60 an. Wir sind im Wesentlichen immer mehr dort, wo wir eigentlich sein sollten, da modernes Training eine Mischung aus allen möglichen Trainingsreizen ist.

Aus diesem Grund wird reines Schnelligkeitstraining während der Basis-Periode heute in normalen Trainings-Zyklen als normal angesehen.

EIN BEISPIEL

In der Grafik unten sehen Sie die Laktatkurve und die 400-m-Zeit der Läuferin im jeweiligen Zeitrahmen. Es handelt sich um eine Weltklasse-Läuferin. Sie werden feststellen, dass sich ihre aeroben Fähigkeiten während der verschiedenen Phasen verbessern und dass sich ihre 400-m-Zeit gleichzeitig leicht verschiebt. Nach einer Pause und ein paar lockeren Einheiten läuft sie 400 m in 61,8 Sekunden. Nach gemischtem Training im Herbst und Frühjahr verbessern sich ihre aeroben Fähigkeiten, und die 400-m-Zeit beträgt 59,8. Nach noch mehr zielgerichteter Arbeit verbessert sich die aerobe Fähigkeit weiter leicht, während sie die 400-m-Zeit sogar noch auf 58,7 drückt.

Das ist eine einfache Demonstration, wie sich die Schnelligkeit verändern und in die ganze Zeit hineinspielen kann. Wenn wir uns beispielsweise die reine Sprintgeschwindigkeit anhand der 100-m-Zeiten anschauen, lässt sich noch mehr tüfteln. Dann



würden wir sehen, dass der Großteil der Verbesserung der 400-m-Zeit auf einer Schnelligkeits-Ausdauer-Komponente beruht.

JA UND?

Der springende Punkt ist, und das ist verblüffend einfach, dass Sie die Balance zwischen Schnelligkeit und Ausdauer bestimmen können. Die ergibt sich aus der Art, wie Sie trainieren. Ausdauertraining führt nicht dazu, dass man an Schnelligkeit verliert, es sei denn, man übertreibt es. Schnelligkeit geht in Wahrheit nur dann verloren, wenn man vergisst, Reize zu setzen. Wenn man viel Ausdauer trainiert, braucht man eventuell mehr Sprinttraining, um die Grundschnelligkeit beizubehalten.

Als Trainer muss man bestimmen, wie diese Balance aussieht, wie viel man davon braucht und wann es „in Ordnung" ist, ein kleines bisschen von einer der beiden Komponenten zu verlieren.

Im Grunde verliert man das, was man nicht trainiert. Ein Mittelstreckenläufer, der an Schnelligkeit verloren hat, hat wahrscheinlich nicht genug dafür getan, um sie zu halten.

Ich kann nicht oft genug sagen, wie wichtig es ist, das ganze Jahr über aerobes und reines Schnelligkeitstraining zu mischen.

Die Quintessenz lautet: Hören Sie auf, in Panik zu verfallen, dass Sie aufgrund des Ausdauertrainings Schnelligkeit verlieren. Die verlieren Sie nur, wenn Sie sie vernachlässigen. Sie verlieren das, was Sie nicht trainieren!

(Beachten Sie bitte, dass ich hier auf verschiedene Anforderungen eingehe – würden wir beispielsweise von einem 60-m-Sprint sprechen, dann würde man natürlich versuchen, einen Bereich zu maximieren; hier versuche ich, hingegen Schnelligkeit und Ausdauer zu mischen.)

STEVE MAGNESS ist seit August 2012 Cheftrainer des Cross country teams an der Universität von Houston und zählt zu den aufstrebendsten und erfolgreichsten Leichtathletiktrainern Amerikas. Neben seiner sehr erfolgreichen Tätigkeit an der Universität mit Athleten, ist er auch Coach von mehreren international erfolgreichen Mittelstreckenläufern (z. B.: Jackie Areson, 3000/5000 m oder Tommy Schmitz 1500/800 m), u. a. war Steve Magness auch Assistenzcoach im Nike Oregon Projekt und ist erfolgreicher Buchautor (The Science of Running).

(Kurzbiografie: Philipp Wessely)

Fortbildungsseminar

RÜCKENSCHMERZ – Was tun? Ursache und Therapie

Die 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: voraussichtlich November 2015
(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 € 130,–, für Nichtmitglieder € 150,–

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

Emotionales Feuerwerk

Bilanz zum Vienna City Marathon 2015: „Kreativität hat uns stark gemacht". Inszenierung und Ablauforganisation sind hervorragend gelungen. Weltklasseleistung durch Sieger Sisay Lemma. Mitreißendes Frauenrennen.

Ein großes, emotionales Feuerwerk" hat der Vienna City Marathon am vergangenen Wochenende gezündet, so Veranstalter Wolfgang Konrad bei einem Mediengespräch am Tag nach der Veranstaltung. „Die Inszenierung mit dem Motto „We are Europe" ist hervorragend gelungen. Wir haben ein starkes Thema in den Laufsport gebracht. Der Vienna City Marathon ist dadurch viel breiter als gesellschaftliches Ereignis wahrgenommen worden. Für den großen Einsatz danke ich dem ganzen Team und allen beteiligten Partnern. Der Melderekord mit 42.742 Läuferinnen und Läufern ist ein wunderschönes Ergebnis. Damit habe ich nicht gerechnet."

Reibungslose Ablauforganisation

Die Ablauforganisation des Großevents erhielt von externer Stelle hohes Lob. Die Zusammenarbeit und Abwicklung erfolgte „mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks", wie Oberst Josef Binder, stellvertretender Leiter der Landesverkehrsabteilung Wien, betonte. VCM-Organisationsleiter Gerhard Wehr sagt: „Wir haben gezeigt, dass wir in der Lage sind, im Ausgleich der verschiedenen Interessen professionell zu agieren. Eine Stadt ist immer in Bewegung, und der Marathon ist kein Event an einer abgeschlossenen Location. All das gilt es in Teamarbeit nach höchsten Ansprüchen zu organisieren."

Herausforderung für die Masseure/innen und Sportmasseure/innen der VÖSM&ÖGS u. der USI-Wien

Ungefähr 50 Masseure/innen und Sportmasseure/innen standen einer unüberschaubaren Menge von ermüdeten Läufern/innen im Ziel gegenüber. Auch die Stützpunkte an der Laufstrecke wurden von den Läufern/innen rege in Anspruch genommen. Wartezeiten nahmen die Läufer/innen gerne in Kauf. Toller Einsatz der in Ausbildung befindlichen bzw. bereits fertigen Sportmasseure/innen, Sporttherapeuten/innen sowie Masseure/innen der USI-Wien.
Das Ergebnis: Äußerst positives Feedback der Marathonläufer/innen und großes Lob für die Kompetenz unserer Masseure/innen aber auch großes Lob an die Ausbildungsleiterin Elfi Hana und ihrem Vertreter Thomas Schmal, die, so wie jedes Jahr, mit den Vorbereitungen sowie am Standort selbst wieder Großartiges geleistet haben. Allgemeiner Tenor: wir freuen uns schon wieder auf nächstes Jahr beim Vienna City Marathon 2016.

Weltklasseleistung und Hochspannung

Schweizer Qualitätsarbeit gab es auch in einem hochattraktiven Frauenrennen. Der erste Sieg einer Schweizer Läuferin beim VCM durch Maja Neuenschwander in 2:30:09 Stunden gehörte zu den eindrucksvollsten Momenten des Tages. Binnen 41 Sekunden kamen nach einem spannenden Rennen die ersten fünf Frauen ins Ziel, darunter als Fünftplatzierte die Vorjahressiegerin Anna Hahner. Bei den Männern zeigte der Äthiopier Sisay Lemma in 2:07:31 Stunden angesichts der schwierigen Windbedingungen eine echte Weltklasseleistung. „Großes Kompliment an Sisay, das war ein hervorragendes Rennen von ihm. Das Frauenrennen hat genau das gebracht, was den Sport ausmacht. Spannung und Duelle um den Sieg. Das Ergebnis im Spitzensportbereich ist insgesamt nicht ganz so, wie wir es uns vorgestellt haben. Ein

Impressionen vom 32. Vienna City Marathon: Fleißige Helfer waren unermüdlich im Einsatz

Faktor ist selbstverständlich die Witterung, die wir nicht beeinflussen können. Dazu bewegen wir uns in einem Spannungsfeld, ob wir einzelne Topleistungen forcieren oder spannende Rennen haben wollen."

Erfolgreiche organisatorische Premieren

Aus organisatorischer Sicht gab es mehrere erfolgreiche Premieren. „Unsere Herangehensweise ist es stets, moderner und sicherer zu werden. Mit neuen Ablaufwegen im Zielbereich und der in Österreich erstmals durchgeführten ‚Wiener Marathon Schleuse' hat das sehr gut funktioniert. Diese Schleusenregelung ermöglichte im Bereich der Bellaria eine Querung der Laufstrecke für Zuseher bei laufendem Bewerb. Die Polizei hat das System genau beobachtet, und es kann nun auch bei anderen Großevents eingesetzt werden", so Gerhard Wehr. Bereits um 16:30 Uhr, nur eine Stunde nach Zielschluss, war die Ringstraße bereits wieder frei für den Verkehr. „Für die effiziente Durchführung vieler Prozesse helfen uns auch Hi-Tech Mittel enorm. Eine durch die VCM App entstehende ‚Heat Map' und zusätzliches GPS-Tracking zeigte die Personendichte entlang der Strecke sowie die aktuelle Position von Spitze und Ende des Läuferfeldes an", erklärt Gerhard Wehr.

Starke Zahlen eines Großevents

Im Vorfeld haben die beliebten Side-Events „Vienna Sports World", Österreichs größte Sport- und Freizeitmesse in der Messe Wien, wo auch die VÖSM&ÖGS, wie schon in den vorangegangenen Jahren, stark vertreten war, die „VCM Friendship Party" mit dem „Einzug der Nationen" im Festsaal des Wiener Rathauses sowie ein Konzert mit einem Kammermusik-Ensemble der Wiener Philharmoniker in der Wiener Staatsoper die Besucher in die besondere VCM-Atmosphäre versetzt. Als mitreißender Auftakt gingen am Samstag, 11. April die Kinderläufe Coca-Cola 4.2 und 2.0 über die Bühne.

Die tatsächlichen Finisherzahlen haben ein neues Rekordergebnis erbracht. Am Samstag und Sonntag haben 36.167 Läuferinnen und Läufer das Ziel eines der Laufbewerbe erreicht, ein Plus von 1.371 Finishern gegenüber der bisherigen Höchstmarke aus dem Vorjahr. Am Sonntag haben beim Marathon, OMV Halbmarathon und Stadion Center Staffel Marathon insgesamt 33.428 Läuferinnen und Läufer das Ziel erreicht (+ 1.119 gegenüber 2014). An den Nachwuchsläufen Coca-Cola 4.2 und 2.0 haben 2.739 Kinder und Jugendliche tatsächlich teilgenommen.

VCM 2016 am 10. April: „Kreativität hat uns stark gemacht!"

451 Läuferinnen und Läufer haben sich innerhalb eines Tages nach dem Startschuss bereits für den 33. Vienna City Marathon angemeldet. Dieser geht am 10. April 2016 über die Bühne. Als Wunsch für die weitere Entwicklung der Veranstaltung formulierte Wolfgang Konrad: „Es soll uns die Kreativität erhalten bleiben. Das hat uns immer ausgezeichnet und stark gemacht."

Insgesamt waren 50 Masseure/innen für die Läufer zuständig

Jede Liege belegt: Dankbar nahmen die Läufer die Massagen an

Ausbildungsleiterin Elfi Hana im Einsatz

Die rechte Hand von Elfi Hana: Co-Organisator Thomas Schmal

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

Eine wesentliche Komponente der physikalischen 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 Grund--lagen, Therapiemöglichkeiten)

Lymphödeme (Therapieformen)

Kommissionelle Abschlussprüfung nach dem letzten Teil!

Termine: 17. – 20. März 2016
19. – 22. Mai 2016
16. – 19. Juni 2016
30. Juni – 3. Juli 2016

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,–

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*

Gratulation

37. Sportmasseur-Ausbildung 2015 der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Zur Abschlussprüfung sind am 20. Juni 2015 14 Kandidaten/innen der Sportmasseur-Ausbildung 2014/15 angetreten und alle haben erfolgreich bestanden. **Stefanie Kux, Michael Pfeiffenberger** und **Pascal Velek** haben mit „ausgezeichnetem Erfolg", **Oliver Filip, Susanne Koller-Neumayer, Julia Hölzl, Martin Lämmermayer, Lukas Rauscher, Karl Slijkhuis, Andreas Windbichler** und **Ursula Zauner** mit „gutem Erfolg" sowie **Sascha Rott, Barbara Scheinast** und **Christoph Tschellnig** „mit Erfolg" abgeschlossen.

Die VÖSM&ÖGS gratuliert allen neuen Sportmasseuren/innen und wünscht ihnen, dass sie ihr erworbenes Können und Wissen bei Sportlern und Sportlerinnen erfolgreich anwenden können.

Großer Dank gilt auch allen Referenten und Referentinnen, die ihr profundes Wissen im Rahmen der Sportmasseur-Ausbildung den Sportmasseuren/innen weitergeben konnten. Seitens der Teilnehmer kam auch großes Lob wie z. B. „Herzlichen Dank! Aber auch ein Riesen-Kompliment an euch, war wirklich eine tolle Ausbildung mit teilweise sensationellen Vortragenden!"

Nicht zuletzt danken wir auch der organisatorischen Ausbildungsleiterin, Elfi Hana, die sich, wie viele Jahre schon, unermüdlich für diese Ausbildung einsetzt und die Teilnehmer/innen das ganze Ausbildungsjahr nicht nur selbst im Fach „Sportmassage" unterrichtet sondern auch betreut hat.

Wir freuen uns schon auf die neuen Kandidaten der am 26./27. September 2015 neu beginnenden 38. Sportmasseur-Ausbildung.

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

Termine:
1. Modul 26. – 27. September 2015
2. Modul 9. – 11. Oktober 2015
3. Modul 13. – 15. November 2015
4. Modul 11. – 13. Dezember 2015
5. Modul 15. – 17. Jänner 2016
6. Modul 19. – 21. Februar 2016
7. Modul 11. – 13. März 2016
8. Modul 8. – 10. April 2016
9. Modul 3. – 5. Juni 2016

Abschlussprüfung 25. Juni 2016

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

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

Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat

Kurskosten:
Komplette Ausbildung für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa und USI-Absolventen € 1.710,–, für Nichtmitgl. € 1.820,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Für 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

Unterstützung

Spinova Stabi Classic – Neue Lumbalorthese zur moderaten Stabilisierung

Mittelschwere Lumboischialgien, leichtes Wirbelgleiten und kleinere Bandscheibenvorfälle bremsen Patienten mit Schmerz und Schonhaltungen aus. Im postoperativen oder konservativen Behandlungsregime tragen Physiotherapeuten entscheidend dazu bei, die betroffenen Strukturen sicher zu mobilisieren. Der Einsatz orthopädischer Hilfsmittel zwischen oder zum Teil auch während ihrer Behandlungen ist eine lohnenswerte Maßnahme zur Steigerung des Erfolgs. Denn Lumbalorthesen wie die neue Spinova Stabi Classic von Bauerfeind gewähren Bewegungsfreiheit bei therapiegerechter Stabilisierung. Sie fördern Muskelaktivität, schützen aber vor schädigenden Fehlbelegungen. Wie ein Sicherheitsnetz dem Akrobaten helfen sie dem Patienten Vertrauen zu fassen, sich wieder kontrolliert zu belasten und eben nicht in eine Schonhaltung zurückzuziehen.

Spinova Stabi Classic unterstützt hier mit einer moderaten Stabilisierung der Lendenwirbelsäule. Sie richtet leicht auf, entlastet dadurch den gesamten Bereich und lindert Schmerzen. Ihre rumpfumfassende Stützbandage besteht aus luftig-elastischem Netzmaterial. Es passt sich der individuellen Körperform an, ebenso wie die anatomisch vorgeformten Korsettstäbe, die darin eingearbeitet sind. Dadurch ist die leichte Orthese angenehm zu tragen, in Bewegung und auch im Sitzen.

Visual Bausteine

Spinova Stabi Classic

Stützbandage und Korsettstäbe stabilisieren zusammen den Rumpf und richten die Lendenwirbelsäule leicht auf. Die sanfte Kompression des Bauchraums unterstützt diesen entlastenden Effekt und ist per Klettverschluss regulierbar. Über ein klassisches Zugsystem wird dann zusätzlich Kraft zur Aufrichtung eingeleitet. Seitliche Klettgurte bauen einen moderaten Zug auf, der vom Patienten selbst bestimmt wird. Auf diese Weise kann die stützende Wirkung nach Bedarf dosiert werden. Das An- und Ablegen der Orthese ist dank des großflächigen Bauchverschlusses mit Fingertaschen und der Klettgurte besonders einfach.

Spinova Stabi Classic ist eine Lumbalorthese für nicht-mehrstufige Therapien. Bei schwerwiegenderen Indikationen der Lendenwirbelsäule ist oft erst eine Ruhigstellung notwendig oder eine stärkere Korrektur der Wirbelsäule geboten. Dafür bietet die Spinova-Linie in ihrem Sortiment vier weitere Orthesen (Spinova Immo, Spinova Immo Plus, Spinova Support Plus, Spinova Unload Plus), die über ein spezielles höhenverstellbares Zugsystem verfügen, das gezielter und deutlich mehr Kraft zur Stabilisierung einleitet. Diese Orthesen sind zum Teil modular aufgebaut und werden mit zunehmender Mobilität abgerüstet.

Weitere Informationen:
www.bauerfeind.at

Sport und Gesundheit

Teil 2. Von Mag. Mag. David Jungreithmayr und Mag. Linda Ohner.

Nachdem in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift die Bedeutung von körperlicher Aktivität auf den erwachsenen Menschen thematisiert wurde, sollen in dieser Ausgabe die Kinder und Jugendlichen im Fokus stehen.

- Wie unterscheidet sich Gesundheitsförderung bei Erwachsenen von Kindern bzw. Jugendlichen?
- Wie soll Bewegung gestaltet sein, um das Interesse junger Menschen zu wecken?
- Welchen Einfluss auf die Gesundheit bzw. auf das Bewegungsverhalten haben Schule und Sportunterricht?

All diese Fragen werden im Zuge dieses Artikels beantwortet. Zu Beginn soll jedoch der Status quo der körperlichen Aktivität der Kinder und Jugendlichen erhoben werden.

Wie aktiv sind Kinder und Jugendliche heutzutage?

Der vom Robert Koch Institut in Auftrag gegebene „Kinder- und Jugendgesundheitssurvey" (KiGGS) ermittelt die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen. 17.641 Kinder und Jugendliche im Alter von drei bis siebzehn Jahren nahmen an der Studie teil. ExpertInnen empfehlen für Kinder und Jugendliche eine moderate körperliche Aktivität von mindestens einer Stunde täglich (Lampert et al., 2007, S. 640; U.S.Department of Health and Human Services, 2008, S. 16). Vergleicht man diese Empfehlung mit den Daten der KiGGS-Studie (siehe Abb. 1.), dann werden diese Vorgaben nur von jedem vierten Jungen und jedem sechsten Mädchen im Alter von elf bis siebzehn Jahren erfüllt.

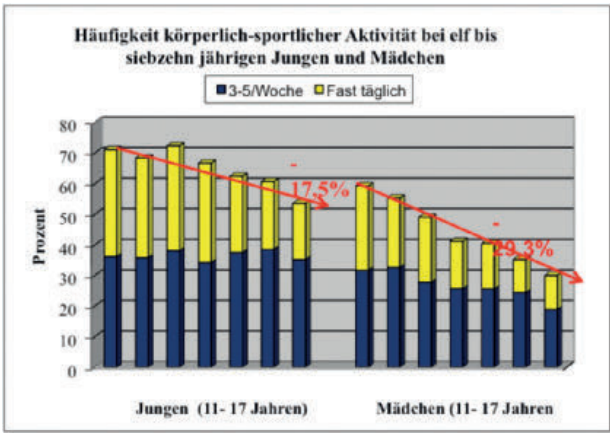


Abb.1: Häufigkeit der körperlich-sportlichen Aktivität bei elf- bis siebzehnjährigen Jungen und Mädchen (modifiziert nach Lampert, Mensink, Romahn & Woll, 2007, S. 639)

Wie in Abb. 1. klar ersichtlich, gibt es große geschlechtsspezifische Unterschiede in der Häufigkeit der Bewegungsaktivität. Was beiden Geschlechtern jedoch gemein ist, ist eine stetige Abnahme der körperlich- sportlichen Aktivität während der Adoleszenz. Als „inaktiv" werden Kinder und Jugendliche bezeichnet, die sich weniger als einmal pro Woche körperlich betätigen. Bei den 11- bis 17-Jährigen sind das immerhin 10,1% der Jungen und 21,5% der Mädchen. Wenn man die 17-Jährigen isoliert betrachtet, muss jeder sechste Junge und jedes dritte Mädchen zur Gruppe der Inaktiven gezählt werden.

Wie Abb. 2. zeigt, erreichen nicht einmal 10% der Kinder im Alter von drei bis zehn Jahren die empfohlene tägliche Bewegung. Dabei ist körperliche Aktivität der entscheidende Aspekt für eine gesunde Gesamtentwicklung des Kindes. Ein Mangel an Bewegung unterdrückt die kindlichen Bedürfnisse und kann in weiterer Folge zu motorischen Defiziten führen.

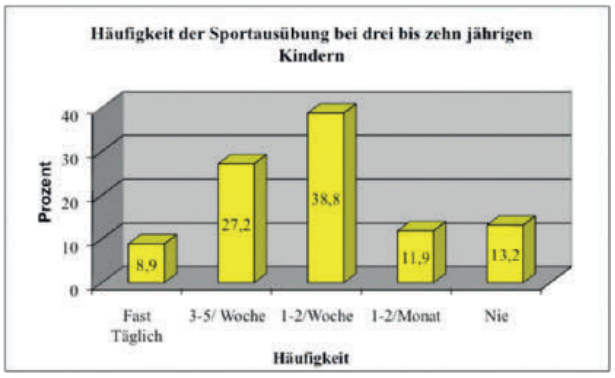


Abb. 2: Häufigkeit der Sportausübung bei drei- bis zehnjährigen Kindern (modifiziert n. Lampert, Mensink,Romahn & Woll 2007, S. 636)

Die Hauptaufgabe im Kindesalter besteht darin, den Organismus zur vollen Entfaltung zu bringen. Genau in diesem Alter werden die Weichen für den Gesundheitszustand im höheren Alter gestellt. Deshalb muss so früh wie möglich mit einer Bewusstseinsbildung über den positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit begonnen werden (Jungreithmayr, 2015, S. 96).

Gesundheitsförderung für Kinder und Jugendliche

Jerusalem (2006, S. 31ff.) weist auf die Wichtigkeit hin, zum rechten Zeitpunkt mit Gesundheitsförderung zu beginnen. Idealerweise ist das der Fall, wenn die kognitiven Voraussetzungen gegeben sind und noch ▶

keine gesundheitsriskanten Verhaltensgewohnheiten vorliegen. Dadurch können gesundheitsförderliche Automatismen entstehen, die Bestandteil des täglichen Lebens werden.

Deshalb betont Schober (2000, S. 230) die Verantwortung der Eltern, der Schule und der Politik, den Kindern Raum für Bewegung, Spiel und Sport zu ermöglichen und sie durch diesen selbstgestalteten Zugang zu lebenslanger körperlicher Aktivität zu motivieren.

Worauf in diesem Zusammenhang aber geachtet werden muss, ist, dass die Interventionen an die Entwicklungsvoraussetzungen der Kinder und Jugendlichen anknüpfen. Je nach Alter sind ganz unterschiedliche Vorgehensweisen notwendig, um die Zielgruppe zu erreichen. Deshalb muss sich Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Altersgruppen nicht nur in den Zielen, sondern auch in den Methoden unterscheiden.

> *„Wer Gesundheitsförderung betreiben will, ist aufgefordert, zunächst zuzuhören, um das zu verstehen, was Kinder und Jugendliche in ihrer Lebenswelt denken und fühlen.“* (Kleiner et al., 2009, S. 31)

Eine Tatsache, die die Gesundheitsförderung bei Kindern erschwert, ist, dass diese ihre Gesundheit meist als sehr gut einschätzen. Die persönlichen Kompetenzen werden überschätzt und mögliche gesundheitliche Folgeschäden sind so weit entfernt, dass den Kindern jegliche Beziehung und Motivation für gesundheitsförderliches Handeln fehlt. Das jugendliche Handeln ist auf die Befriedigung der Bedürfnisse ausgerichtet. Aus diesem Grund scheitern bei Kindern und Jugendlichen Interventionen, die bei Erwachsenen durchaus erfolgreich sind. Aber genau hier liegt auch eine große Chance. Es müssen gesundheitsförderliche Verhaltensweisen angeboten werden, die in gleicher Weise die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen erfüllen. Die Kinder und Jugendlichen sollen kognitive, motorisch-sensorische, soziale und emotionale Ressourcen entwickeln, die ihnen helfen das Leben besser zu meistern. Um wirklich kindgemäße Gesundheitsförderung zu ermöglichen, müssen Erlebnis-, Abenteuer-, Gemeinschafts- und Spielbezüge der Bewegung in die Interventionen miteinbezogen werden.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist zwischen verhaltens- und verhältnisorientierten Interventionen zu unterscheiden. Vereinfacht ausgedrückt sind verhaltensorientierte Interventionen alle Strategien, die eine Beeinflussung von gesundheitsrelevanten Verhalten enthalten. Diese beinhalten nichts anderes als die Anleitung von gesundheitsförderlichem Verhalten. Kritisch anzumerken ist jedoch, dass sich in der Praxis die Interventionen vielmehr durch „Belehren und Anleiten“ als „Unterstützung zur Persönlichkeitsentwicklung“ äußeren. Das Problem ist das Fehlen der individuellen Entscheidungsfreiheit. ExpertInnen entscheiden über die Interventionen ohne die individuellen Bedürfnisse des einzelnen Menschen zu berücksichtigen. Um die Autonomie der Menschen zu bewahren, macht es keinen Sinn ihnen einfach zu sagen, was sie zu tun haben, sondern es müssen gemeinsam Lösungen gefunden werden. Bisher war der Erfolg von gesundheitsorientierten Interventionen, in denen nur die individuelle Verhaltensänderung im Mittelpunkt stand, sehr bescheiden. Deshalb müssen die verhaltensorientierten Intervention durch die verhältnisorientierten Interventionen ergänzt werden. Die belastenden Situationen der Umwelt sollen durch gezielte Interventionsmaßnahmen reduziert werden und die Menschen mehr Einflussmöglichkeiten zur gesundheitlichen Gestaltung ihrer Umwelt erhalten. Jeder Mensch ist in seine soziale Umwelt eingebettet, und verhält sich auch daran angepasst. Ziel von verhältnisorientierten Interventionen ist es, ganze Lebenswelten wie Arbeitsplätze, Schulen oder Gemeinden gesundheitsfördernd zu optimieren (Kolb, 1995, S. 348).

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

Wenn die Interventionen nicht auf die Verhältnisse der Menschen abgestimmt sind, gibt es langfristig keine gesundheitsfördernden Erfolge. Natürlich gehören verhaltensorientierte Ansätze als integrativer Bestandteil zur Gesundheitsförderung dazu, aber beide Interventionsstrategien müssen gut verknüpft und aufeinander abgestimmt werden (Jungreithmayr, 2015, S.43).

Schule und Gesundheitsförderung

Die Schule kann als das wichtigste Setting in der Gesundheitsförderung bezeichnet werden, weil durch die Schule der Großteil der Bevölkerung über mehrere Jahre erreichbar ist, und sich in diesem Zeitraum Gewohnheiten herausbilden, die möglicherweise bis ans Lebensende beibehalten werden. Trotz vieler Gesundheitsprojekte in Schulen ist der langfristige Benefit für die Gesundheit eher bescheiden. Der Hauptgrund liegt vermutlich in der fehlenden Partizipation der SchülerInnen. Viele Projekte verfolgen zwar in der Theorie den Ansatz des Empowerments, in der Praxis werden SchülerInnen jedoch nur selten in die Planung der Gesundheitsförderung miteinbezogen. Durch die Vernachlässigung der verhältnisorientierten Interventionen lässt die Nach-

haltigkeit oft zu wünschen übrig. Um eine selbstgestaltete Bewegungsaktivität zu ermöglichen, müssen Räume geschaffen werden, in denen den SchülerInnen ein sinnvoller Wechsel zwischen Lernanspannung und Entspannung durch Bewegung, Spiel und Sport ermöglicht wird (Jungreithmayr, 2015, S. 103).

Der Bewegungs- und Sportunterricht nimmt in dem meist bewegungsfeindlichen System Schule eine Sonderstellung ein. Kein anderes Unterrichtsfach ist derart in der Lage, die Inhalte der Gesundheitsförderung in den Unterricht zu integrieren, durch praktisches Anwenden besser begreifbar zu machen und langfristig zu festigen.

Es lassen sich drei wichtige Erkenntnisse im Zusammenhang von körperlicher Aktivität und schulischem Erfolg von Kindern und Jugendlichen zusammenfassen, welche Trost (2009, S. 2f.) in einer groß angelegten „Peer-Review" Recherche auf folgende Weise formuliert:

- Verzicht von Sportunterricht zugunsten von mehr Zeit im Klassenzimmer führt nicht zu besseren schulischen Erfolgen.
- Körperlich aktivere Kinder neigen eher dazu, auch bessere schulische Leistungen zu erbringen.
- Körperliche Betätigung in Unterrichtspausen kann die kognitive Leistung und das Verhalten im Klassenzimmer positiv beeinflussen (Trost, 2009, S. 2f.).

Eine Kürzung des Bewegungs- und Sportunterrichts erschwert wiederum jenen den Zugang zu Bildungspotentialen, welche ohnehin schon benachteiligt sind. Wohlhabendere Familien können auch auf kostenintensive Zusatzangebote zurückgreifen. Es gilt, die Kinder und Jugendlichen mit abwechslungsreichen Bewegungsaktivitäten für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren (Hoffmann, 2011, S. 48).

Für Dickhuth (2000, S. 286) kommt dem Bewegungs- und Sportunterricht „aus sportmedizinischer Sicht eine große Bedeutung zu". Laut Hollmann und Strüder (2009, S. 516) stellt die Befreiung vom Bewegungs- und Sportunterricht ein großes Problem dar. Paradoxerweise sind die Gründe für die Befreiung oft Indikatoren für mehr körperliche Aktivität. Sie fordern daher, dass eine Freistellung nicht länger als vier Wochen betragen soll und sprechen sich gegen eine generelle Befreiung aus.

Aus sportmedizinischer Sicht sprechen sich sowohl Hollmann und Strüder (2009, S. 518), als auch Dickhuth (2000, S. 289) für eine tägliche Bewegungs- und Sportstunde aus. Neben der Optimierung der Quantität, muss auch eine Optimierung der Qualität des Bewegungs- und Sportunterrichts stattfinden.

Der Unterricht soll altersadäquat die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen erfüllen, Motivation zu außerschulischen sportlichen Aktivitäten steigern, eine objektive Selbsteinschätzung ermöglichen und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen durch Vermittlung bestimmter Inhalte langfristig verbessern. Wenn den SchülerInnen die Möglichkeit geboten wird, den Bewegungs- und Sportunterricht selbst mitzugestalten, fühlen sie sich besser integriert und als wertvolles Mitglied eines Gestaltungsprojektes akzeptiert.

Als Beispiel kann hier der Youtube-Kanal: „Bewegung-Sport-Gesundheit" vorgestellt werden. Die SchülerInnen des G11 haben gemeinsam mit der Lehrperson Themen und Inhalte des Unterrichts erarbeitet. Bei diesem Prozess waren die Jugend. lichen auch an der inhaltlichen Gestaltung der Unterrichtsstunden involviert. Dadurch stiegen sowohl die Motivation der einzelnen SchülerInnen als auch die Identifikation mit dem Unterrichtsprojekt. Aufgrund der positiven Resonanz auch von Seiten der Eltern wurde das Projekt ein halbes Jahr mittels Kameras begleitet und von den SchülerInnen selbstständig in deren Freizeit bearbeitet. Daraus ist, wie erwähnt, der Youtube Kanal „Bewegung-Sport-Gesundheit" entstanden, der mittlerweile schon über 15 Videos, über 100 AbonnentInnen und über 2.500 Klicks generiert hat. Ziel des Kanals ist, dass die SchülerInnen zeigen wollen, wie facettenreich der Bewegungs- und Sportunterricht sein kann.

Kanal Bewegung-Sport-Gesundheit:
https://www.youtube.com/channel/UCWWKf635RJwRrGfQntOSp6g

Literaturverzeichnis:

Dickhuth, H. H. (2000). Einführung in die Sport-und Leistungsmedizin. Sport und Sportunterricht. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Hoffmann, A. (2011). Bewegungszeit als Qualitätsmerkmal des Sportunterrichts. Spectrum der Sportwissenschaften, 23(1), 25-51.

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

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

Kleiner, K., Krimm, S., Tindl, D., Schneider, R., Giesswein, V. & Popp, K. (2009). Gesundheitsförderung als Event. Perspektiven zum „Gesundheitstag" an der Volksschule Bad Sauerbrunn. Bewegungserziehung, 63(1), 31-36.

Kolb, M. (1995). Gesundheitsförderung und Sport. Sportwissenschaft, 25, 335-359.

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.

Schober, P. H. (2000). Bedeutung für Prävention- Richtiger Sport für Kinder und Jugendliche. In W. Muntean (Ed.), Gesundheitserziehung bei Kindern und Jugendlichen. Medizinische Grundlagen. (pp. 215-230). Wien: Springer-Verlag.

Trost, S. G. (2009). Active Education: Physical Education, Physical Activity and Academic Performance (Literature Review). San Diego: Robert Wood Johnson Foundation.

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

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

Modul D (nur für ausgebildete Sportmasseure der VÖSM & ÖGS-SportTeMa!)

Die Sporttherapieausbildung ist eine aufbauende Zusatzausbildung zum/zur VÖSM & ÖGS-SportTheMa Sportmasseur(in) und erfolgt in einem einjährigen Bildungsgang.

Ziel:
Eine noch speziellere Ausbildung in Sporttherapie mit Praxischwerpunkt soll gewährleisten, dass geeignete Maßnahmen für Prävention und Regeneration im Sport gesetzt werden.

Ausbildung:
233 Unterrichtseinheiten an 10 Wochenendterminen (1 Wochenendtermin pro Monat,
Ferienzeit ausgenommen!)
Insgesamt 10 Wochenendmodule mit Abschlussprüfung, Beginn jeweils Samstag und Sonntag von 8.30 bis 18.30 Uhr, anschließend 1 Samstag-Termin für die Abschlussprüfung.

Teilnehmerlimit: 20 Personen.

Termin:
Voraussichtlicher Beginn Jänner 2016.
Genaue Termine auf Anfrage ab ca. Oktober 2015 im Sekretariat oder auf der Homepage.

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

Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat

Kurskosten: Für Mitglieder € 1.690,–, für Nichtmitglieder € 1.790,– (Ratenzahlungen möglich, jedoch erhöht sich der Beitrag um jeweils € 90,–!). Anzahlung € 300,– oder Gesamtbetrag auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling, IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188, BIC: RLNWATWWGTD.

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

Sämtliche Lehrgegenstände sind auch einzeln zu besuchen, Stundenplan und Kosten auf Anfrage im Sekretariat der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

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, 5. März 2016

Zeit:
14.00 – ca. 18.30 Uhr

Ort:
Bundessport- und
Freizeitzentrum 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*)

Dr. med. Henning Sartor

Kosten:
für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 80,–,
für Nichtmitglieder € 100,–

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, Adresse siehe „Kursort“, Telefon 02236/865875, Fax 02236/26833 401, Mobil 0676/7006491, E-Mail: *office@sportthema.at*

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!

Seminar

Vom Hobby bis zum Spitzensportler optimal versorgt:

Können Einlagen, Sportkompression und Bandagen die Leistungsfähigkeit der Sportler verbessern?

Ausbildungskonzept für Heilmasseure, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Physiotherapeuten und Sportphysiotherapeuten

Dieses Seminar informiert über medizinische Hilfsmittel im Sport und ihren Einsatz zur Prävention, Therapie und Rehabilitation von Schmerzen und Verletzungen.

Es vermittelt die Grundlagen dazu, wie Hilfsmittel das Venensystem, Gelenke und Muskeln unterstützen und stellt Produktmuster zum Ausprobieren vor.

Der Anbieter dieser Produktmuster entwickelt u. produziert medizinische Hilfsmittel, die höchsten Ansprüchen genügen.

In Forschung und Entwicklung arbeitet der Hersteller eng mit Ärzten und Sportmedizinern zusammen. Dabei fließen auch Erfahrungen mit und die Erkenntnisse aus der Versorgung von Spitzenathleten ein. Denn weltweit vertrauen Top-Athleten/innen auf die Qualität der Bandagen, Orthesen, orthopädischen Einlagen und Kompressionsstrümpfe.

Von 2002 bis 2010 war der Hersteller offizieller Ausstatter der deutschen Olympiamannschaften und immer mit einem Serviceteam bei den Sommer- und Winterspielen vor Ort.

Inhalte:

Einführung Bandagen und Orthesen
Biomechanik und Sensomotorik
Pathophysiologische Grundlagen
Einsatz von Bandagen und Orthesen: präventiv, kurativ, rehabilitativ, rekonditionierend
Die 5 Ws (Was? Wer? Wo? Wie? Wann?)
Wissenschaftliche Grundlagen
Mythos: Bandagen hindern Muskelaufbau, was ist dran?

Kompression im Sport
Grundlagen der Kompressionstherapie
Wirkungsweise im Sport
Regeneration und Reisen
Laufen mit oder ohne Kompression

Fußfehlstellung / Fußanalyse
Fuß und Belastung
Fußanalyse mit und ohne Laufband
Dynamische Einlage vs. Korrektureinlage
Barfußtechnologie
Einlagen und Lauftechnik

Termin: 7. November 2015
Zeit: 8.00 bis 18.30 Uhr
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referenten: Wolfgang Pachatz, Mag. SPT
Dirk Schwager, Othopädietechnikmeister (CPO)
Karin Tresohlavy, MSPhT, MSc, Lehrtherapeutin
Kosten: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 100,–, für Nichtmitglieder € 130,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

Anzeige

Upledger CranioSacral Therapie®
Kursangebot 2015/16
www.upledger.at

Upledger CranioSacral Therapie®
Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung
Einführungskurse: » Salzburg 29.09. - 03.10.'15
» Wien 12.10. - 16.10.'15
» Klagenfurt 02.11. - 06.11.'15

Viszerale Manipulation II » Wien 04.10. - 08.10.'15
» Linz 14.10. - 18.10.'15

Viszerale Manipulation III » Linz 18.11. - 22.11.'15

Parietal Osteopathische Techniken
Manuelle Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb, Becken und Extremitäten
Strain Counterstrain: » Linz 02.12. - 06.12.'15

Listening Techniques I » Linz 22.04. - 24.04.'16

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

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: Oktober 2015
Genauer Termin wird noch auf Anfrage oder auf der Homepage bis Ende Juli bekanntgegeben.

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,–

Anmeldungen ab sofort:
VÖSM&ÖGS-SportTheMa (siehe links),
Anmeldung gilt nur nach Einzahlung des Kursbeitrages auf das Konto der VÖSM&ÖGS-SportTheMA bei der Raiffeisenregionalbank Mödling,
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,
BIC: RLNWATWWGTD

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: 22. November 2015
Kurszeit: 9.00 bis 17.00 Uhr
Kursort: Bundessport- und Freizeizentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1
Referent: Thomas Schmal, langjähriger Sporttherapeut des Österr. Fußball-Nationalteams
Kurskosten: für Mitglieder € 120,–,
für Nichtmitglieder € 150,–
Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Fortbildungsseminar „Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung“ fachspezifisch für den Fußballsport am 22. November 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)

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:
19. – 20. September 2015 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen. Thema: Wirbelsäule und Obere Extremitäten
14. – 15. November 2015 Intensiv-Kurs für klinisches-osteopathisches Tapen. Thema: Beckengürtel und untere Extremität
20. Februar 2016 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. und So. jeweils von 9.00 – 18.00 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 links)

Ausbildung in

Orthopädischer Manuelle Therapie

eklektisch und evidenzbasiert

institut für angewandte manuelle therapie
ifamt

In diesem Kurs erlernen Sie die Kompetenzen (Clinical Reasoning, [Differential-] Diagnostik, Behandlung), die international gefordert werden, um Patienten im Direktzugang zu behandeln.

Diese Weiterbildung richtet sich an Therapeuten, die ihre Kompetenzen auf ein Niveau anheben möchten, um Patienten und Sportler auch in einer First Contact Situation sicher behandeln zu können. Die Inhalte orientieren sich dabei an den internationalen Standards der orthopädischen Manipulativen Physiotherapie (OMPT) und integriert zusätzlich die neuesten Erkenntnisse auf dem Gebiet der Trainingssteuerung.

Ziel der Weiterbildung:
Die teilnehmenden Therapeuten erlangen Kenntnisse und Fertigkeiten, um Patienten selbständig, umfangreich und kompetent, wie es in einer First Contact Situation erforderlich ist, betreuen zu können.

Inhalte:
Auf der Grundlage eines (ganzheitlichen) biopsychosozialen Verständnisses von Krankheit wird ein Clinical Reasoning Modell vermittelt, mit Hilfe dessen der Therapieprozess standardisiert und strukturiert werden kann.

Das Erkennen und der Umgang mit möglichen ernsthaften Erkrankungen (rote Flaggen) und psychosozialen Risikofaktoren (gelbe Flaggen) innerhalb des Therapieprozesses wird geschult.

Neben ausgewählten klassischen Inhalten der Manuellen Therapie aus Anatomie, Biomechanik und Neurophysiologie werden insbesondere gesundheitspsychologische Aspekte sowie der aktuelle Stand der Wissenschaft hinsichtlich Training sowie Trainingssteuerung erklärt.

Themen wie Stress, Schmerz und körperliche Belastbarkeit werden ausführlich behandelt, da sie eine immer bedeutendere Rolle in Gesellschaft und Therapie spielen. Die Inhalte der Weiterbildung sind wissenschaftlich untermauert; ein enger Praxisbezug ist wesentlich.

Besonderheiten:
Damit eine solche Weiterbildung auch höchsten Qualitätsstandards genügt, wird diese Kursreihe von zahlreichen nahmhaften Gastdozenten untermalt:

Dr. Christian Klein
FA Orthopädie
Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Fußchirurgie

Dr. Stephan Gentzsch
FA Radiologie

Prof. Heinrich Bergmüller
Leistungsdiagnostisches Zentrum, Wien

Vincent Vermeulen
Physio- & Manuelle Therapeut, Ramsau a. D.

Max Lak
Gesundheitscoach, NL

MMag. Peter Hauschild
CEO Heart Balance, Chronopsychologie der SFU Wien

Phillip Spöckmaier, BSc. PT, Fachlehrer Manuelle Therapie

Termine:
Modul 01: 07.01. – 10.01.2016
Modul 02: 10.03. – 13.03.2016
Modul 03: 05.05. – 08.05.2016
Modul 04: 15.09. – 18.09.2016
Termine für Modul 4 – 10 sowie für das Zwischen- und Endxamen werden ca. 1 Monat vor Ausbildungsbeginn bekanntgegeben!

Kurszeiten:
Tag 1: 11.00 – 19.00 Uhr
Tag 2 – 3: 09.00 – 19.00 Uhr
Tag 4: 09.00 – 12.30 Uhr

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

Referent: Phillip M. Spöckmaier, BSc, Physiotherapeut und Fachlehrer für Manuelle Therapie

Kurskosten:
€ 3.800,– für Nichtmitglieder
€ 3.500,– für Mitglieder

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*

2015/16

SportThema-Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

19.-20.09.15 **Intensiv-Kurs Klinisches- Osteopathisches Tapen –** 1. Teil – Dr. Ramin Ilbeygui

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

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

Oktober 2015 **Triggerpunkt für Masseure –** Grundkurs – Sabine Gmeiner-Gieber

07.11.2015 **Vom Hobby bis zum Spitzensportler optimal versorgt** – PT Mag.Wolfgang Pachatz – CPO Dirk Schwager – MSPhT, MSC Karin Tresohlavy

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

14.11.2015 **Intensiv-Kurs „Klinisches-Osteopathisches Tapen“** 2. Teil – Dr. Ramin Ilbeygui

22.11.2015 **Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung für den Fußballsport** – Thomas Schmal

November 15 **Rückenschmerz – Was tun? Ursache und Therapie** – Univ. Ass. Dr. Rainer Gumpert

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

07.-10.01.16 **Orthopädisch Manuelle Therapie-Ausbildung –** 1. Modul

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

20.02.2016 **Refresher- und Diplom-Kurs „Klinisches-Osteopathisches Tapen“** 3. Teil – Dr. Ramin Ilbeygui

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

05.03.2016 **Leistungstief? Ursachen und natürliche Behandlungsstrategien** – Dr. med. Henning Sartor

10.-13.03.16 **Orthopädisch Manuelle Therapie-Ausbildung –** 2. Modul

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

08.-10.04.16 **Sportmasseur-Ausbildung –** 8. Modul inkl. Praktikum Vienna City Marathon

05.-08.05.16 **Orthopädisch Manuelle Therapie-Ausbildung –** 3. Modul

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

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

Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
für Jedermann/Frau

ab 9. – 10. Jänner 2016

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

26. – 27. September 2015
(siehe Seite 13)

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

ab Jänner 2016
für alle Absolventen der Sportmasseur-Ausbildung
(siehe Seite 20)

NEU! NEU! NEU!

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

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.

Spinova® Stabi Classic
LUMBALORTHESE

INDIVIDUELLE ANPASSUNG HOHE VERSORGUNGSQUALITÄT UND THERAPIESICHERHEIT

Lumbalorthese zur Standardversorgung

- entlastet die Lendenwirbelsäule
- richtet auf und stützt bis zur unteren Brustwirbelsäule
- dosierbarer Stützeffekt durch Zuggurte
- leicht anzulegen

ENTLASTENDE UND STÜTZENDE WIRKUNG

BAUERFEIND.AT