



# sport physiotherapie



Dezember 2015  
26. Jahrgang • Heft 4

Im Internet unter [www.sportthema.at](http://www.sportthema.at)



2016

# AUF EIN NEUES





Lehrgangsteilnehmer zur Ausbildung  
zum/zur Sportmasseur/in

## 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, Heilmasseur/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 Aufenthalt und Verpflegung am Kursort sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst aufzukommen.

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

# Mehr Wert-Steuerung

**W**ie jedes Jahr werden große Vorsätze gefasst – die meist schon nach wenigen Wochen, wenn nicht Tagen – vergessen scheinen. Dabei sind die Verwirklichung sogenannter Vorsätze für das Selbstwert-Gefühl eines jeden einzelnen Menschen von größter Bedeutung.

So analysiert Dr. Thomas Wörz in der Coverstory „Selbst-Wert-Management“ (ab Seite 4), ganz klar: „In unserer erfolgsorientierten Gesellschaft wird der Wert des Menschen sehr häufig über die Leistung definiert. Defizite in den Bereichen Liebe, Akzeptanz und Anerkennung können durch erfolgreiches Handeln weitgehend kompensiert werden.“

Also fassen wir, gerade zum Jahresanfang, große Vorsätze, um das Selbstwert-Gefühl zu steigern. Dr. Wörz weiter: „Das Streben nach Spitzenleistungen und Erfolg rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Der Erfolg scheint alle Probleme zu lösen. Ein Teufelskreis beginnt – der Mensch gelangt an unüberwindbare psychophysische Grenzen.“

So weit so gut. Tatsache ist: Stimmt die Leistung nicht, werden wir menschlich abgewertet, verachtet und häufig auch fallengelassen. Und wer kennt nicht die Konsequenzen? Wir fühlen uns leer, lustlos, ausgebrannt und stellen uns Sinnfragen . . .

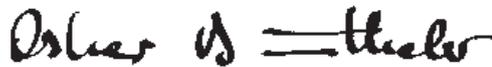
Vielleicht hilft diese Coverstory, Ihre Vorsätze, wie banal auch immer, doch durchzuziehen und alleine dadurch schon das Selbst-Wert-Gefühl zu steigern.

Auch der langjährige Mitarbeiter Günther Bringezu warnt in seiner Story „Auf ein Wort“ (ab Seite 7) vor einer gewissen „Weiterbildungsmüdigkeit“. Und hinterfragt: „Hast Du schon einmal über Dich selbst kritisch nachgedacht?“

Kein schlechtes Argument, einmal seine Vorsätze bzw. sein damit verbundenes Selbstwert-Gefühl zu prüfen.

Also – auf ein Neues – und vielen Dank für die Treue in den vergangenen 26 Jahren,

Ihr



Oskar Brunnthaler

## INHALT

- 3 EDITORIAL** Mehr Wert-Steuerung **4 COVER** Selbst-Wert-Management – Eine Chance der Persönlichkeitsentwicklung. Von Dr. Thomas Wörz
- 7 STATEMENT** Auf ein Wort – Weiterbildungsmüdigkeit? Von Günther Bringezu
- 9 FORTBILDUNG** Mobilität durch Stabilität – Verbesserung des dynamischen Gleichgewichts
- 14 FORTBILDUNG** Functional Flossing – Weniger Schmerz und bessere Bewegung
- 22 TERMINE** Kalender 2016

## IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmassen 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

# Selbst-Wert-Management

**Eine Chance der Persönlichkeitsentwicklung.  
Von Dr. Thomas Wörz, Psychotherapeut, Sportwissenschaftler**

## **Selbstwert – ausschließlich eine Frage der Leistung?**

In unserer erfolgsorientierten Gesellschaft wird der Wert des Menschen sehr häufig über die Leistung definiert. Defizite in den Bereichen wie Liebe, Akzeptanz und Anerkennung können durch erfolgreiches Handeln weitgehend kompensiert werden. Das Streben nach Spitzenleistungen und Erfolg rückt immer mehr in den Mittelpunkt. Der Erfolg scheint alle Probleme zu lösen. Ein Teufelskreis beginnt – der Mensch gelangt an unüberwindbare psychophysische Grenzen.

Stimmt die Leistung nicht, werden wir menschlich abgewertet, verachtet und häufig fallengelassen. Wir fühlen uns leer, lustlos, ausgebrannt und stellen uns Sinnfragen.

Der Umgang mit diesen Enttäuschungen und die Verarbeitung von Niederlagen sind sehr stark von der jeweiligen Persönlichkeit und den Verarbeitungsmechanismen abhängig.

Als Mensch geachtet und respektiert zu werden, auch wenn der sportliche Erfolg ausbleibt, sind wertvolle Erfahrungen, die unseren Selbstwert stärken.

Wir fühlen den Unterschied, ob uns Eltern, Lehrer und Trainer ausschließlich wegen unserer Erfolge lieben und wertschätzen („Wir lieben dich weil du wieder gewonnen hast“). Schnell kann sich ein Glaubensmodell entwickeln: „Je mehr Leistung, desto mehr Liebe.“ Gerade diese Leistungsorientierung und dieses Streben nach Anerkennung fördern eine Ergebnisorientierung und reduzieren die Freude am Handeln selbst. Wird Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe durch die Leistungen und Erfolge nicht erfüllt, wird dieses Defizit häufig auf der Haben-Ebene kompensiert. Um Anerkennung zu erlangen, müssen also Besitztümer zur Schau gestellt werden. Weitere Möglichkeiten, um die notwendige Zuneigung bzw. Aufmerksamkeit zu erfahren, sind auffällige Verhaltensweisen wie Unpünktlichkeit, sich immer in den Mittelpunkt stellen oder die Flucht in die Krankheit (sekundärer Krankheitsgewinn). Im Leistungssport werden unter Stressbedingungen oft vergangene und ausgeheilte Verletzungen wieder spürbar. Häufig treten diese körperlichen Beschwerden an einer Schwachstelle des Organismus auf. Sie drücken manchmal den Wunsch des Akteurs nach der Nähe des Physiotherapeuten, Masseurs, Arztes oder Mentaltrainers aus.

Wenn Eltern und Betreuer dem Nachwuchssportler vermitteln, „Wir lieben Dich, weil es Dich gibt“, gewinnt diese Aussage eine existentielle Dimension, auch etwas

wert zu sein, ohne etwas geleistet zu haben. Ein hohes Selbstwertgefühl kann dadurch entwickelt werden.

## **Selbstwert – ein multidimensionaler Ansatz**

Unter **Selbstwert** wird die Bewertung des Bildes, das man von sich selbst hat, verstanden. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums, auf verschiedene Bereiche des Selbstkonzepts wie z. B. Leistungs-, Soziales-, Emotionales- und Physisches-Selbstkonzept beziehen.

Potreck Rose (2006), Schütz und Selin (2006) betonen, dass mehrere „Selbstwertbereiche“, wie soziale Beziehungen, Integrationsfähigkeit, körperliche Befindlichkeit, emotionale Stabilität und Leistungsfähigkeit den Selbstwert definieren. Je nachdem, wohin ein Mensch bei der Selbstbewertung schaut, kann er zu sehr unterschiedlichen Selbstwerten kommen. Ein geselliger Mensch, der in einer intakten Beziehung lebt, wird möglicherweise einen hohen sozialen Selbstwert haben, wenn dieser Mensch aber die falsche Sportart, Beruf etc. ausgewählt hat und erfolglos agiert, könnte sein Leistungs-Selbstwert entsprechend niedrig sein. Die Problematik liegt dann eher darin, dass Menschen ihren subjektiven Focus auf den Bereich, der bedroht ist, richten und sich selbst entwerten. Häufig führen auch unrealistische Vergleichsstrategien (Landesmeister vergleicht sich mit Europameister) zu Selbstwertproblemen.

„Wollen wir unsere Fähigkeit zur Selbstakzeptanz weiterentwickeln, müssen wir uns mit unseren Idealvorstellungen von uns selbst auseinandersetzen, unseren Werten und Normen. Denn schon früh verinnerlichen wir die Bewertungen anderer, um ihre positive Beachtung zu finden. Später identifizieren wir uns mit diesen Werthaltungen, ohne sie an unserer eigenen Erfahrung zu überprüfen: Unsere Selbstachtung wird – zumindest teilweise – abhängig vom Erreichen fremder Standards.“ (Potreck-Rose, Jacob 2010)

## **Bedrohungen des Selbstwerts**

Häufig wird unser Selbstwert aufgrund von kritischen Lebensereignissen, sozialen Konflikten, Selbstkritik, als ungerecht erlebte Kritik sowie durch das Gefühl der Vernachlässigung und Ablehnung bedroht (Potreck-Rose 2006, Schütz 2003, Kanning 2000.)

Welche Erfahrungen wir tatsächlich als bedrohlich für unseren Selbstwert erleben, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Jeder hat seine speziellen wunden Punkte.

Für viele stellen negative Rückmeldungen auf Leistungen eine Gefährdung des Selbstwerts dar. Eine noch stärkere Bedrohung sind verbale Angriffe. Angriffe verletzen besonders dann, wenn wir uns zuvor geöffnet haben.

Auch kritische Lebensereignisse, wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine chronische Erkrankung können unseren Selbstwert untergraben. So kann z. B. die Erfahrung, Hilfe zu brauchen, unseren Selbstwert schwächen.

### Quellen des Selbstwerts

Schütz (2003) sieht wertvolle Quellen des Selbstwerts in den eigenen Erfolgen und individuellen Fähigkeiten in einer Grundhaltung der Selbstakzeptanz („Ich bin wie ich bin ...“), in der Zufriedenheit und Geborgenheit funktionierender sozialer Beziehungen und in der sozialen Kontaktfähigkeit.

Je perfektionistischer und ergebnisorientierter unsere Leistungsansprüche sind und je weniger wir uns mit unseren Fehlern und Schwächen annehmen, umso eher erleben wir unseren Selbstwert als bedroht. Die Entwicklung von mehr Selbstakzeptanz stellt deshalb einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem starken und belastbaren Selbstwert dar.

So wird ein hoher stabiler Selbstwert in der Literatur vermehrt als wichtige präventive Maßnahme für die erfolgreiche Bewältigung von Problem- und Krisen-Situationen angeführt.

In der Psychotherapie nennen Patienten Selbstwertaufbau als eines der wichtigsten Therapieziele und im Spitzensport spielt der Selbstwert eine wichtige Rolle für die Verarbeitung von Niederlagen und den Umgang mit Erfolgen.

### Entwicklung des Selbstwerts

Die Psychologinnen Potreck-Rose & Jacob (2008) sehen vier Bereiche als zentrale Elemente für die Entwicklung eines stabilen Selbst:

1. die Fähigkeit, uns selbst anzunehmen
2. das Vertrauen in unser Können
3. unsere soziale Kompetenz
4. das Eingebundensein in ein soziales Netz

Wenn wir **uns selbst annehmen**, dann akzeptieren wir uns so wie wir sind, mit unseren Stärken – und mit unseren Schwächen. Voraussetzung dafür ist, dass wir unserem Erleben mit Achtsamkeit und Wertschätzung begegnen. Erst dann können wir all unsere Erfahrungen offen und mit Interesse wahrnehmen: Ein klares und stabiles Selbst entwickelt sich.

**Vertrauen in das eigene Können** entsteht, wenn wir Erfolge erleben und annehmen und mit unseren Leistungen zufrieden und kompetent umgehen können. Können wir auf wertvolle Ressourcen zurückgreifen, dann trauen wir uns zu, die Komfortzone zu verlassen, Neues zu lernen und neue Herausforderungen anzunehmen. Wir halten durch und sind geduldig, wenn etwas nicht gleich gelingt oder Probleme verursacht. Selbstvertrauen bedeutet eine realistische Einschätzung des Könnens und den vertrauensvollen

Umgang mit den eigenen Grenzen. Hierzu zählt, dass wir es akzeptieren, wenn wir gelegentlich Schwächen haben, Fehler machen und nicht perfekt sind.

Gesundes Selbstwelterleben basiert auch auf der Ebene der **sozialen Kompetenz**. Wir fühlen uns schwierigen sozialen Situationen eher gewachsen und können mit unterschiedlichen Situationen und Erfahrungen kompetent umgehen. Wir können eigene Grenzen ziehen und halten es aus, wenn andere Grenzen setzen. Ein stabiler Selbstwert fördert die Geborgenheit im sozialen Netz und vermittelt uns ein Gefühl, angenommen und gebraucht zu werden.

### Selbstwertmanagement – Maßnahmen der Intervention

Als erster Schritt ist es wichtig, innezuhalten und achtsam zu werden. Die Änderung der Einstellung zum Annehmen der aktuellen Situation, wie es jetzt gerade ist, das Leben im Hier und Jetzt im Sein, kann durch spezielle, einfache Wahrnehmungsübungen im Alltag geschult werden. Die Achtsamkeit für automatisierte Bewegungsabläufe und Muster, für Gefühle und Bedürfnisse sollte vom Beginn an im Mittelpunkt stehen. Die negative Spirale der Selbstentwertung, ausgelöst durch einen dominanten inneren Kritiker, kann durch einen wohlwollenden Begleiter abgefangen werden, weil diese Veränderungen nicht sofort greifen, können Planung, Übung, Geduld und Erfolgskontrolle bedeutend sein, um zum Ziel zu gelangen.

Für die Umsetzung des Selbstwerttrainings wird ein „Tagebuch des Wohlwollens“ empfohlen (ca. 15 Minuten täglich):

1. Lassen Sie den Tag vor Ihrem inneren Auge vorüberziehen und schreiben Sie in Ihr Tagebuch.
  - Was ist Ihnen gut gelungen? (Kompetenzen)
  - Was haben Sie Positives erlebt? (Sinneswahrnehmungen)
2. Das Wohlwollen für sich selbst stärken.
  - Einen wohlwollenden Begleiter wählen (Stofftier, Phantasiegestalt)
  - Schreiben Sie viele Sätze auf, die Ihnen Ihre wohlwollende Begleiterin im Laufe des Tages gesagt haben könnte (Mutsätze wie: Du schaffst es! Jeder kleine Schritt zählt!, Das kannst Du aushalten! ...)
  - Lassen Sie von Ihrem Begleiter einen Brief „des Wohlwollens“ an Sie schreiben
3. Nehmen Sie sich Zeit und verfassen Sie eine Liste Ihrer Stärken.
  - Befragen Sie dazu auch Ihre beste Freundin
  - Erforschen Sie Ihre Lebenserfahrungen (Welche schwierigen Situationen haben Sie mit Hilfe welcher Stärken gemeistert)
  - Wählen Sie Symbole für Ihre Stärken und stellen Sie diese gut sichtbar an Ihren Schreibtisch

### Abschließende Betrachtung

„Tragischer Anlass als Chance der Veränderung“

Ein geringer Selbstwert korreliert mit chronischen körperlichen Erkrankungen, mit sozialen Problemen ▶

aber auch mit psychischen Störungen wie Depressionen, Ängsten, Essstörungen usw. Aufgrund der extremen Belastungen sind diese Störungsbilder im Spitzensport auch keine Seltenheit. In unserer erfolgsorientierten Gesellschaft wird der Wert des Menschen sehr häufig über die Leistung definiert.

Wir wünschen uns unsere Idole als makellose Vorbilder und Helden und wollen sie nicht als psychisch sensible Menschen wahrnehmen. Welcher Sponsor möchte mit psychischen Problemen seiner Werbeträger konfrontiert werden? Daher entsteht häufig eine unüberwindbare Schwelle, offen Probleme und Schwächen im entsprechenden Umfeld (Team) anzusprechen und professionell damit umzugehen.

Der verborgene Umgang mit psychischen Störungen kann zum Rückzug und zur sozialen Isolation führen und diese noch dramatisch verstärken.

Als tragisches Beispiel soll an dieser Stelle der deutsche Fußballnationalspieler, Robert Enke, angeführt werden, der unter Depressionen gelitten und einen Leidensweg durchgemacht hatte, der schließlich im vergangenen Jahr zum Selbstmord führte.

Wenn der DFB Präsident aufgrund dieses traurigen Ereignisses die Chance sieht, dass sich der deutsche Fußball im Umgang mit psychischen Problemen ändern wird, dann wird neben dem Erfolg auch der menschliche Wert einen höheren Stellenwert bekommen müssen.

Leistungssportler sollten doch mehr wert sein als nur eine Ware, die bei schlechter Leistung samt Inhalt weitergegeben oder ausgemustert wird. Kritische Aussagen des Umfeldes sollten sich primär auf das Verhalten des Sportlers und nicht auf den ganzen Menschen beziehen.

Rechtzeitige Hilfestellungen durch vertrauensvolle Betreuer und Karriereberater, die sich bei klinischen Problemen auf ein Netz von Psychiater, Psychotherapeuten und Psychologen stützen können, sind gefragt.

## Fortbildungskurs in Fußreflexzonenmassage Grundkurs

**Termin:** voraussichtlich Juni 2016

**Kurszeiten:** jeweils Samstag 9.00 – 18.00 Uhr,  
Sonntag 8.00 – 17.10 Uhr  
Insgesamt 20 UE (à 50 Min.)

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

**Kosten:** für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema  
€ 240,-, für Nichtmitglieder € 270,-

**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](mailto:office@sportthema.at)

### Weitere Anregungen als Chance für die Zukunft:

- ➔ Sportler mit psychischen „Verletzungen“ sollten nicht abgewertet werden, die gleichen kompetenten Maßnahmen (Arzt, Psychotherapeut) der Rehab erhalten wie mit körperlichen Beschwerden.
- ➔ Wenn eine Dysbalance zwischen der Gesamtbelastung (sämtliche Stressoren) und Erholung besteht und kein entsprechendes „Belastungsmanagement“ existiert, kann das zu Übertraining bzw. „Burnout“ mit Depression führen.
- ➔ In Mannschaften sollten regelmäßig teambildende Maßnahmen, die den internen Austausch und kommunikative Prozesse fördern, durchgeführt werden, um Auffälligkeiten schneller wahrzunehmen.
- ➔ Expertenpools mit Psychiater und Psychotherapeuten mit Sportkompetenz sollten dem Trainer und Sportler zugänglich sein.
- ➔ Sportmedizinische Untersuchungen sollten auch die Gesamtbelastung und die psychische Belastbarkeit des Sportlers beinhalten.
- ➔ Entsprechende Aufklärung zur Thematik Essstörungen, Ängste, Depression sollte fester Bestandteil in den Trainerausbildungen sein; Kompetenzen entwickeln im Erkennen von Verhaltensauffälligkeiten und im Umgang mit Betroffenen
- ➔ Selbst-Wert-Management als präventive Maßnahme.

### Literatur:

Schütz, A. (2000): Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Schütz, A. & Sellin, I.(2006): Die Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS).Göttingen: Hogrefe.

Kanning, U. P. (2000): Selbstwertmanagement. Die Psychologie des selbstwertdienlichen Verhaltens. Göttingen: Hogrefe.

Potreck-Rose, F. (2009): Von der Freude den Selbstwert zu stärken. 5. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Potreck, R. & Jacob, G. (2008): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Intervention zum Aufbau von selbstwertgefühl. 5., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Kotta.

Bauschinger, K. (2010): Selbstwertschätzung in Focusing Newsletter 1

Wörz, T., Schröder - Klementa, T. (Hrsg.), (2005): Nachwuchsleistungssport als Chance der Persönlichkeitsentwicklung. Lengerich: Pabst.

Wörz, T. (2009): Tragischer Anlass als Chance für Veränderung. Gastkommentar. Salzburg: Salzburger Nachrichten.

Wörz, T. (2008): Mentales Fitness Training. Bewährte Maßnahmen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Wien: goth.

# Auf ein Wort

## Weiterbildungsmüdigkeit? Von Günther Bringezu

**A**m Anfang des neuen Jahres wende ich mich einmal mit einem persönlichen Anliegen an Euch, um meine Wahrnehmungen einmal in dieser Form zum Ausdruck zu bringen.

Wie so oft, nimmt man sich vor, man nennt das bekanntlich „gute Vorsätze“, im neuen Jahr einmal Dinge zu tun, die aus unterschiedlichen Gründen in letzter Zeit irgendwie zu kurz gekommen oder aber vernachlässigt worden sind.

Für mich ganz persönlich steht ganz oben auf der Agenda, mich darum zu bemühen, auch künftig meinen berechtigten Platz auf dem Arbeitsmarkt zu behaupten und damit verbunden auch meinen sozialen Stand.

Im Zuge dieser Gedanken, die ich mir gerade in letzter Zeit mache, fiel mir ein, „hast Du einmal über Dich selbst kritisch nachgedacht?“

- Wie schätzt Du Deine fachliche Kompetenz ein?
- Wie sind deine Patienten/Innen mit Dir zufrieden?
- Wie sieht man Dich im Kollegenkreis?
- Wie sind die Ärzte mit Dir und Deiner Zusammenarbeit / Deiner Leistung zufrieden?
- Bist Du mit dem monatlichen Umsatz (bei Selbstständigkeit) oder Deinem Gehalt zufrieden?

Es gibt somit viele Fragen, die es sicher wert sind, diese einmal an sich selbst zu richten – wenn man sich traut.

### Das Fazit daraus sollte sein:

Sich die Möglichkeit einer objektiven und durchaus auch kritischen Selbsteinschätzung zu schaffen und damit auch, wenn nötig, Veränderungen einzuleiten oder zu planen.

Ich bin der festen Überzeugung, diese Form der Überprüfung bewahrt uns davor, vor allem Selbstüberschätzungen ausgesetzt zu sein.

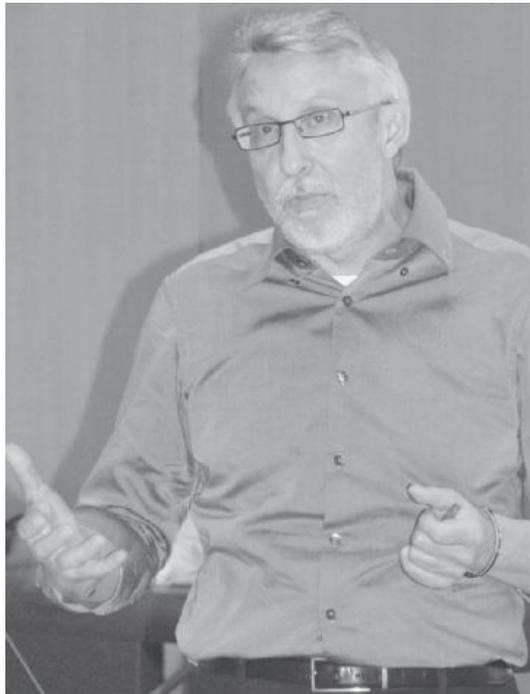
Wir alle, die wir es mit Patientinnen und Patienten täglich zu tun haben, glauben, weil wir ja in der

täglichen Praxis sind, allen notwendigen Belangen zu 100 Prozent zu entsprechen.

Dies stimmt sicher so nicht!

Vielmehr verleitet es oft auch zur Routine; wobei Routine für mich persönlich nichts anderes bedeutet als die „Abwicklung von Behandlungs- (ab)verläufen“ stereotyp, wiederholt und gewohnheitsgemäß erfolgen zu lassen.

Dies ist sicher von uns allen so nicht gewollt, weil dadurch größtenteils keine guten und vor allem keine nachhaltigen Therapieergebnisse generiert werden können.



Auf ein Wort: Günther Bringezu

Dies wiederum geht zu Lasten der Patientenzufriedenheit und muss uns deswegen sehr interessieren.

Ich bin ganz ehrlich, manchmal erwische ich mich geradezu dabei, mich tendenziell in diese Richtung zu bewegen; bislang habe ich es immer hinbekommen, diesem Trend wirksam zu begegnen.

Fachliche Kompetenz ist das höchste Gut, das Kapital und die Quelle all unseres (Be)-Handelns.

Dazu gehört selbstverständlich auch ein gehöriges Maß an Verantwortung nicht nur für sich selbst sondern und vor allen Dingen gegenüber den Patienten, den verordnenden Ärzten und nicht zuletzt den Kostenträgern.

Fachliche Kompetenz entwickelt sich jedoch nicht von selbst (auch nicht in der täglichen Praxis), sondern muss ständig erarbeitet, aktualisiert und weiterentwickelt werden, ist also ein fortwährender Prozess.

Wir alle haben das Glück, das die Weiter- und Fortbildungskultur einen sehr guten Entwicklungsstand hat.

Es gilt nur, diese Angebote, die eine hohe Individualität und Qualität haben, zu nutzen.

Weiterbildung ist in unserem Beruf nun einmal ein stetiger und zwingend notwendiger Begleiter und sollte daher als Selbstverpflichtung verstanden und akzeptiert werden, schon gar nicht braucht es m. E. dafür auferlegte Zwänge. ▶

Wer in seinem Beruf erfolgreich sein möchte (eigentlich muss in dieser Leistungsgesellschaft jeder so denken und (be-)handeln), sollte als notwendige Grundvoraussetzung ständig bereit sein, sich neuen und auch anderen Dingen gegenüber zu öffnen und aufgeschlossen sein.

„Normale Standardprogramme“ in der Rehabilitation anzubieten (das gilt für Physiotherapeuten/Masseur und natürlich auch für die Ergotherapie) kann fast jeder, sich aber den beruflichen „Feinschliff“ zu holen, ist eigentlich die geniale Lösung.

So kann durchaus Weiterbildung zum nächsten Karriereziel führen oder aber eine berufliche Veränderung einleiten/ermöglichen.

Aber auch Berufseinsteiger können sich beim Thema Weiterbildung nicht zurücklehnen. Sich vor allem bewusst machen, dass durch diese Berufsausbildung nicht mehr als eine Grundausbildung erfolgt ist, somit Weiterentwicklung die logische Konsequenz sein müsste.

Gerade, wer frisch seine Ausbildung erfolgreich beendet hat, muss sich an den Betrieb, in dem er arbeiten möchte, anpassen.

Oftmals jedoch passen die in der Ausbildung erworbenen Kompetenzen nicht 1:1 zu den Anforderungen im neuen Arbeitsbereich.

Hier gilt es deshalb möglichst rasch dies zu kompensieren.

Ich stelle mir oft die Frage, warum hat Weiterbildung bzw. Fortbildung oft ein negativ eingefärbtes Image?

Mag sein, dass nachfolgende zwei Beispiele diesem entgegenwirken können:

### 1. Beispiel:

Von einem Leistungssportler erwartet man eigentlich, dass er so perfekt wie möglich seine Sportart beherrscht.

Dennoch stellt er sich (sogar manchmal mehrmals täglich) dem Training. Wieso sollte er sich also immer weiter anstrengen, er beherrscht doch fast alles?

Ich glaube, die Frage ist sehr einfach zu beantworten:

- Er trainiert, um den derzeitigen Leistungsstand zu erhalten (= Mindestanforderung an Training)
- Er setzt sich den regelmäßigen Trainingsreizen aus, um permanent dem Anspruch einer Leistungssteigerung überhaupt nachkommen zu können.
- Er schafft sich selbst die Basis, um im Wettbewerb überhaupt bestehen zu können.

Fehlen Trainingsreize (warum auch immer) sind Defizite der Leistung rasch spürbar.

Ist es in unserem Beruf etwa anders als im Leistungssport? Keineswegs!!! Weiterbildungen sind demnach nichts anderes als Trainingsreize, die daraus erst resultierenden Leistungen erbringen die Therapeuten dann am Patienten.

### 2. Beispiel:

Ein Koch benötigt zur Ausübung seines Handwerkes u. a. verschiedene Messer.

Was macht der Koch wenn er bemerkt, dass das Messer stumpf, also nicht mehr so leistungsfähig ist? Er schärft es natürlich!

So gibt es sicher auch in unseren Berufskreisen Therapeuten, die mit „stumpfen Waffen“ arbeiten und dies vor lauter Routine oft auch nicht einmal bemerken, weil, und das ist meine Wahrnehmung, Selbstkritik nicht oder zu selten geübt wird.

Ich schreibe Euch (entschuldigt bitte, weil ich das persönliche „Du“ wähle) diesen Brief, um zu versuchen, gewissen Tendenzen von Weiterbildungsmüdigkeit zu begegnen und auch den besonderen Stellenwert der Höherqualifizierung deutlich zu machen.

Höherqualifizierung setzt allerdings persönliches Engagement voraus.

**„Dem eigenen Anspruch, stets besser zu sein, kommt nur nach, wer dazu den nötigen Ehrgeiz, den Fleiß und die Beharrlichkeit aufbringen will“**

Ich hoffe, dass meine „Botschaft“ an Euch richtig verstanden wird.

Ich habe versucht als jemand der über 35 Jahre diesen Beruf sehr gern ausübt und über 30 Jahre in der Lehre tätig ist, meine Gedanken Euch einmal zu unterbreiten.

Am Ende, das müssen wir konstatieren, geht es um unseren Berufsstand und nicht um einzelne Personen.

Wenn wir den festen Willen besitzen dafür einzustehen, gute ja sogar sehr gute Leistungen überhaupt erbringen zu können, (wir werden ja bekanntlich auch als Leistungserbringer bezeichnet) wird unser Berufsstand auch in Zukunft seinen berechtigten Platz behaupten können.

Dass es bezüglich meiner Anmerkungen auch gegenteilige Meinungen gibt, ist mir schon klar, wenn sie einleuchtend dargelegt werden können, kann und werde ich diese natürlich auch akzeptieren.

Die Vereinigung Österr. Sportmassen und Sporttherapeuten gibt sich alle Mühe, ein breites Spektrum von Fort- und Weiterbildungsseminaren anzubieten.

Gern möchten die Referenten/innen Euch davon überzeugen, dass Weiterbildung Spaß und Freude machen kann, vor allem aber Vertrauen und Leistungsoptimierung schafft.

Ich grüße Euch herzlich und wünsche eine erfolgreiche Zeit.

*Günther Bringezu*

Coaching u. med. Fortbildungsservices  
und Fachlehrer für MLD/KPE  
[www.guenther-bringezu.de](http://www.guenther-bringezu.de)  
[info@guenther-bringezu.de](mailto:info@guenther-bringezu.de)

# Mobilität durch Stabilität

## Verbesserung des dynamischen Gleichgewichts durch Training der Rumpfmuskulatur bei Hobbysportlern. Von Ildiko E. Salbrechter

**N**ehmen wir an, ein Hobby-Skifahrer (wie es jeden Winter etliche gibt) fährt in schnellem Tempo eine durchschnittliche Skipiste nach unten. Dabei übersieht er eine Unebenheit in deren Verlauf. Ohne den tatkräftigen Einsatz seiner Rumpfmuskulatur würde es ihm schlichtweg seine Beine unter dem Körper wegziehen. Durch den Gegenhalt, den ihm seine Bauchmuskeln bieten, kann ein Abkippen des Beckens verhindert werden, das Gleichgewicht bleibt erhalten. Kein Sturz, keine Verletzung.

Natürlich könnte man nun entgegnen: Eine gut trainierte Beinmuskulatur macht das leicht wett. Betrachten wir diesen Aspekt genauer. Alle Hüftmuskeln (mit Ausnahme des *M. psoas major*) entspringen am Beckenring. Stellen wir uns vor, dieser würde lose und nur durch Bänder gehalten an der Wirbelsäule befestigt sein. Nun richten wir unseren Blick wieder auf unseren unglücklichen Skifahrer. Durch das plötzliche Fehlen eines Punktum fixums wäre keiner der Hüftmuskeln mehr in der Lage, das Hüftgelenk zu stabilisieren, am Kniegelenk sähe die Situation nicht viel besser aus. Kein schönes Bild.

### Einleitung und Forschungszweck

Laut Statistik Austria kam es allein im Jahr 2010 zu insgesamt 198.700 spitals-behandelten Sportunfällen, großteils zurückzuführen auf mangelnde Fitness.

Der theoretische Zusammenhang zwischen dem Rumpf als Punktum fixum für einen koordinierten und gezielten Einsatz der Extremitäten ist ein Gedankenansatz, welcher in der Neurorehabilitation bereits

zum Alltag gehört, in den restlichen physiotherapeutischen Fachbereichen jedoch nur wenig Beachtung findet. Die praktische Erforschung und Umsetzung dieser Idee im Trainingsalltag scheint ebenso etwas hinterher zu hinken.

Aus diesem Grund führte ich im Zuge meiner Bachelorarbeit eine randomisierte kontrollierte Studie mit der Forschungsfrage „Kann durch regelmäßiges Training der Rumpfmuskulatur das dynamische Gleichgewicht bei Hobbysportlern am Beispiel von Taekwondo-SportlerInnen verbessert werden?“ durch.

### Methodik

Für die Teilnahme an dieser Studie wurden 17 SportlerInnen der Classic Taekwondo Schule Partl in Klagenfurt anhand von Blockrandomisierung gebildet in eine Interventionsgruppe (IG, n=9) und eine Kontrollgruppe (KG, n=8) unterteilt.

Die ProbandInnen der Interventionsgruppe erhielten zusätzlich zu ihrem gewohnten Training zehn Einheiten von gezieltem Rumpfmuskeltraining. Diese wurden zweimal wöchentlich über einen Zeitraum von fünf Wochen durchgeführt. Die Trainingseinheiten beinhalteten aufbauendes Kraftausdauer- und Hypertrophietraining der Rumpfmuskulatur, wobei sowohl Übungen für ventrale, dorsale und laterale Muskelketten gewählt wurden. Bei keiner Übung wurde eine der Testposition ähnliche Ausgangsstellung gewählt. Die Intensität der Übungen wurde im Verlauf des Trainings schrittweise gesteigert.

In der KG wurde keine Intervention neben dem gewohnten Training durchgeführt. ▶

Richtung	Durchschnittliche Verbesserung, Standbein links		Durchschnittliche Verbesserung, Standbein rechts	
	(%)	MW (±SD) (cm)	(%)	MW (±SD) (cm)
Anterior	15,4 **	12,2 (±10,3)**	12,6 **	10,2 (±6,5)**
Anterolateral	17,3 **	14,2 (±12,6)**	11,3 **	9,6 (±7,1)**
Lateral	18,9 **	16,6 (±12,7)**	16,6 ***	14,6 (±8,7)***
Posterolateral	17,1 **	15,5 (±13)**	14,7 **	13,4 (±11,5)**
Posterior	20,7 **	18,2 (±13,4)**	19,9 **	17,5 (±12,5)**
Posteromedial	27,2 ***	20,9 (±11,7)***	33,4 ***	23,7 (±14,7)***
Medial	25,1 **	17,3 (±11,7)**	30,6 **	20 (±13,7)**
Anteromedial	17,7 **	12,6 (±10,3)**	16,1 *	11,2 (±13,4)*

Tabelle 1: Verbesserung der IG

P≤0,05=\*, p≤0,01=\*\*, p≤0,001=\*\*\*

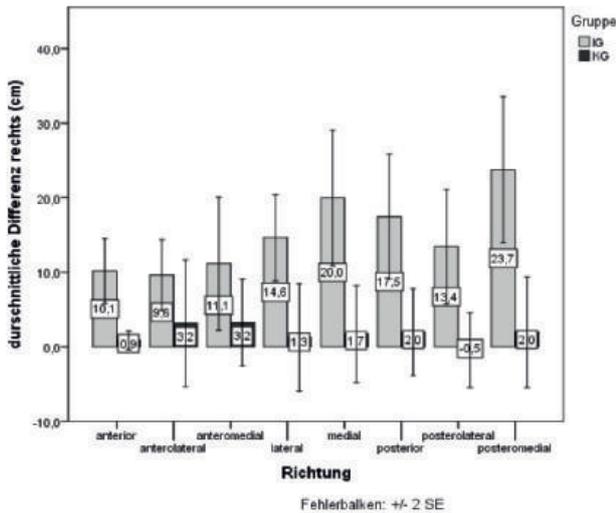


Abbildung 1: Vergleich der Differenzwerte rechtes Standbein

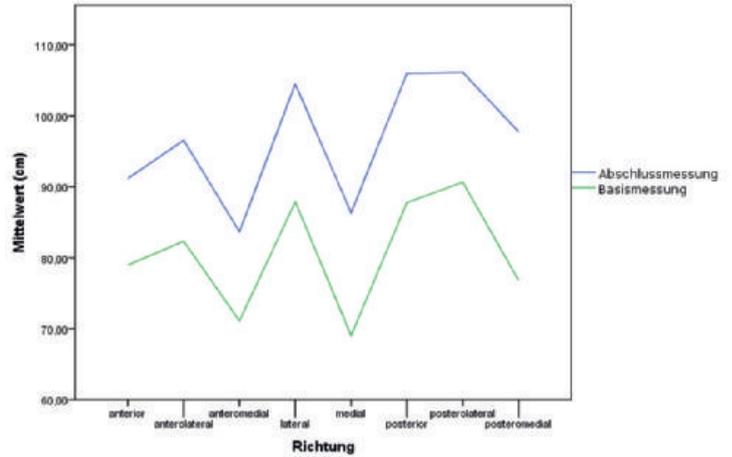


Abbildung 2: Vergleich der Basis- und Abschlussmessung linkes Standbein, IG

### Testdurchführung

Eine Woche vor Beginn und nach Beendigung der Interventionen wurde eine Messung des dynamischen Gleichgewichts mithilfe des Star-Excursion-Balance-Tests (SEBT) durchgeführt, welcher das dynamische Gleichgewicht im Einbeinstand über die Reichweite des Spielbeins erhebt.

### Ergebnisse

Der Vergleich der Basis- und Abschlussmesswerte innerhalb der Gruppen zeigte in der IG signifikante ( $p < 0,05$ ) bis höchst signifikante ( $p < 0,01$ ) Verbesserungen für alle Bewegungsrichtungen, sowohl des rechten, als auch des linken Standbeins, während in der KG keine Bewegungsrichtung einen signifikanten Unterschied im Vorher-Nachher-Vergleich zeigte.

Der gruppenübergreifende Vergleich der Differenzwerte zeigte signifikante Unterschiede zugunsten der IG bei 14 von 16 Messwerten.

### Diskussion

Der SEBT wird als valider Test zur Messung des dynamischen Gleichgewichts beschrieben und weist sowohl eine hohe Inter- als auch Intratesterreliabilität auf.

Sowohl die Gruppeneinteilung, als auch die Ableitung der Messwerte erfolgte geblindet.

Für weitere Studien wird empfohlen, die einzelnen Messergebnisse auf die Beinlänge des jeweiligen Probanden hochzurechnen, um eine klinische Relevanz zu verifizieren.

### Zusammenfassung

Durch gezieltes und regelmäßiges Kraftausdauertraining der Rumpfmuskulatur kann das dynamische Gleichgewicht bei Taekwondo-AthletInnen signifikant verbessert werden. Rumpfmuskeltraining kann aufgrund der höheren Reichweite der unteren Extremität und der gezielteren Bewegungsausführung bei Fußtechniken eine Leistungssteigerung im Taekwondo zur Folge haben.

Um eine Auswirkung des Rumpfmuskeltrainings auf chronische Überlastungserscheinungen zu erforschen, wären Langzeitstudien mit einer größeren Probandenzahl erforderlich.

### Praxisrelevanz

Aus den Ergebnissen kann entnommen werden, dass die Rumpfstabilität einen nicht außer Acht zu lassenden Einfluss auf das dynamische Gleichgewicht hat. Aus diesen Gründen wird empfohlen, stabilisierendes Krafttraining der Rumpfmuskulatur besonders bei Sportarten, bei denen das Gleichgewicht eine maßgebliche Rolle spielt, bewusst in den Trainingsplan einzubeziehen.

Ein sportartspezifisches Training sollte dabei natürlich im Vordergrund stehen. Im Taekwondo beispielsweise ist das dynamische Gleichgewicht im Einbeinstand besonders für Fußtechniken relevant, welche hauptsächlich in die Bewegungsrichtungen anterior bis lateral erfolgen. Die prozentuell zum Anfangswert höchste Verbesserung wurde in der IG nach posteromedial, medial und posterior erzielt. Um ein anforderungsangepasstes Training für jeweilige Sportarten zu gewährleisten, wäre eine Evaluation der Korrelation zwischen dem Training einzelner Muskelketten und der Verbesserung einzelner Richtungen beim SEBT aufschlussreich. Beispielsweise könnten Übungen für die laterale Rumpfmuskulatur ein besseres Outcome beim SEBT für laterale Bewegungsrichtungen zur Folge haben.

Rumpfmuskeltraining kann nicht nur im Trainingsalltag zur Verletzungsprophylaxe und Leistungssteigerung eingesetzt werden. In der Rehabilitation könnte bereits in früheren Wundheilungsphasen mit gering belastenden Übungen begonnen werden. Der Einsatz von Rumpfmuskeltraining in anderen physiotherapeutischen Fachbereichen, wie zum Beispiel der Geriatrie (Sturzprophylaxe), kann ebenfalls in Betracht gezogen werden.

*ildiko@salbrechter.eu*

Die vollständige Studie liegt bei der Autorin auf.

# Knietraining

## GenuTrain-Bandagen – mit Bewegung gegen den Knieschmerz

**F**ür die meisten Arten von Knieschmerzen gilt der Therapieansatz „Bewegung statt Schonung“. Doch Patienten lassen sich nur schwer auf eine Bewegungstherapie ein, wenn sie kein sicheres Gefühl im Knie haben. Hier bietet die Kniebandage GenuTrain eine Lösung: Sie wirkt bei Bewegung schmerzlindernd und muskelaktivierend. Des Weiteren setzt sie dabei gezielte Impulse und verbessert das subjektive Stabilitätsempfinden. Diese biomechanischen Effekte stellt die GenuTrain seit 35 Jahren unter Beweis, was nun auch eine Studie wissenschaftlich belegt. Das macht sie zu einem zuverlässigen Begleiter während und auch nach einer funktionellen Bewegungstherapie.

### Knietraining mit GenuTrain

Die GenuTrain stellt das Knie nicht ruhig, sondern trainiert es bei Bewegung und schützt es vor Überlastung. Ihr Kompressionsgestrick übt einen leichten Grunddruck aus. Beim An- und Entspannen der Muskulatur steigt und sinkt der Druck. Eine Art Wechseldruckmassage entsteht, die den Stoffwechsel großflächig anregt, so dass Schwellungen und Hämatome schneller abklingen und Schmerzen gelindert werden. Der Grunddruck und die Massage des Gestricks stimulieren die Rezeptoren auf der Hautoberfläche, im Weichteilgewebe und in den Muskeln. Das aktiviert sensomotorische Prozesse und verbessert die Muskelansteuerung und den Muskeltonus.

Zusätzlich umschließt eine eingearbeitete viskoelastische Pelotte schützend die Kniescheibe und leitet die therapeutische Kompression der Bandage zu den Weichteilen im Kniebereich. So werden Druckspitzen vermieden. Bei Bewegung verformt sich die Pelotte und löst auf diese Weise ebenfalls eine schmerz-lindernde Wechseldruckmassage aus. Zwei Pads am unteren Innenrand der Pelotte üben leichten Druck auf den Hoffa'schen Fettkörper aus, einem intensiven Schmerzpunkt im Kniegelenk im Dreieck zwischen Kniescheibe, Kondylen und Tibia-Gelenkfläche. Seitliche Flügel reichen an den Kniespalt und wirken dort gegen Schmerzen an den Menisken. Schmerzen werden so gezielter gelindert und die Kniescheibe entlastet.

### Biomechanische Wirkung wissenschaftlich belegt

Seit ihrer Markteinführung 1981 hat sich die GenuTrain beim Einsatz gegen Kniebeschwerden millionenfach bewährt. Forscher der Universität Freiburg haben nun in einer Studie die biomechanische Wirkung der GenuTrain auch wissenschaftlich nachgewiesen. Sie fanden heraus, dass die Bandage korrigierende Effekte auf die Biomechanik von Knie und Hüfte ausübt und das physiologische Gangbild verbessert.

Die Ergebnisse ihrer Vergleichsstudie zeigten eine Entlastung des Gelenks und eine Harmonisierung in der Bewegung\*. Das verweist auf eine verbesserte körpereigene Koordination, die hilft Fehlbewegungen zu vermeiden und so langfristig auch zur Prävention von Kniebeschwerden beitragen kann.

### Spezielle Knietherapie mit GenuTrain P3, A3 und S

Wenn das Knie schmerzt, können unterschiedliche Ursachen dafür verantwortlich sein, die entsprechend therapiert werden müssen. Deshalb entwickelte Bauerfeind basierend auf der Wirkweise der GenuTrain eine Serie von Spezialmodellen.

So entlastet die GenuTrain P3 (Permanent Patella Protection) insbesondere die Kniescheibe und hält sie in ihrer korrekten Gleitbahn. Die GenuTrain A3 (Anti Arthros Algos) wirkt komplexen Beschwerden entgegen, wie sie unter anderem für Gonarthrose typisch sind. Die GenuTrain S gibt dem Knie über seitliche Schienen verstärkten Halt und stabilisiert auch passiv.

**Weitere Informationen:** [www.bauerfeind.at](http://www.bauerfeind.at)



GenuTrain-Bandage

\* Schween R., Gehring D., Gollhofer A. »Immediate effects of an elastic knee sleeve on frontal plane gait biomechanics in kneeosteoarthritis«. PLoS One. 2015 Jan 26;10(1):e0115782. doi: 10.1371/journal.pone.0115782. eCollection 2015.

# Vielseitig einsetzbar

## Wie die PowerStrips™ den Alltag erleichtert

**B**ei den PowerStrips™ handelt es sich um eine Hybrid-Technologie in Form eines beschichteten Pflasters. Eine Entwicklung des koreanischen Arztes Dr. Minsu Kim PhD (Future Engineering Technologie Institute der Universität Korea).

Die FDA (amerikanische Gesundheitsbehörde) listete diese Entwicklung als Medizinprodukt Klasse 1 zur Schmerzbehandlung. Doch es kann so viel mehr. Die Anwendung der PowerStrips™ ist ungefährlich für den Anwender und wurde an tausenden Probanden ohne jegliche Nebenwirkungen angewendet.

FGX Press Powerstrips™ helfen täglich tausenden Menschen, die unter Schmerzen leiden, als alternative und natürliche Methode zur Schmerzlinderung.

Anfang Dezember 2014 gab es im österreichischen Fernsehen (im ORF in der Sendung Heute Konkret), einen interessanten TV-Bericht über die PowerStrips. Seit 19.12.2014 haben die PowerStrips auch die europäische CE-Kennzeichnung.

In einer hochmodernen Einrichtung hergestellt, nutzen PowerStrips die Vorteile von Spitzentechnologie und uralten Kräuterheilmittel, um eine sichere und natürliche Lösung für die regelmäßige Schmerzlinderung zu liefern.

Die in den PowerStrips™ enthaltenen natürlichen Elemente, wie Germanium, Marines Phytoplankton und roter Ginseng helfen dabei, die optimale vorübergehende Linderung Ihrer häufigen Beschwerden zu unterstützen. Sie helfen, die natürliche Wärme und Energie des Körpers auf die Bereiche des Körpers umzuleiten, auf welchen die PowerStrips zum Einsatz kommen. Eine natürliche Klebeschicht macht die PowerStrips auch sicher für den täglichen Gebrauch.

### Die drei wesentlichen Bestandteile sind:

- **Meeres Phytoplankton** als Grundstein unser aller Leben. Es beinhaltet alle essentielle Aminosäuren sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Dies sind auch wichtige Bestandteile zur Verarbeitung von Stress.
- **Roter fermentierter Koreanischer Ginseng** enthält 32 verschiedene Arten von Saponinen. Er wird ebenfalls als Stärkungsmittel für mehr Energie und Ausdauer verwendet. Trägt zur Schmerzlinderung sowie einer Verbesserung des Immunsystems bei. Im Ginseng befindet sich als Inhaltsstoff auch natürliches Silber.
- **Silber** hat bekanntlich antibakterielle und desinfizierende Wirkung, es dient der Keimfreiheit des Pflasters und beschleunigt somit die Wundheilung.

Die äußere Schicht der PowerStrips™ enthält elementares Germanium, das mit dem Körper nicht in

Berührung kommt. Sie reflektiert die vom Körper ausgestrahlten Wärmewellen zurück in den Körper. Diese körpereigene Infrarot-Energie erhöht sanft die Gewebetemperatur – ähnlich wie eine Infrarotkabine – und führt zu einer besseren Durchblutung und Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und den nötigen Nährstoffen.

Die Original FGXPress PowerStrips™ sind im Alltag vielseitig einsetzbar: Bei Verspannungen, Stress und für einen spürbar höheren Energielevel. Sie unterstützen den Körper bei der eigenen Entgiftung, stärken, regenerieren, unterstützen und beeinflussen unser System positiv.

Die geniale Wirkung macht sich nach wenigen Anwendungen bemerkbar, bei manchen Personen sogar schon am nächsten Tag.

Den Anstieg Ihres Energieniveaus bemerken Sie rasch, probieren Sie es aus.

### Workshop Schmerzfrei, mehr Energie und gesunde Haut durch die Powerstrips™ von FGX

Um eine optimale Unterstützung zu erzielen, ist es ratsam, sich von Ihrem Gesundheitsberater oder Therapeuten in einem persönlichen Gespräch diese Pflaster genau erklären zu lassen. Aus diesem Grund bieten wir diesen Workshop, als idealen Grundbaustein an, mit dieser Neuentwicklung die bestmöglichen Ergebnisse für seine Patienten zu erzielen. Im praktischen Teil werden wir die vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten erfahren. Im Theorieteil vermittele ich ihnen die einzelnen Komponenten und Wirkungsweisen. Ein natürlicher Weg für die eigene Gesundheit und die der Patienten.

**Inhalte:** Erklärung der Wirkungsweisen und Inhaltsstoffe der FGX Powerstrips. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten im praktischen Üben und Weitergabe von Erfahrungsberichten.

**Termin:** 26. März 2016

**Kurszeit:** 10.00 bis 17.00 Uhr

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

**Referent:** Peter Buchschachermair, Heilmasseur

**Kurskosten:** für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 35,-, für Nichtmitglieder € 40,-

**Anmeldung 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](mailto:office@sportthema.at)

# functional – flossing

## Neuer Ausbildungskurs: Mit Latexbändern zum Ziel

**E**gal ob Physiotherapie, Rehabilitation oder Fitnesswelt – seit einiger Zeit hält ein neues Tool bzw. eine neue Methode seinen Einzug – das „Flossing“. Dabei kommen spezielle Latexbänder für kompressionsbasierte Mobilisationstechniken und sportsspezifische Bewegungen zum Einsatz. Im Sportbereich nutzen bereits viele Vereine und Therapeuten diese Möglichkeit, um bestehende Therapiekonzepte zu erweitern.

**functional – flossing** ist eine kurzzeitig anzuwendende Mobilisationstechnik, die alle Strukturen einer möglichen Bewegung miteinschließt.

### Anwendungsbereiche:

- Patienten mit postoperativen Bewegungseinschränkungen
- nach Sportverletzungen
- bei posttraumatischen Schwellungen
- für das myofasziale System (Faszien-Training)
- zur Unterstützung der Regeneration
- für Cross Training
- für Personal Training

### Was kann functional – flossing leisten?

- Schmerzreduktion
- Optimierung der Gelenkmechanik
- Steigerung vom Bewegungsradius (ROM)
- Verbesserung der Muskelaktivierung
- Bessere Ergussresorption in kürzerer Zeit – durch dosierte Kompression
- Optimierung der Trophik – und damit eine beschleunigte Heilung von Mikroverletzungen z. B. am Muskel
- Komplexe Bewegungen mit Kompression

### KURSinHALTE:

Einführung in die Thematik

Indikation / Kontraindikationen

Untere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch):

- Fuß
- Sprunggelenk
- Wade
- Knie
- Oberschenkel
- LBH Region

Obere Körperhälfte (Gelenk, muskulär, faszial, lymphatisch):

- Finger
- Daumen
- Hand
- Unterarm
- Ellbogen
- Oberarm
- Schulter

Mobilisationsformen (aktiv/passiv) mit und ohne Gerät

### SCHULUNGSZIEL:

Wir zeigen wie groß das Spektrum für den Einsatz vom „functional – flossing“ sein kann, Lernen Sie bei uns das „Wie“, „Wann“, „Warum“ und das „Wozu“!

**TERMIN:** 21. Mai 2016

**Kurszeit:** 9.00 bis ca. 17.00 Uhr (5 – 6 Stunden)

### Kursort:

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

**Referenten:** Thomas Metzger PT, Peter Gerstlauer PT, Karin Metzger, Reha- und Fitnesstrainerin

### Kosten:

inkl. Flossingband und Farbskript für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema € 149,-, für Nichtmitglieder € 160,-

### Mitzubringen sind:

Schreibmaterial – Handtuch – Sportbekleidung

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

### Teilnahmevoraussetzung:

(Sport)Mediziner, (Sport)Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Masseur, Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Trainer, Fitness und Reha, Sport und Gymnastiklehrer, Personal Trainer, Übungsleiter im Sportbereich (für alle Berufsbezeichnungen gilt natürlich auch das „Gender-In“)

# Functional Flossing

**Abbinden – weniger Schmerz und bessere Bewegung.  
Von PT Thomas Metzger**

**F**unctional Flossing – versucht strukturiert bei muskuloskelettalen Problematiken am Bewegungsapparat, wie Gelenk- oder Weichteilverletzungen (akut sowie subakut), anzusetzen. Schmerzen sollen reduziert werden und es soll zu einer Verbesserung der Beweglichkeit kommen.

Das Abbinden z. B. einer Extremität ist therapeutisch nicht neu. Van der Molen versuchte dies für den Bereich der Lymphologie bereits in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Die moderne Kompressions-therapie z. B. einer Extremität ist lymphologisch heute Standard. Eine andere Möglichkeit ist das Okklusionstraining, eine bekannte Methode zum Muskelaufbau. Kelly Starrett, ein bekannter Instruktor aus dem Fitnessbereich, griff dieses „Abbinden“ oder Flossing wieder auf und beschreibt in seinen Büchern unspezifische Anlagen mit dem „Voodoo-Band“, einem elastischen Band aus Latex.

Fußball, Handball, Volleyball – egal – im Hochleistungssport hat das Flossing mittlerweile seinen festen Platz bei den therapeutischen Anwendungen.

**Was ist dann also neu?** Beim Functional Flossing werden kurzzeitig anwendbare Kompressions- und Mobilisationstechniken mit funktionellen Bewegungskomponenten bzw. -aspekten verknüpft. Dies führt nach unserer Erfahrung zu positiven Effekten in nahezu jedem Alter.

Somit bekommt man ein Therapie-Tool um/Hypothesenbildung:

- Schmerzen zu reduzieren
- die Gelenkmechanik zu optimieren
- den Bewegungsradius (ROM) zu steigern
- die Muskelaktivierung zu verbessern
- durch dosierte Kompression eine bessere Ergussresorption (in kürzerer Zeit) zu erhalten
- bei Mikroverletzungen z. B. am Muskel eine beschleunigte Heilung zu erzielen infolge Optimierung der Trophik
- hartnäckige myofasziale Restriktionen und Dysfunktionen zu regulieren und zu beseitigen
- komplexe Bewegungen mit Kompression durchzuführen.

Das Einsatzgebiet des Tools ist jedoch vielschichtig und kann ergänzend in der (Sport-)Physiotherapie, Massage, Lymphtherapie, Ergotherapie, Osteopathie, um nur einige zu nennen, eingesetzt werden.

**Wie geht man vor?** Man umwickelt die betroffenen Region, Struktur oder das Areal mit dem elastischen Flossband und führt dann aktive oder passive Bewegungen bzw. therapeutische Interventionen durch.

Dieses Latexband ist ca. 2 m lang und 1 – 1,5 mm stark. Das Abbinden in der betroffenen Region muss so stark gesetzt werden (ca. 50 – 75% Zug am Band),



**THOMAS METZGER, Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut des DOSB ist Geschäftsf. einer Praxis in Schwäbisch Gmünd mit den Schwerpunkten Orthopädie, Traumatologie, Lymphologie, Neurologie und Sportmedizin**

dass sich das Band unter der Bewegung nicht von der Haut löst. Wir orientieren uns am Laplace'schen Gesetz. Dies ist die Basis für jegliche Kompressionstherapie. Es besagt, je kleiner der Umfang, umso höher der Druck (Kasseler 2002, Pritschow et al. 2014). Zuviel Druck bringt nicht unbedingt mehr Nutzen, da die Gelenke, Muskeln oder die neurovaskulären Strukturen zu stark abgeschnürt werden (die Empfindung der geflossenen Person wäre dann z. B. ein distal tiefer Schmerz). Dies kann zu einem extremen und nicht gewollten Stau führen (Nekrosegefahr). Als Tipp gilt: Das Flossband sollte wie eine von außen angelegte Faszie wirken.

**Was ist der Effekt?** Durch den innigen Verbund von Flossband und Haut kommt es nach unserer Meinung und Erfahrung zu einem mechanorezeptiven Input oder oberflächlichen Afferenzstimulation (Hautsensoren), einer tiefen Afferenzstimulation mittels Druck und Zug des Flossbandes (Propriosensoren), einer Reizung spezieller Rezeptoren zur Schmerzreduktion (wie z. B. C-taktile Fasern), einer Nervenmassage infolge des mechanorezeptiven Inputs für den Nerv und das umgebende Gewebe, einem Mikromassageeffekt des subcutanen Gewebes während des „Flossens“, bedingt durch die Elastizität des Flossbandes in Kombination mit Bewegung und einer Unterstützung des venös-lymphatischen Rückflusses (Tissue Channels, Casley-Smith 1980).

Die genaue Wirkweise bzw. Wirkmechanismen sind derzeit noch unklar, da die eindeutige Evidenz fehlt.



**Functional Flossing:** Man umwickelt die betroffenen Region, Struktur oder das Areal mit dem elastischen Flossband

**Wie lange ist die Dauer?** Die Kompressionsdauer sollte 2 – 3 Minuten nicht überschreiten. Mehrfache „Flossing-Serien“ in einer Behandlungseinheit sind möglich. Im Bereich der Neurologie hat sich eine kürzere Anlagedauer (in der Praxisanwendung) als positiv erwiesen z. B. bei Plexus Paresen.

**Worauf ist zu achten?** Die therapeutische Intervention vom Functional Flossing sollte immer individuell, diagnose- und problembezogen auf den Patienten, den Sportler etc. abgestimmt und ausgerichtet sein. Auf mögliche absolute [akute Entzündungen, maligne Erkrankungen/Metastasen, Schilddrüsendysfunktion, Thrombosen, Herzinsuffizienz (kardiale Dekompensation)] und relative Kontra-indikationen, hierunter fallen z. B. Personen mit Hypotonie, die schwanger sind,

offene Wunden bzw. Irritationen von Hautarealen z. B. Verbrennungen haben, sollte bereits im Vorfeld besonders geachtet werden.

Auch durch übermäßig mechanische Reize und die zu intensive Kompression kann es wie durch Okklusion (Gefäßverschluss) oder extern induzierten Druck zu nicht erwünschten Hautreizungen kommen. Achtung ist geboten bei Hämatomen, hier kann es infolge Kapillarzerstörung zu weiterer Einblutung kommen.

**Fazit:** Bei sach- und fachgerechter Umgang erhält man mit dem Functional Flossing ein durchaus als mächtig zu bezeichnendes therapeutisches Tool, welches sich ideal mit funktionellem elastischem Taping in der Ausrichtung (struktur- und dysfunktionspezifisch) kombinieren lässt. *Literatur beim Verfasser*

## Karriere-Ende Knorpelverletzung? „Back2Sports“-Tagung zeigt Auswege

**B**edeutet eine Knorpelverletzung im Knie – etwa bei Fußballern – wirklich das Ende der Laufbahn eines Sportlers? „Da muss man nicht gleich einen Schlussstrich ziehen; denn es gibt durchaus bewährte, aber auch ganz neue, minimal invasive Verfahren, mit denen man solcherart Sportverletzungen gut in den Griff bekommen kann, sodass der Sportler wieder zurück aufs Spielfeld kann“, sagt Dr. Michael Enenkel. Der Oberarzt und Sportorthopädie trägt am 15. Jänner 2016 im Orthopädischen Spital Speising die dritte „Back2Sports“-Tagung aus, die unter anderem dieses Thema beleuchtet.



Auch die für Sportler typische Patellarluxationen werden an diesem Symposium unter die Lupe genommen: „Diese werden manchmal leider übersehen oder fehlinterpretiert. Wir wollen erörtern, welche OP-Techniken notwendig sind, oder ob hier auch konservative Methoden gut helfen.“

Bei „Back2Sports“ referieren namhafte Sportorthopäden und Unfallchirurgen; interessant ist die Tagung für alle, die mit Sport und Sportverletzungen befasst sind – vom Trainer bis zum Orthopäden. Alle Informationen, das Programm und Anmeldemodul finden Sie unter [www.oss.at/B2S](http://www.oss.at/B2S)

# 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 Wissensstandards, 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, Ödemverringern durch Kühlung, entstauende Wirkung durch hydrotherapeutische Anwendungen)

**Posttraumatische und postoperative Schwellungen** (Behandlungs- und Entstauungskonzepte bei typischen traumatischen Schwellungen)

**Rheumatisch bedingte Schwellungen** (Pathophysiologische Grundlage, Therapiemöglichkeiten, Physiotherapie)

**Venöse Abfluss-Störungen** (Pathophysiologische Grundlagen, 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 Sport-  
physiotherapeut  
des Deutschen  
Sportbundes  
sowie ein zusätz-  
licher 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](mailto:office@sportthema.at)

## 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:** April 2016

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 Raiffeisenregionalkbank Mödling,  
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,  
BIC: RLNWATWWGTD

## Fortbildungs-Seminar 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:** 8. – 9. 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-SportThema  
€ 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](mailto:office@sportthema.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. Feber oder März 2016

– 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 Raiffeisenregionalkbank Mödling,  
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,  
BIC: RLNWATWWGTD

BIC: RLNWATWWGTD

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

**Ausbildungsleitung:** HM Michael Minarik

**Anmeldungen ab sofort:** VÖSM&ÖGS-SportTheMa,  
(siehe oben)

## Österreichische Sporttherapie-Ausbildung Modul D (nur für ausgebildete Sport- masseur der VÖSM & ÖGS-SportTheMa!)

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

### Ziel:

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

### Ausbildung:

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

**Teilnehmerlimit:** 20 Personen.

### Termin:

Voraussichtlicher Beginn September 2016.  
Genauere Termine auf Anfrage ab ca. Jänner 2016 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 Raiffeisenregionalkbank 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](mailto: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](http://www.enorminform.at)),



Dr. med. Henning Sartor

Ausbildungsdozent des Instituts BIOVIS, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Probiotische Medizin ([www.radi.xbalance.at](http://www.radi.xbalance.at))

### 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](mailto: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 Heilmassseure, Sportmassseure, 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 Spitzensportlern 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. Korrekturereinlage
- Barfußtechnologie
- Einlagen und Lauftechnik

**Termin:** 23. April 2016

**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](mailto:office@sportthema.at)

Upledger CranioSacral Therapie®  
 Kursangebot 2016 www.upledger.at

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

Einführungskurse:	» Linz	16.01. - 20.01.2016
	» Wien	20.02. - 24.02.2016
	» Graz	29.02. - 04.03.2016
	» Absam/T	04.04. - 08.04.2016

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

Einführungskurse:	» Wien	09.02. - 13.02.2016
	» Linz	27.04. - 01.05.2016
	» Graz	18.05. - 22.05.2016
	» Absam/Tirol	31.10. - 04.11.2016

**General Osteopathic Technique** » Linz 13.04. - 17.04.2016  
**Osteopathische Behandlungstechnik nach Sutherland** » Linz 27.06. - 01.07.2016  
**Listening Techniques I** » Linz 22.04. - 24.04.2016

**Ausführliches Jahresprogramm 2016**  
 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](mailto:office@upledger.at)





**Refreshing-Seminar in  
 Manueller  
 Lymphdrainage**

Theorie und Praxis des Griff-Konzeptes der manuellen Lymphdrainage/KPE als wichtiger Bestandteil erfolgreicher Ödemtherapie. Mit diesem Seminar wollen wir Ihr Wissen und Ihre erworbenen Fähigkeiten auffrischen.

**Termin:**

an einem Samstag und Sonntag  
 im Oktober 2016 (genauer Termin folgt)

**Kosten:**

für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportThema und USI  
 € 240,-, für Nichtmitglieder € 280,-

**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](mailto:office@sportthema.at)

## Fortbildungs-Seminar Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung fachspezifisch für den Fußballsport

**Einsatz vom Nachwuchsbereich bis zur Nationalmannschaft für Masseur, Sportmasseure, Sporttherapeuten, Sportphysiotherapeuten sowie Med. Masseur und Heilmasseur**

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:** 18. Juni 2016

**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](mailto:office@sportthema.at)

## Fortbildungsreihe Klinisches- Osteopathisches 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. Aeong 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.: Faszietherapie in einer harmonischen Symbiose miteinander demonstriert und angewendet.

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

**Termin:**

**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:** Samstag und Sonntag  
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:** für Mitglieder € 140,-, für Nichtmitglieder € 170,-

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

**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](mailto:office@sportthema.at)

20

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: RNLNAT33XXX, ein.

Name \_\_\_\_\_ Geb.Datum: \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tel.Nr. \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Beruf: \_\_\_\_\_

Datum

(Unterschrift)

# Ausbildung in Orthopädischer Manuelle Therapie

eklektisch und evidenzbasiert



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

**D**iese 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 namhaften Gastdozenten untermauert:

#### 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

#### Termine:

Modul 01: 10.03. – 13.03.2016

Modul 02: 05.05. – 08.05.2016

Modul 03: 15.09. – 18.09.2016

Termine für Modul 4 – 10 sowie für das Zwischen- und Endexamen 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](mailto:office@sportthema.at)



**Phillip Spöckmaier, BSc. PT,  
Fachlehrer Manuelle Therapie**

# 2016

## SportThema-Terminkalender

### VÖSM & ÖGS-SportTheMa

- 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 – 1. Modul
- 11.-13.03.16 Sportmasseur-Ausbildung – 7. Modul
- 17.-20.03.16 Manuelle Lymphdrainage – 1. Modul
- 26.03.2016 Power Strips-Seminar –  
– Peter Buchschachermair, Heilmasseur
- 08.-10.04.16 Sportmasseur-Ausbildung – 8. Modul inkl. Praktikum  
Vienna City Marathon
- 23.04.2016 Vom Hobby bis zum Spitzensportler optimal versorgt  
– PT Mag. Wolfgang Pachatz  
– CPO Dirk Schwager  
– MSPhT, MSC Karin Tresohlavy
- 05.-08.05.16 Orthopädisch Manuelle Therapie-Ausbildung – 2. Modul
- 19.-22.05.16 Manuelle Lymphdrainage – 2. Modul
- 21.05.2016 Functional-Flossing-Seminar –  
– PT Thomas Metzger,  
– PT Peter Gerstlauer, – Reha- und  
Fitnesstrainerin Karin Metzger
- 03.-05.06.16 Sportmasseur-Ausbildung – 9. Modul
- 16.-19.06.16 Manuelle Lymphdrainage – 3. Modul
- 18.06.2016 Training-, Spiel- und Wettkampfbetreuung für den Fußballsport  
– Thomas Schmal
- 25.06.2016 Sportmasseur-Ausbildung –  
Komm. Abschlussprüfung
- 01.-03.07.16 Manuelle Lymphdrainage – 4. Modul und Abschlussprüfung
- 24.-25.09.16 Neustart Sportmasseur-Ausbildung 2016/17 – 1. Modul

- 09.-10.10.16 CTT – Connectiv tissue therapie/  
Faszienbehandlung
- 14.-16.10.16 Sportmasseur-Ausbildung – 2. Modul
- 18.-20.11.16 Sportmasseur-Ausbildung – 3. Modul
- 16.-18.12.16 Sportmasseur-Ausbildung – 4. Modul

.....

**Neustart  
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG  
für Jedermann/Frau**

ab Feber oder März 2016 (siehe Seite 17)

.....

**Neustart  
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG**

24. – 25. September 2016 (siehe Seite 2)

.....

**Neustart  
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG**

ab September 2016  
für alle Absolventen  
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 18)

.....

**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<sub>2</sub>-neutral und trägt stolz das Österreichische Umweltzeichen und das EU-Ecolabel. Senden Sie uns Ihre Druckanfrage mit einem guten Gefühl!



Ferdinand Berger & Söhne GmbH

Horn | +43 (0) 2982 4161 -0

Wien | +43 (0) 1 31335 -0

Vertretungen:

OÖ | Tirol | Stmk.

[www.berger.at](http://www.berger.at)

**GENUTRAIN®**  
DAS ORIGINAL SEIT 35 JAHREN

# ENTLASTET UND STABILISIERST DAS KNIEGELENK

AKTIVBANDAGE



**Genutrain® P3**  
Aktivbandage zur verbesserten  
Führung der Kniescheibe



**Genutrain® S**  
Aktivbandage mit seitlichen  
Gelenkschienen