Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender 2017/18

sport physiotherapie

September 2017
28. Jahrgang • Heft 3

Im Internet unter *www.sportthema.at*

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

Ein Leben für den Sport

Biographie: VÖSM & ÖGS-„Urgestein“ Sportmasseurin Elfi Hana

OMNi BiOTiC®

Stress?

Tun Sie was dagegen!

Stress verstärkt Entzündungen im Darm.

OMNi-BiOTiC® STRESS Repair: Das richtige Nervenfutter für Ihren Darm. Damit Sie Ihren Stress besser verkraften.

Institut AllergoSan

Institut Allergosan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

EDITORIAL

Tragende Säule

Es ist absolut nicht unsere Gepflogenheit, Titelgeschichten über uns selbst zu schreiben – aber Ausnahmen bestätigen die Regel. Und es muss auch nicht gerade ein Nachruf oder Jubiläum oder toller Erfolg sein, der auf die Titelseite führt. Es mag auch so einfach klingen wie: „Mit dabei von der ersten Stunde an“, oder „ein Leben lang für den Sport eingesetzt“, oder „immer zur Stelle, wenn Not am Mann war“!

All diese Attribute treffen bei Elfi Hana, 52, Sportmasseurin der ersten Stunde, voll zu. Unter den Fittichen des Gründer-Vaters Josef „Pepi“ Flenner als Assistentin begonnen, zählt sie heute zu den tragenden Säulen der VÖSM&ÖGS-SportTheMa.

In der Biographie (ab Seite 5) ist minutiös nachzulesen, was, wo und wie Elfi für unsere Organisation im Einsatz war und auch ist. Wenn es auch vielleicht den Anschein macht, dass diese Cover-Story eine Art „Abschieds-Story“ einer erfolgreichen Mitarbeiterin ist – weit gefehlt. Die einstige Leistungssportlerin denkt gar nicht daran, Schluss zu machen. Ganz im Gegenteil: Nach eigenen Worten ist sie „heiß auf all die Arbeiten, die noch auf sie warten“. Dafür ein herzliches Dankeschön auch einmal von dieser Stelle.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Ausgabe einen Beitrag von Ehrenpräsident Prim. Dr. Andreas Kainz über sein Spezialgebiet „Osteopathie“ mit der einmaligen Gelegenheit, ein Seminar mit ihm als Vortragenden zu besuchen. Ein Muss für jeden Sportmasseur bzw. Sporttherapeuthen, ebenso aber auch für jeden Arzt. Dass es dabei nicht nur auf das fachliche Wissen ankommt, sondern auf die Kunst der tastenden, heilenden, sensiblen Hände, wird unter anderem Kainz versuchen, näher zu bringen (ab Seite 10).

So wie auch Wolfgang Pangratz, der über neue Formen von Seminaren mit praktischen Hintergrund berichtet, und ebenfalls ein Seminar anbietet (ab Seite 18).

In diesem Sinne einen nicht allzu heißen Herbst,

Ihr

Oskar Brunnthaler

INHALT

3 **EDITORIAL** *Tragende Säule* 4 **COVER** *Ein Leben für den Sport – Elfi Hana* 8 **EVENT** *Der 17. Tag des Sports im Wiener Prater* 10 **FORTBILDUNG** *Osteopathie und Sport – Von Prim. Dr. Andres Kainz* 14 **FORTBILDUNG** *Probiotika zur Prophylaxe und Therapie der Reisediarrhö – Teil 2* 18 **FORTBILDUNG** *Sensomotorisches Aufbautraining im Sport – Von Wolfgang Pachatz PT (SPT) MSPht* 22 **TERMINE**

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)8105/775722, 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

Ein Leben für den Sport

VÖSM&ÖGS-„Urgestein“ Sportmasseurin Elfi Hana.

Pepi Flenner war ein großer Lehrer von Masseuren, Physiotherapeuten und Ärzten. Seine fachliche Kompetenz und Autorität stand außer jedem Zweifel und daher gelang es ihm, den Stellenwert der Sportmassage zu dem Ansehen zu bringen, den er im heutigen Sportbetrieb hat.

Unsere Elfi Hana (damals Lechner) ist bei Pepi 1980 in die Massagelehre gegangen und hat anschließend 1983 dann auch gleich bei ihm die Ausbildung zur Sportmasseurin absolviert.

Elfi dürfte, nachdem sie ja selbst eine Leistungsschwimmerin und im Sport zu Hause war, großes Talent bewiesen haben, denn Pepi erkannte ihr Talent und nahm sie nach ihren Ausbildungen gleich zu sich, wo sie im BSZ-Südstadt nicht nur die Spitzensportler massierte, sondern auch Pepi bei der Organisation und beim Aufbau der VÖSM mithalf Auch nahm er sie damals schon zu den wichtigsten Sportwettkämpfen wie z. B. Olympische Spiele mit.

Elfi zeigte immer die Bereitschaft, sich fachlich weiter zu bilden, sich genaue Details anzueignen, ebenso fachkompetente Vorschläge von anderen anzunehmen und umzusetzen.

Ihre berufliche Karriere ging dann auch sehr schnell steil bergauf, denn aus ihrer Biographie ist zu entnehmen, dass Elfi bei den verschiedensten Fachverbänden national und international tätig war und vielen Sportlern und Sportlerinnen zu deren Höchstleistungen verhelfen konnte. Aber Elfi konnte und kann auch noch immer hilfesuchenden Sportlerinnen und Sportler trösten und mit Selbstvertrauen wieder fit und sportfähig machen. Eine Karriere also, die sich sehen lässt.

Aus Elfi’s Biografie ist auch zu erkennen, dass sie nahezu zu den „Urgesteinen“ der VÖSM & ÖGS zählt, die bis zum heutigen Tage dazu beigetragen hat, dass unsere Vereinigung auch noch heute erfolgreich besteht und es war uns ein Anliegen, sie auf der Titelseite mit der Coverstory dieser Ausgabe „Sportphysiotherapie“ zu präsentieren. Daher möchten wir, die VÖSM & ÖGS und der gesamte Vorstand, Elfi unseren herzlichsten Dank aussprechen und hoffen, dass sie uns noch lange unterstützt und erhalten bleibt.

PS.: Unsere Elfi arbeitet und setzt sich nicht nur für die VÖSM & ÖGS ein, sondern sie hat auch für „Nachwuchs“ gesorgt und ihre Tochter Patricia (Jahrgang 1996) für diesen Beruf begeistert. Patricia hat die Heilmasseur-Ausbildung erfolgreich absolviert und hat auch bei uns die Ausbildung in Sportmassage mit ausgezeichnetem Erfolg bestanden. Patricia arbeitet jetzt schon im Institut für medizinische und sportliche Beratung (IMSB) in der Südstadt und betreut die Leistungssportler/innen im Leistungszentrum (ÖLSZ) im Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt sehr erfolgreich.

Gratulation auch an Patricia!

Ein herzliches Dankeschön und Gratulation an ein perfektes Team: Elfi Hana mit ihrer Tochter Patricia

Biographie Elfi HANA

Gewerbliche Masseurin – Sportmasseurin
Geb. 9. Juli 1965

1973 im Alter von acht Jahren tägliches Schwimmtraining

1975 mit zehn Jahren Aufnahme ins Leistungsmodell Südstadt unter der Leitung von Gunnar Prokop
Mehrere Landes- und Staatsmeistertitel

1980 Beginn einer Massagelehre im BSZ-Südstadt bei Josef „Pepi" Flenner

1982 Masseurin bei Damenhandballverein Hypo Südstadt und Damennationalteam

1983 Ausbildung zur Sportmasseurin und Mitgliedschaft bei VÖSM
Neben der Tätigkeit und Betreuung aller Athleten im BSZ Südstadt, Mitorganisation, Abhaltung und Ausbildung diverser Weiterbildungskurse bei der VÖSM. In dieser Zeit auch sehr gute Zusammenarbeit mit dem Deutschen Sportmasseurverband (Hans Jürgen Montag, DFB, Bruno Blum, Deutscher Schwimmverband ...)

1984 Betreuung Damenhandball Nationalteam bei den Olympischen Sommerspielen in Los Angeles

1986 Betreuertätigkeit beim österreichischen Leichtathletikverband, Einsatz bei zahlreichen Europacups, EM und WM

1988 Betreuung mehrerer Sportarten bei den olympischen Sommerspielen in Seoul

1992 Betreuung mehrerer Sportarten bei den Olympischen Spielen in Barcelona

bis 2007 Betreuung Schüler und Jugend EM und WM beim österr. LA-Verband

seit 2001 selbstständig als gewerbliche Masseurin in Eichgraben NÖ

In der Zeit als aktive Athletin war ihr bald bewusst, dass sie weiter im Sport tätig sein möchte. Die Ausbildung bei Pepi Flenner im Bundessportzentrum Südstadt, der leider schon verstorben ist, war für sie die beste Möglichkeit, sich in allen Bereichen der Sportbetreuung weiterzubilden.

Auch die jahrelange Zusammenarbeit mit den Sportärzten, z. B. Olympiaarzt Prof. Dr. Alfred Engel, Dr. Herbert Geissl, Prim Dr. Andreas Kainz usw., gab ihr die Möglichkeit, viel Erfahrung zu sammeln und ihr Wissen zu erweitern.

Mit der Gründung der Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) versuchten Pepi Flenner und Franz Istvan eine bessere Ausbildung für die Betreuung im Sport in Österreich zu erreichen. Mit großer Begeisterung vermittelten sie, wie interessant und vielseitig die Aufgaben eines Sportmasseurs sind. ▶

Kongress 2011 in Loipersdorf: Elfi hilft bei der Registrierung aus

Top-Stimmung: Sportmasseurausbildung unter der Leitung Elfi Hana

Einsatz: Elfi Hana beim Unterricht der Sportmasseur-Ausbildung

Zeugnisverteilung: Elfi Hana bei der Sportmasseur-Ausbildung

Einsatz: Schriftliche Prüfung bei der Sportmasseur-Ausbildung

Elfi Hana: Ein Leben in den Dienst der Sportphysiotherapie gestellt

Die Zusammenschließung der VÖSM mit der Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), unter der Leitung Prim. Dr. Helmut Kern und Prim. Dr. Andreas Kainz, brachte viele neue Erkenntnisse im Bereich der Sportphysiotherapie mit und war für sie als Sportmasseurin eine große Bereicherung.

Im ersten Jahr ihrer Ausbildung erhielt sie die Möglichkeit, beim Damenhandball Hypo Südstadt einzusteigen. Die neue Tätigkeit zeigte ihr rasch, wie weit Theorie und Praxis auseinander liegen. Durch die Absage der Oststaaten bei den Olympischen Sommerspielen 1984 in Los Angeles war es dem österr. Damen Handball-Nationalteam möglich, an den Spielen teilzunehmen.

Dies war auch für sie selbst eine große Herausforderung und somit wieder eine Möglichkeit, Erfahrung zu sammeln. Sie ist auch Gunnar Prokop für die Zusammenarbeit und die lehrreichen Jahre dankbar.

Nach sechs Jahren wechselte sie vom Mannschaftssport zum österreichischen Leichtathletik Verband und betreute Einzelsportler.

Es folgten Einsätze bei weiteren Olympischen Spielen 1988 in Seoul und 1992 in Barcelona sowie zahlreichen Europa- und Weltmeisterschaften. Durch ihre Betreuertätigkeit erhielt sie die Möglichkeit, die ganze Welt zu bereisen und zahlreiche Spitzensportler/innen und Kollegen/innen kennen zu lernen.

Sehr interessant war auch, die Arbeiten ihrer Kollegen aus anderen Ländern zu beobachten. Unterschiedlichste Massagetechniken vor und nach den Wettkämpfen wurden hier vorgezeigt und diskutiert. Dabei war die Zusammenarbeit immer sehr gut, und sie freuten sich auf die Treffen beim nächsten Großereignis.

Vor vielen Jahren hat sie die Arbeit von Pepi Flenner und Franz Istvan übernommen und organisierte die Sportmasseurausbildung. Für sie steht der Sportler in der Sportbetreuung immer an erster Stelle, und sie hat diesen großen Einsatz nie bereut. Der Dank eines Sportlers bestätigt die intensive und gute Arbeit.

Darum ist es ihr so wichtig, den Grundgedanken der VÖSM u. ÖGS weiter zu geben:

Bestmöglichste Ausbildung von Sportmasseur/innen und Sporttherapeut/innen für den Breiten- und Spitzensport

Elfi Hana: „Ich hoffe, dies auch in meinen Praxisunterricht vermitteln zu können und freue mich, jedes Jahr neu ausgebildeten Sportmasseuren/innen ihr Zeugnis überreichen zu dürfen und hoffe auch, dass es von Jahr zu Jahr immer mehr werden."

Funktion verbessern

Klinische Studien über den positiven Effekt von Probiotika auf Parameter der intestinalen Barrierefunktion. Von Saskia van Hemert, Jurre Verwer & Burkhard Schütz.

Die intestinale Barriere (Darmbarriere) ist wichtig bei der Prävention einer Translokation von Bakterien, Toxinen und Antigenen vom Darmlumen in den Körper. Eine erhöhte Durchlässigkeit oder Darm„löchrigkeit“ (leaky gut) wurde mit einer Reihe von Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Probiotika können in Abhängigkeit von den verwendeten Bakterienstämmen die epitheliale Barrierefunktion verbessern. Aufgrund der Schwierigkeit, beim Menschen in vivo die Wirkung der Präparate auf die Darmbarriere zu messen, haben die meisten Untersuchungen bislang in diesem Bereich nur Zellkulturen oder Tiermodelle verwendet. In dieser Studie wurde eine systematische Literaturrecherche durchgeführt mit dem Ziel, Untersuchungen ausfindig zu machen, die die Wirkung von Probiotika auf die Barrierefunktion beim Menschen zum Gegenstand gehabt haben.

Zu diesem Zweck wurde die PUBMED-Datenbank durchsucht (Stand: Jänner 2013), um am Menschen durchgeführt in vivo-Studien mit probiotischen Präparaten zu identifizieren, in denen Parameter der epithelialen Barrierefunktion gemessen wurden. Insgesamt wurden auf diese Weise 29 wissenschaftliche Publikationen identifiziert, aber die Art der Patienten, bakterielle Merkmale der verwendeten Probiotika sowie die angewandten Methoden bei der Bestimmung der intestinalen Barrierfunktion führten zu beträchtlichen Unterschieden zwischen diesen Studien. Ungefähr die Hälfte der Untersuchungen ergab ein positives Ergebnis, was die Wirkung von Probiotika auf die epitheliale Barrierefunktion betrifft, was ein deutlicher Hinweis auf das Potential von Probiotika auf diesem Gebiet ist.

In einer Fallstudie mit 14 Patienten, die OMNi-BiOTiC® STRESS Repair, ein probiotisches Nahrungsergänzungsmittel mit bekannten Effekten auf die epitheliale Barrierefunktion verwendeten, verbesserten sich eine Reihe von Marker der Darmintegrität signifikant. Weitere Studien auf diesem Gebiet sollten gezielt die Art der verwendeten Bakterienstämme, deren tägliche Dosis, die Dauer der probiotischen Supplementation sowie eine Auswahl relevanter Marker zur Messung der epithelialen Barrierefunktion in Betracht ziehen. Neben dem Lactulose/Mannitol-Test könnten Zonulin und α1-Antitrypsin wertvolle Indikatoren für eine funktionierende Darmbarriere in zukünftigen Experimenten darstellen.

QUELLE: *van Hemert S, Verwer J & Schütz B Clinical Studies Evaluating Effects of Probiotics on Parameters of Intestinal Barrier Function. Advances in Microbiology, 2013, 3, 212-221*

EINLADUNG zur GENERALVERSAMMLUNG der VÖSM&ÖGS

Die ordentliche Generalversammlung der VÖSM&ÖGS-SportTheMa findet am
Samstag, den 14. Oktober 2017, von 10.00 bis 12.00 Uhr
im Bundessport- u. Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop-Platz 1, statt.

Tagesordnung:

1. Begrüßung, Feststellung der Beschlussfähigkeit
2. Genehmigung der Tagesordnung
3. Genehmigung des Protokolls der letzten Generalversammlung vom 17. Oktober 2013
4. Bericht des Vorstandes, Kassiers, Rechnungsprüfers
5. Entlastung des Vorstandes
6. Wahlvorschlag
7. Neuwahl des Vorstandes der VÖSM&ÖGS-SportTheMa
8. Allfälliges

Wir würden uns freuen, Sie zahlreich begrüßen zu können.
Wir ersuchen unsere Mitglieder um Anmeldung unter office@sportthema.at oder 0676/7006491.

Der Vorstand VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Hunderte Welt- und Europameister auf der Bühne: Der 17. Tag des Sports wurde zum Triumphzug aller Athleten

17. Tag des Sports

Hunderttausendfache Sportbegeisterung im Wiener Prater.

Hunderte Welt- und Europameister auf der Bühne und in der Hall of Fame, 400.000 bewegungshungrige Menschen auf mehr als 150 „Mach mit"-Stationen – der 17. Tag des Sports im Wiener Prater wurde zum Triumphzug für „Bewegung und Begegnung", wie Sportminister Hans Peter Doskozil bemerkte.

„Im Zentrum steht die Begeisterung für den Sport, für das Miteinander, für Bewegung und Begegnung", sagt Sportminister Hans Peter Doskozil, der die Zeltstadt vor dem Ernst-Happel-Stadion und Bewegungsstationen wie den Heeressport-Hindernis-Parcours besuchte. „Genau deshalb organisiert das Sportministerium gemeinsam mit der Bundes-Sportorganisation den Tag des Sports. Wir geben unseren 122 Sportverbänden eine Bühne, auf der sie sich optimal präsentieren können."

Und so wie jedes Jahr, war auch unsere Vereinigung VÖSM&ÖGS-SportTheMa unter den 122 Sportverbänden mit einem eigenen Stand vertreten. Unser reichhaltiges Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramm wurde schon traditionsgemäß von Daniela Spötta an Interessierte weitergegeben. Zusätzlich stellten sich auch unsere Sportmasseure Rudi Stuck und Thomas Sackl in den Dienst der Sache und boten qualifiziert Massage an, was auch von den Interessenten/innen gerne in Anspruch genommen wurde.

Auf diesem Wege ein herzliches Dankeschön an unsere drei freiwilligen Helfer! Auch Eva Janko konnte nicht unentdeckt bleiben, unzählige Gespräche führte sie mit namhaften Personen aus Politik und Wirtschaft.

Wall of Fame für 402 erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler

„Hinter mir sehen Sie die Wall of Fame – darauf finden sich alle Namen der erfolgreichsten Sportlerinnen und Sportler des vergangenen Jahres. Hinter jedem Namen steckt eine Erfolgsgeschichte, die ohne sportlichen Ehrgeiz, ohne Schweiß und möglicherweise sogar Tränen nicht geschrieben worden wäre. Und

TAG DES SPORTS 23.09.17

Wie jedes Jahr: Daniela Spötta und Eva Janko betreuen den Stand der VÖSM&ÖGS-SportTheMa mit großer Begeisterung

Familien-Treffen: Thomas Sackl, Daniela Spötta, Thomas Schmal (unser Mitarbeiter, der auf Besuch kam) und Rudi Stuck

dafür wollen wir euch Sportlerinnen und Sportlern heute danken und diese Trophäe als Anerkennung und Erinnerung für eure Leistungen überreichen!" Mit diesen Worten wurde der Ehrungsreigen am Tag des Sports eröffnet. 402 Sportlerinnen und Sportler wurden geehrt, an die 50 davon bekamen staatliche Auszeichnungen, wie das Goldene oder Silberne Ehrenzeichen für Verdienste um die Republik Österreich, sowie das Goldene Verdienstzeichen der Republik.

Anna Gasser & Co. rockten mit Christina Stürmer den Prater

„Lässig, wenn man sieht, wie viele Menschen hier in den Prater kommen und wie viel Spaß sie an den Sportangeboten haben", sagte die sympathische Snowboard-Queen Anna Gasser, die auf der Tag des Sports-Bühne von Rudolf Hundstorfer, Präsident der Bundes-Sportorganisation BSO, für ihre Erfolge geehrt wurde. Neben der Freestyle-Gesamtweltcupsiegerin wurden unter anderen die Erfolgs-Rodler Wolfgang Kindl, Peter Penz, Georg Fischler, die Seglerin Tanja Frank, die Karateka Bettina Plank, die Leichtathleten Lukas Weißhaidinger, Sarah Lagger, Ivona Dadic, die Paralympic-Stars Kristztian Gardos, Andreas Onea (der den Military Sports Award moderierte) sowie ÖSV-Stars wie Roland Leitinger, Manuel Feller, Max Franz, Michaela Kirchgasser, Daniela Ulbing, Andreas Prommegger, Stefan Kraft, Michael Hayböck, Julian Eberhard, Simon Eder, Dominik Landertinger und Bernhard Gruber geehrt.

Zum Abschluss rockte Christina Stürmer mit ihren größten Hits – trotz des einsetzenden Regens – die Tag des Sports-Bühne.

Der Tag des Sports war jedenfalls, wie jedes Jahr, wieder ein „Mach-Mit-Highlight" von Whow bis Aah" und wir freuen uns schon jetzt auf den Tag des Sports 2018.

Impressionen vom 17. Tag des Sports im Wiener Prater: Selfies mit Sportminister Hans Peter Doskozil und Jugend am Pferd

Osteopathie und Sport

Die Möglichkeit, Spitzensportlern als auch Freizeitsportlern rasch und unkompliziert wieder auf die Beine zu helfen. Von Prim. Dr. Andreas Kainz

Bei der Osteopathie handelt es sich um ein Diagnose- und Therapieverfahren, das, um durchgeführt werden zu können, ausschließlich der Hände des Osteopathen bedarf.

Nimmt man den Begriff wörtlich, so bedeutet es Knochenleiden. In Wirklichkeit steht Osteopathie als Synonym für Erkrankungen bzw. Beschwerdebilder aus allen Arten der Gewebe, wie z. B.:

- Muskeln
- Bänder
- Organe
- Gefäßsystem
- Nerven
- Fascien u. s. w.

Diese Methode wurde im Jahre 1871 von Dr. Andrew Taylor Still in Amerika gegründet und gelangte am Anfang des 20. Jahrhunderts nach England, um sich dann in weiterer Folge auf den Kontinent auszubreiten.

Heute ist die Osteopathie aus dem manualtherapeutischen und diagnostischen Alltag nicht mehr wegzudenken, weil gerade sie die Möglichkeit des holistischen Zugangs zu jenen Problemen bzw. funktionellen Störungen bietet, die vielen anderen Therapieformen verwehrt bleibt.

Prim. Dr. Andreas Kainz: Die Kunst der Hände

Der Osteopath/die Osteopathin ist, so man will, Krimi-nalist auf der Spurensuche nach jenen Teilen, die die normale Mechanik bzw. die normale Funktion im Körper behindern und blockieren. So ist auch einer der Leitsätze von Dr. Andrew Taylor Still zu verstehen, der da lautet: Leben ist Bewegung.

Für die Diagnose und Therapie, zu der ausschließlich die Hände eingesetzt werden, stehen dem Osteopathen/der Osteopathin folgende Techniken zur Verfügung:

- Strukturelle Technik (das Lösen von Gelenksblockaden)
- Viscerale Techniken (Arbeiten an Organen und Geweben)
- Muskel-Energietechniken
- Cranio-Sacrale Osteopathie
- Flüssigkeitstechniken
- Myofasciale Techniken
- Energetische Techniken

Gerade im Sportbereich bekommt die osteopathische Untersuchung und Behandlung einen immer größeren Stellenwert. Lassen Sie mich das vielleicht an Hand einiger Beispiele erläutern.

Ein häufiges Schmerzsyndrom im Sportbereich stellt z. B. das untere CVS oder das Schulter-Arm-Syndrom dar. Die Beschwerden entstehen häufig bei Ball- oder Wurfsportarten und da wiederum bei Überkopfbewegung. Der Sportler/die Sportlerin klagt in diesem Zusammenhang über Schmerzen im Bereich der unteren HWS bzw. im Bereich der oberen BWS mit Ausstrahlung in die Schulter, die es ihm unmöglich macht, den Schläger über Kopf zu führen.

Ursache für dieses Schmerzbild ist in den meisten Fällen eine Fehlstellung im Bereich des ersten bzw. des 2. Rippengelenks und an den Facettengelenken der unteren Hals- bzw. der oberen Brustwirbelsäule. Diese Fehlstellungen sind nicht nur für die Schmerzen, sondern auch für die damit einhergehenden koordinativen Störungen des Sportlers/der Sportlerin zuständig. Durch geeignete Techniken ist es der Osteopathie möglich, hier diese Fehlstellungen zu korrigieren und die normalen Funktionen wiederherzustellen.

Ein weiteres häufiges Beschwerdebild betrifft vor allem Sportarten, die mit Sprungbelastungen einhergehen. Hier findet sich das Bild einer gestörten Funktion im Bereich Kreuzbein-Darmbein, wobei hier nicht nur das Kreuz-Darmbeingelenk (ISG-Gelenk) blockiert sein kann, sondern es auch häufig zu Fehlstellungen des

Kreuzbeins selber kommt, die auch wieder nur manuell diagnostizierbar sind. Die Beschwerden, die daraus entstehen können, sind Schmerzen im Bereich des Kreuz-Darmbeingelenkes mit Ausstrahlung in den Bereich des Gesäßmuskels sowie in den Bereich der Tuber ischiadica (Sitzbeinhöcker).

Da diese Fehlstellungen auch häufig mit einer virtuellen (scheinbaren) Beinlängendifferenz einhergehen, kann bei unbehandelten Fällen diese Fehlstellung bei weiterer Belastung zu unspezifischen Knie- oder Sprunggelenksschmerzen führen. Auch hier gilt es über gezielte Techniken, die für den Patienten/die Patientin nicht schmerzhaft sind, die normale Funktion wieder herzustellen. Unbehandelte Beschwerden kann zwar der Körper über eine gewisse Zeit kompensieren, diese führen jedoch im Laufe der Jahre zu weitaus größeren Problemen, die bei rechtzeitiger Korrektur nicht auftreten hätten müssen. So versteht sich die Osteopathie nicht nur als konservative Therapiemaßnahme bei akuten Schmerzen, sondern auch als Präventivmaßnahme, um die Mechanik, d.h. die Beweglichkeit und die Funktion der Gelenke zu gewährleisten.

Weiters treffen wir im Sportbereich häufig das Beschwerdebild des unspezifischen Knieschmerzes an. Dabei klagt der/die Betroffene über Schmerzen, die diffus in den Kniebereich ausstrahlen, wobei jedoch alle durchgeführten Untersuchungen ein negatives Ergebnis bringen. Auch hier ist wieder ein Denken in geschlossenen mechanischen Ketten notwendig, um zu verstehen, dass eine geringe Abweichung aus der Knieachsenstellung (Oberschenkel gegen Unterschenkel) eine Spannung auf die Kapsel und die Seitenbänder bringt, die bei fortschreitender Belastung zu Überlastung und zu Schmerzen führt.

In diesem Falle gilt es durch sehr feine osteopathische Techniken (Gleichgewichtstechniken) die Achsenstellung zu korrigieren und die Kapsel zu entspannen. Gelingt dies, ist der Schmerz des Patienten/der Patientin sehr rasch behoben.

Aber auch ein weiteres System, das in der langläufigen Therapie und Untersuchung zu kurz kommt, bedeutet für den Osteopathen/Osteopathin das tägliche Brot, nämlich das „Myofasciale System“. Was ist damit gemeint?

Fascienhüllen umscheiden nicht nur die Muskulatur, sondern auch alle Organe und innere Strukturen, so dass der Fascienmantel praktisch eine zweite innere Haut darstellt. Häufig passiert es nun, dass bei Verletzungen dieser Fascienmantel verletzt wird, bzw. mit dem darunterliegendem Gewebe verklebt. Die Folge davon ist eine eingeschränkte Beweglichkeit bzw. eine Irritation der in dieser Zwischenschicht liegenden Nociceptoren. Klassisches Beispiel hierfür ist der lang anhaltende Schulterschmerz im Bereich des Oberarmes, entlang an der Vorder- und Rückseite des M.deltoideus, nach einem Sturz auf die Schulter, die röntgenologisch völlig in Ordnung scheint, weiterhin dem Betroffenen aber Beschwerden bereitet und die volle Beweglichkeit nicht zulässt.

Bei wenigen Eingeweihten in der Sportmedizin ist dieses als Fasciendistorsionsmodell bekannt und das Arbeiten an diesen Strukturen bringt häufig unerwartete und rasche Besserung für den Betroffenen.

So sind die Techniken der Osteopathie, nämlich die strukturellen Techniken (Manipulation der Gelenke), die visceralen (das Arbeiten an inneren Organen) craniosacralen Techniken, die Fascientechniken aus dem Sportbereich eigentlich nicht mehr wegzudenken und ermöglichen es dem Spitzensportler/der Spitzensportlerin als auch dem/der Freizeitsportler/in rasch seine sportliche Aktivität wieder aufzunehmen.

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: Voraussichtlich Ende Oktober 2018, genauer Termin wird noch bekanntgegeben

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*

Anzeige

„Hände gut, alles gut“

Derzeitige Tendenzen und Behandlungsmethoden.

Die Hände sind unser wichtigstes Werkzeug. Eine Kampagne der AUVA sensibilisierte vor über zwei Jahren mit dem Slogan „Hände gut, alles gut“ die Bevölkerung, achtsamer mit den eigenen Händen umzugehen. Ein Fazit über den Erfolg der Kampagne zu ziehen fällt schwer, aber laut Eva Spielvogel, leitende Physiotherapeutin am AUVA Unfallkrankenhaus Lorenz Böhler in Wien, hat die Aktion einen wichtigen Beitrag geleistet, das Bewusstsein in der Gesellschaft über das Risiko einer „Handverletzung“ zu vertiefen. Wir sprachen mit der auf Handpatienten spezialisierten Physiotherapeutin über derzeitige Tendenzen und Behandlungsmethoden.

Was sind die besonderen Herausforderungen bei Handverletzungen?

Eine besondere Herausforderung bilden komplexe Handverletzungen, also Verletzungen, bei denen mehrere und verschiedenste Gewebe verletzt sind, also Knochen, Sehnen, Muskeln, Nerven, Gefäße, Gelenke und Haut. Die Versorgung solcher Verletzungen erfordert Erfahrung und Können des Chirurgen, der für den Patienten eine optimale Versorgungsstrategie entwickeln muss. Diese basiert primär auf der Verletzung selbst, bezieht jedoch auch individuelle Aspekte des betroffenen Patienten wie Alter, Beruf, Aktivitätslevel und Hobbies mit ein. Auch eine professionelle handtherapeutische Nachbehandlung ist für die Wiederherstellung der Handfunktion von wesentlicher Bedeutung.

EVA SPIELVOGEL, Leitung Physiotherapie am AUVA Unfallkrankenhaus Lorenz Böhler und seit 1999 spezialisiert auf die Therapie von Handverletzungen (zertifizierte Handtherapeutin).

Welche Sportarten sind Ihrer Meinung nach anfällig für chronische, welche für akute Verletzungen?

Akute Verletzungen sind insbesondere bei Aktivitäten zu beobachten, bei denen man stürzen kann. Handgelenk und Finger werden beim Abstützen nach dem Fallen stark belastet, gestaucht oder sogar gebrochen (Inline-Skating). Auch bei Sportarten mit Körper- oder Ballkontakt sind Finger- und Handverletzungen häufig (Basketball, Volleyball). Chronische Verletzungen hingegen entstehen oft aufgrund jahrelanger, hoch-intensiver, oft einseitiger Belastungen, als Beispiel hier: Handgelenkbeschwerden bei Turnern, Hand- und Volleyballern oder chronische Sehnen- und/oder Sehnenscheidenentzündungen bei Kletterern, Tennisspielern, Golfern oder Surfern. Der Trend zu Modesportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko (z. B. Crossfit) und eine hohe Risikobereitschaft bei den Sportlern erhöhen ebenfalls das Verletzungsrisiko.

Am häufigsten bei Sportfrakturen in der Hand ist das Kahnbein betroffen. Jedoch werden ca. 50 Prozent der Kahnbeinbrüche primär nicht erkannt und folglich fehlerhaft oder gar nicht behandelt. Wie kommt es dazu?

Kahnbeinfrakturen sind oft Folge nach einem Sturz auf die Hand. Oft bagatellisieren Betroffene den Vorfall bzw. die Schmerzen und verzichten auf einen Arzt- oder Spitalbesuch. Meine Empfehlung nach einem Sturz auf die Hand ist, auf jeden Fall einen Arzt bzw. ein Krankenhaus (mit Spezialisierung auf Handverletzungen) aufzusuchen, um eine Kahnbeinfraktur auszuschließen. Außerdem ist die Diagnose oft schwierig, da der Bruch in einem normalen Röntgenbild nur zu sehen ist, wenn sich der Knochen verschoben hat. Wir empfehlen im Zweifel immer auch eine Computertomografie, was in unserem Haus mittlerweile Standard ist. Auch eine Magnetresonanzuntersuchung kann als bildgebendes Verfahren eingesetzt werden.

Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es?

Bei der bestätigten Diagnose „Kahnbeinfraktur“ entscheidet der Handspezialist, ob eine konservative Behandlung (also Ruhigstellung mittels Gipsverband oder thermoplastischer Schiene mit Daumeneinschluss) oder eine Operation, bei der das Kahnbein mittels Schraubenosteosynthese (HCS headless compression screw) verschraubt wird, angezeigt ist. Ausschlaggebend für diese Entscheidung ist die Lokalisation und die Stabilität der Fraktur (OP: verschobene Frakturen, Frakturen im mittleren und proximalen Teil des Kahnbeins, weil dort eine schlechte Durchblutungssituation herrscht).

Wie würden Sie diese Verletzung nachbehandeln?

Primär entscheidet der Handchirurg über die Dauer der Ruhigstellung bzw. über die postoperative Behandlung. Während der Ruhigstellung kann bereits mit der Physiotherapie begonnen werden:

Der Patient wird instruiert, die 3-gliedrigen Finger der betroffenen Hand, die nicht in die Ruhigstellung einbezogen sind, zu bewegen bzw. die Hand für

ORTHESE ZUR STABILISIERUNG DES HANDGELENKS
Die ManuLoc stellt das schmerzende Handgelenk ruhig, lässt aber kontrollierte Greifbewegungen zu, da die Finger frei bleiben. Sie unterstützt dadurch die funktionelle Therapie und fördert Heilungsprozesse. Fehlbelastungen werden vermieden. Die leichte Orthese ist besonders flach in der Bauhöhe und kann einfach mit einer Hand an- und ablegt werden.

ORTHESE ZUR STABILISIERUNG DES DAUMENS
RhizoLoc stabilisiert das Daumensattel- und Daumengrundgelenk. Ihr anformbarer Aluminiumbügel stellt den Daumen ruhig und entlastet die Seitenbänder. Das lindert Schmerzen und unterstützt Heilungsprozesse. Zur ersten Mobilisierung können in der funktionellen Therapie Bewegungen des Daumengrundgelenks per Klettlasche schrittweise freigegeben werden. Die Klettverschlüsse der Orthese lassen sich einfach mit einer Hand öffnen und schließen.

leichte Alltagsaktivitäten einzusetzen. Falls eine Schwellung besteht, kann diese mittels Ödembehandlung behandelt werden. Außerdem soll der Betroffene Schulter- und Ellbogen bewegen. Der Operateur gibt manchmal auch schon während der Schienentragezeit eine frühfunktionelle Physiotherapie frei. Das bedeutet, dass unter Anleitung des Handtherapeuten der Patient die Schiene abnehmen und bestimmte Übungen durchführen kann.

Nach Aufhebung der Ruhigstellung führen wir in der Therapie aktive und passive Bewegungsübungen des Handgelenks durch. Außerdem erfolgt die Handgelenks-Mobilisation mittels manueller Techniken durch den Therapeuten. Falls operiert wurde, wird auch die Narbe behandelt. Zur Verbesserung der Kraft trainiert der Therapeut mit dem Patienten funktionelle Aktivitäten und Übungen. Unser Ziel ist die Wiederherstellung einer schmerzfreien Handgelenkfunktion, mit maximaler Stabilität. Daher empfehlen wir dem Patienten auch nach unserer Behandlung eine Orthese, wie die ManuLoc, zur Stabilisierung des Handgelenks bei Belastung zu tragen.

Wie lange sollte der Patient eine solche Orthese (z. B. ManuLoc) tragen?

Das entscheidet meist der Betroffene selbst. Wir geben den Rat, sie solange zu tragen, bis keine Schmerzen mehr auftreten und sich der Patient ohne Orthese sicher fühlt. Auch bei einem Wiedereinstieg in den Sport kann die Orthese weiterhin zur Unterstützung getragen werden. Sportlern mit chronischen Beschwerden rate ich eine Orthese dauerhaft bei großen Belastungen zu tragen.

Welche Verletzung behandeln Sie am häufigsten am AUVA Unfallkrankenhaus Lorenz Böhler in Wien?

Am häufigsten beobachten wir bei unseren Patienten die distale Radiusfraktur (Bruch des Handgelenks). Insbesondere im Winter beim Eislaufen oder durch das Ausrutschen auf gefrorenem Boden treten diese Brüche gehäuft auf. Die Nachbehandlung ist einer Kahnbeinfraktur ähnlich (Operation oder konservatives Vorgehen je nach Lokalisation und Stabilität der Fraktur; Ruhigstellung und/oder frühfunktionelle Handtherapie). Auch hier empfehle ich Patienten nach unserer Behandlung – im Anschluss an die Ruhigstellung – das Tragen einer unterstützenden Orthese.

Österreich ist eine Skifahrernation. Hierbei verletzen sich Wintersportler auch häufig im Bereich der Hand. Ist der sogenannte Skidaumen hier wirklich eine der häufigsten Verletzungen?

Beim Skidaumen handelt es sich um eine Verletzung des ulnaren Daumenseitenbandes durch eine gewaltsame Abduktion – also Abspreizung - des Daumengrundgelenks, beispielsweise durch Sturz auf den – durch das Halten des Skistockes – abgespreizten Daumen beim Skifahren. Wir behandeln diese Verletzung selten akut, da die Betroffenen bereits am Unfallort versorgt werden. Allerdings kommen wir mit der Nachbehandlung in Berührung. Hier sorgfältig vorzugehen ist besonders wichtig. Denn bleibt die Instabilität, wird das Gelenk dauerhaft schmerzhaft und Spitz- und Schlüsselgriff werden geschwächt. Ein schmerzfreies, stabiles Daumengrundgelenk wird in jedem Alter und bei allen Aktivitäten benötigt! Daher ist auch hier das Tragen einer Orthese, wie der RhizoLoc, zur Stabilisierung des Daumensattel- und Daumengrundgelenks in der Anschlussbehandlung ratsam.

AUVA UNFALLKRANKENHAUS LORENZ BÖHLER IN WIEN
Über 65.000 Patienten, davon 17.000 mit Handverletzungen, behandelt das AUVA Unfallkrankenhaus Lorenz Böhler in Wien pro Jahr. Seit 2011 gehört das Unfallkrankenhaus zu einem der anerkannten europäischen Hand-Trauma-Zentren, die von Europäischen Gesellschaft für Handchirurgie (FESSH), eingetragen werden.

Probiotika zur Prophylaxe und Therapie der Reisediarrhö

Studie zeigt Wirksamkeit eines neu entwickelten Synbiotikums. Teil 2

Probiotika als Prophylaxe der Reisediarrhö

Zum Schutz vor der Reisediarrhö können Probiotika eingesetzt werden, um die Darmbarriere aufzubauen und so den Darm widerstandsfähig gegen Krankheitserreger zu machen.

Probiotika zur Therapie der Reisediarrhö

Zahlreiche qualitativ hochwertige Studien am Menschen zeigen, dass infektiöse Durchfallerkrankungen

a) weniger schwer und
b) signifikant kürzer verlaufen (DGMIM = Deutsche Gesellschaft für Mucosale Immunologie und Mikrobiom), wenn entsprechend spezifische Probiotika eingesetzt werden.

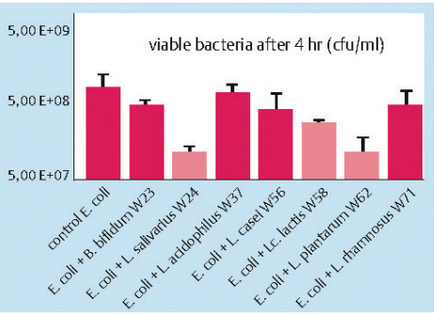


Abb. 1: Hemmende Effekte verschiedener Bakterienstämme auf E.coli O157:H7 (Verursacher u. a. der hämorrhagischen Colitis) Quelle: DePROM, Lautzenbrücken

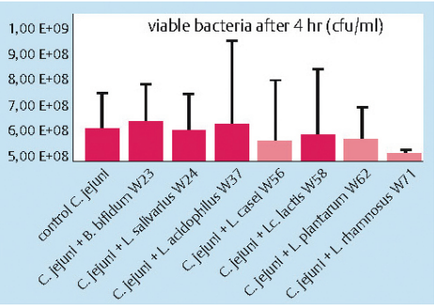


Abb. 2: Campylobacter jejuni (Verursacher der Campylobacter-Enteritis) Quelle: DePROM, Lautzenbrücken

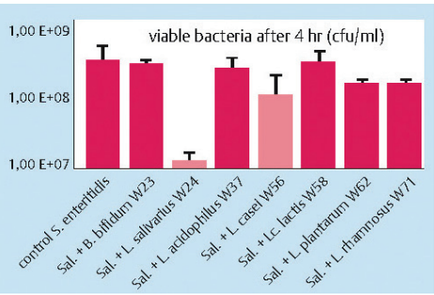


Abb. 3: Salmonella enteritidis (Verursacher der Salmonellose) Quelle: DePROM, Lautzenbrücken

Bisherige Studienlage

Bei der Prävention der Reisediarrhö zeigte sich in einer Metaanalyse, dass Probiotikagabe in Studien teilweise zu einer signifikanten Senkung der Erkrankungen, in einer Untersuchung zu einer positiven Tendenz der Effizienz und in 5 Studien zu keiner signifikanten Reduktion des Erkrankungsrisikos führte [5]. Durch Saccharomyces boulardii konnte das Erkrankungsrisiko um 5 – 20 % im Vergleich zur Placebogruppe gesenkt werden, um 3,5–15 % mit Lactobacillus rhamnosus GG, um 1,7–6 % mit Lactobacillus acidophilus. Eine Mischung aus L. acidophilus, L. bulgaricus, Bifidobacterium bifidum und Streptococcus thermophilus senkte das Erkrankungsrisiko um 28 % und war den Monopräparaten überlegen [6, 7].

Studie: neue indikationsspezifische Synbiotika

Die Entwicklung neuer molekulargenetischer Untersuchungsmethoden führte in den letzten zehn Jahren zu einer neuen Generation qualitativ hochwertigerer Pro- und Synbiotika. Die Qualitätskriterien dieser innovativen Multispeziesformulierungen umfassen unter anderem die indikationsrelevante Auswahl von probiotischen Bakterienarten nach ihren spezifischen Eigenschaften (z. B. der Pathogeninhibierung) und die Auswahl von ausschließlich solchen Spezies, die magen- und gallensäureresistent sind sowie den Nachweis hoher Aktivität im humanen Gastrointestinaltrakt und der Stabilität der verwendeten Keime auch bei höheren Temperaturen und längeren Transportwegen erbracht haben.

Neben Bakterienzahl (mind. 109 KBE, koloniebildende Einheiten), Multispeziesformulierung, Aktivität, Vermehrungsfähigkeit (Lebendbakterien), Stabilität bei Raumtemperatur, Synergie und Sicherheit der enthaltenen Bakterienstämme kann auch die Matrix, die Grundsubstanz der Probiotika, unter anderem in Form von unverdaulichen Kohlenhydraten (Präbiotika), die Resistenz und Temperaturstabilität sowie die Ansiedlung bestimmter, für das Darmmilieu positiv wirkender Darmbakterien begünstigen (Abb. 1 – 3).

In einer aktuellen Studie (Zeitraum Juli 2013 bis Dezember 2015) wurde ein MultispeziesSynbiotikum an 264 Reisenden mit einem durchschnittlichen Alter von 47 Jahren und einer durchschnittlichen Reisedauer von knapp 20 Tagen in einer von Ärzten initiierten Anwendungsbeobachtung auf die Fähigkeit hin untersucht, das Auftreten einer Reisediarrhö zu

verhindern, aber auch bereits bestehende gastrointestinale Beschwerden durch die regelmäßige Einnahme der probiotischen Keime zu reduzieren (Tab. 2).

Das Institut Allergosan aus Graz stellte für die Untersuchung das aus 7 probiotischen Bakterienstämmen speziell entwickelte Synbiotikum „OMNiBiOTiC REISE (Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus rhamnosus W71, Lactococcus lactis W58, Lactobacillus salivarius W24, Lactobacillus plantarum W62 und Bifidobacterium bifidum W23) zur Verfügung.

Methodik

Mit der Gabe des Synbiotikums wurde einige Tage vor Reiseantritt begonnen beziehungsweise spätestens am Tag der Abreise. Die Reisedauer reichte von 6 bis zu 54 Tagen. Täglich wurde ein Sachet (5 g) des Synbiotikums eingenommen. Die Compliance der Probanden lag bei 98 %.

Die Reisenden dokumentierten täglich die Konsistenz und Häufigkeit des Stuhls mittels der Bristol Stool Scale. Beschwerden im Gastrointestinaltrakt beziehungsweise das Auftreten von Durchfällen wurden mittels eines täglich auszufüllenden Fragebogens dokumentiert. Laborparameter wurden nicht zusätzlich erhoben.

Ergebnisse

Trotz der großen Zahl an Destinationen, die eine hohe Inzidenz an Reisediarrhö aufweisen (Hochrisikoländer mit mehr als 50 % Inzidenz einer Reisediarrhö), wurde nachgewiesen, dass 88 % der Reisenden unter Probiotika keine Diarrhö hatten (Abb. 4).

Mehr als 90 % der Reisenden, die als Gastland Ägypten – das Land mit der höchsten Wahrscheinlichkeit für das Auftreten einer Reisediarrhö (≥ 80 %) – wählten, waren durch das Synbiotikum geschützt und litten an keinem einzigen Tag ihres Urlaubs an Durchfall (Tab. 2).

Die Durchfallerreger sind regional sehr unterschiedlich verteilt. Die Daten zeigen, dass Reisende mit Probiotika in Hochrisikoländern keine signifikant höhere Wahrscheinlichkeit haben, an Reisediarrhö zu erkranken als Reisende in Ländern mit niedrigem Risiko (p = 0,574). Die Reisedauer hatte in der vorliegenden Untersuchung keinen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, an Reisediarrhö zu erkranken (R-0,129; p = 0,272); jedoch sind valide Aussagen über den Zusammenhang zwischen Reisedauer und Erkrankungsrisiko nur bedingt möglich, da keine Daten zu Kontrollgruppen vorhanden sind.

Tab. 2. Allgemeine Daten der Probanden

n	264
Geschlechterverhältnis	62,2 % weiblich
Mittleres Alter	47 ± 16 Jahre
Mediane Reisedauer	19 Tage
Reisegebiete	52,9 % Risikoländer
TD an keinem einzigen Tag	85,2 %

Abb. 4: Die Diarrhöinzidenz reduzierte sich auf 11,8 % Quelle: DePROM, Lautzenbrücken

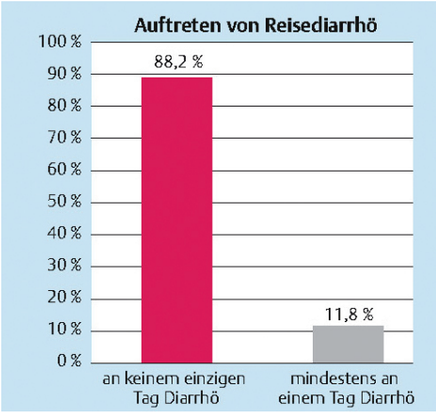
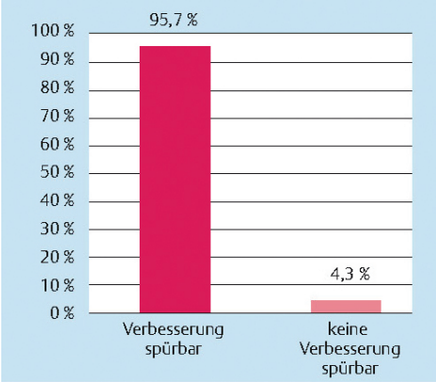


Abb. 5: Verbesserung von vorbestehenden Magen- und Darm-beschwerden Quelle: DePROM, Lautzenbrücken



Positive Nebenwirkung

Die Reisenden gaben an, dass das Synbiotikum uneingeschränkt gut bis sehr gut verträglich war. Knapp 50 % der Patienten hatten bereits gastrointestinale Beschwerden vor der Reise, diese reichten von Obstipation über Blähungen bis hin zur Diarrhö. Gerade diese Gruppe profitierte zusätzlich von der Einnahme des Synbiotikums. Fast 80 % dieser „vorbelasteten" Reisenden gaben eine Verbesserung ihrer gastrointestinalen Beschwerden durch die konsequente Einnahme des probiotischen Multispeziespräparats an (Abb. 5).

Diskussion

Unterschiedliche Reiseziele mit verschieden hohen Risiken für die Auslösung einer Reisediarrhö, individuelles Reiseverhalten, Compliance der Reisenden, Reisedauer, vor allem jedoch die Qualität und Selektion des Probiotikums (in der hier zitierten Studie) in Bezug auf die Auswahl der Bakterienspezies (Lactobacillus acidophilus W37, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus rhamnosus W71, Lactococcus lactis W58, Lactobacillus salivarius W24, Lactobacillus plantarum W62 und Bifidobacteriumbifidum W23) sowie Dosis und Haltbarkeit des Präparats sind relevante Faktoren für den effektiven Einsatz von Probiotika zur Prävention und Therapie der Reisediarrhö. In Zukunft werden Studien und Anwendungsbeobachtungen zum erfolgreichen Einsatz spezifischer Mischungen notwendig sein, um Sinn und Wert jedes einzelnen Präparats beurteilen zu können.

Nicht nur in der Prävention und Therapie der Reisediarrhö scheinen sich medizinisch relevant formu- ▶

Fortbildungs-Seminar
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: 25. November 2017
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)

lierte Pro- und Synbiotika zu bewähren (s. Studie). Uneingeschränkt zu befürworten sind diese hinsichtlich Sicherheit und Verträglichkeit, der Verhinderung des Fortschreitens der Antibiotikaresistenzbildung und in Anbetracht der kostengünstigen Prophylaxe und Therapiemöglichkeit.

Auf Basis dieser aktuellen Untersuchung ist die prophylaktische Einnahme von Synbiotika zu empfehlen – speziell auch um Komplikationen und Folgen wie funktionelle Darmerkrankungen und persistierende Diarrhöen zu vermeiden.

Schlussfolgerung

Die spezifische Auswahl von Bakterienspezies (Lacto-bacillus acidophilus W37, Lactobacillus casei W56, Lactobacillus rhamnosus W71, Lactococcus lactis W58, Lactobacillus salivarius W24, Lactobacillus plantarum W62 und Bifidobacterium bifidum W23) als Synbiotikum für die hier vorgelegte Studie bewirkte nicht nur eine erfolgreiche Prävention der Reisediarrhö bei über 80 % der Probanden insgesamt, sondern konnte gerade in Ländern mit der höchsten Diarrhöinzidenz die Symptomatik auf unter 15 % senken. Auch der „secondary endpoint“, nämlich die Verbesserung von bereits bestehenden gastrointestinalen Beschwerden, konnte durch die Einnahme des indikationsspezifisch formulierten Synbiotikums bei knapp 90 % der Teilnehmer erreicht werden.

Hilke Müller, DePROM Deutsche Gesellschaft für Probiotische Medizin, Lautzenbrücken

Literatur:

[6] McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. Travel Med Infect Dis 2007; 5: 97–105

[7] Black FT, Andersen PL, Orskov J et al. Prophylactic efficacy of lactobacilli on traveler's diarrhea. In: Steffen R, Lobel HO, Haworth J, Bradley DJ (eds.). Travel Medicine. Berlin, Heidelberg: Springer; 1989: 333–335

8] Oksanen PJ, Salminen S, Saxelin M et al. Prevention of travellers' diarrhoea by Lactobacillus GG. Ann Med 1990; 22: 53–56

[9] Kollaritsch H, Holst H, Grobara P, Wiedermann G. Prevention of traveler's diarrhea with Saccharomyces boulardii. Results of a placebo controlled double-blind study. Fortschr Med 1993; 11: 152–156

[10] Hilton E, Kolakowski P, Singer C, Smith M. Efficacy of Lactobacillus GG as a Diarrheal Preventive in Travelers. J Travel Med 1997; 4: 41–43

[11] de dios Pozo-Olano J, Warram JH Jr, Gómez RG, Cavazos MG. Effect of lactobacilli preparation on traveler's diarrhea. A randomized, double blind clinical trial. Gastroenterology 1978; 74: 829–830

[12] Kollaritsch H, Ambrosch P, Stemberger H et al. Prophylaxe der Reisediarrhoe mit einem Lyophilisat von Lactobacillus Acidophilus. Zwischenergebnisse einer Feldstudie. Mitt Österr Ges Tropenmed Parasitol 1983; 5: 67–73

[13] Katelaris PH, Salam I, Farthing MJ. Lactobacilli to prevent traveler's diarrhea? N Engl J Med 1995; 333: 1360–1361

[14] Briand V, Buffet P, Genty S et al. Absence of efficacy of nonviable Lactobacillus acidophilus for the prevention of traveler's diarrhea: a randomized, double-blind controlled study. Clin Infect Dis 2006; 43: 1170–1175

[15] Virk A, Mandrekar J, Berbari EF et al. A randomized, double blind, placebo-controlled trial of an oral synbiotic (AKSB) for prevention travelers' diarrhea. J Travel Med 2013; 20: 88–94

functional – flossing

Neuer Ausbildungskurs: Mit Latexbändern zum Ziel

Egal 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 sportspezifische 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“!

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

TERMIN: 21. Oktober 2017

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*

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

Spezielles Wissen

Drei Workshops: Sensomotorisches Aufbautraining im Sport. Von Wolfgang Pachatz PT (SPT) MSPht

Seit einigen Jahren ist das „sensomotorische Training“ ein fixer Bestandteil jedes Trainingsplanes im Breiten- und im Leistungssport. Durch das Training sollen „die richtigen Muskeln zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Stärke aktiviert werden. Dies soll in der Folge eine Wiederherstellung funktioneller Bewegungsmuster durch die Optimierung neuromuskulärer Kontrolle bewirken.“

Praxisseminar
Betreuung von Sportlern und SportlerInnen
Teil 1: Schwerpunkt Knie
Teil 2: Schwerpunkt Schulter
Teil 3: Schwerpunkt Wirbelsäule

Zielgruppe: Masseure/Masseurinnen, Sportmasseure/Sportmasseurinnen, Sporttherapeuten/Sporttherapeutinnen
Inhalt: Sportspezifische Anatomie, Physiologie, Pathologie; Tätigkeitsbereiche: Kurativ, Rehabilitativ, Präventiv, Massagetechniken, Weichteiltechniken, Manuelle Techniken, Faszientechniken im Sport, Ansätze zum rehabilitativen Training
Ziel: Der Workshop soll einen Überblick über die Möglichkeiten der optimalen Versorgung von Sportlern und Sportlerinnen während der Vorbereitung und im Wettkampf geben. Der Workshop soll praxisorientiert sein, „Hands On“ steht im Vordergrund. Das Einbringen und der Austausch der Erfahrungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden erwünscht.
Die Workshops können einzeln oder im Paket gebucht werden. Bei einer hohen Nachfrage geht eine Gruppenbuchung vor.

Kosten: pro Workshop für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 150,–, für Nichtmitglieder € 190,–
Termine: werden noch bis Jahresende bekanntgegeben, **erster Termin voraussichtlich Frühjahr 2018**
Dauer: jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Freude am Probieren
Ort: Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1
Vortragende: u. a. Wolfgang Pachatz PT(SPT) MSPht
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*

Um dieses, zugegebene sehr ungenau definiertes Ziel zu erreichen, werden eine Vielzahl von Trainingsmodellen und -systemen beworben, die im Aufbau und dem Zugang oft ähnliche erscheinen.

Jeder Sportler, jede Sportlerin hat sein/ihr spezielles Programm, jeder Trainer, jede Trainerin sein/ihr eigenes Rezept. Die Wirtschaft bietet eine Vielzahl von Trainingsgeräten an, die das optimale Hilfsmittel zum Erreichen einer umfassenden sensomotorischen Kapazität sein sollen.

Dieser Workshop, an dem ich teilnahm, versuchte praxisnah verschiedene Trainingsgeräte wie Slackbase, Slings, Trampoline und die Möglichkeiten des sensomotorischen Trainings mit diesen Geräten vorzustellen, auszuprobieren und zu diskutieren. Um das Probieren zu ermöglichen, war die Zahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen limitiert.

PT Wolfgang Pachatz bei seinen Workshops

Die Idee war es, weg vom klassischen Frontalvortrag zu gehen und Spezialisten und Spezialistinnen aus verschiedenen Berufsfeldern mit verschiedenen Vorerfahrungen zusammenzubringen, gemeinsam Trainieren zu lassen und die Ergebnisse widerzuspiegeln.

Die Gruppe bestand aus Ärzten und Ärztinnen, Physiotherapeuten/innen und Sportmasseuren/innen und Trainer/innen. Dieser Workshop stellte den Vortragenden immer wieder vor großen Herausforderungen.

Ideen wurden entwickelt, diskutiert, bestätigt oder verworfen. Die Teilnehmer/innen brachten ihre praktischen und medizinischen Erfahrungen ein, sodass am Ende des Tages nicht mehr klar war, wer der Leiter und wer die Teilnehmer des Workshops waren.

Ich möchte mich bei allen Teilnehmern bedanken, ich konnte an diesem Tag viel lernen.

Ich glaube, dass diese Art von Workshop, der Austausch von Erfahrungen der Intention einer Gesellschaft, wie der VÖSM oder der ÖGS wirklich entspricht und somit möchte ich diese Workshops, aufgeteilt in drei Teile, gerne anbieten und hoffe, dass sich viele Ärzte/innen, Therapeuten/innen und Masseure/innen hierfür interessieren und anmelden.

Ich würde mich freuen, Ihnen dieses Wissen und die Techniken als Leiter dieser Workshops weitergeben zu können.

Dr. Christoph Michlmayr: Vielseitige Übungen bei den Workshops

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2018

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: Voraussichtlich Jänner 2018, genaue Termine werden noch bekanntgegeben.

Kurszeiten: Sa., So. jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:
für Mitglieder € 1.500,– (exkl. Skripten),
für Nichtmitglieder € 1.590,– (exkl. Skripten)
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich). Einzahlung auf das Konto der VÖSM & ÖGS-SportTheMa bei der Raiffeisenregionalbank Mödling,
IBAN: AT34 3225 0000 0161 9188,
BIC: RLNWATWWGTD

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

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

Anmeldungen ab sofort: VÖSM&ÖGS-SportTheMa, 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*

DEHNEN – aber richtig

Workshop mit Dr. Ramin Ilbeygui und PT Markus Arefi

DEHNEN ist ein sehr heikles Thema und wird von jedem Sportler, Trainer und in der Sportwissenschaft unterschiedlich, sogar kontrovers, interpretiert und diskutiert.

Aus Gewohnheitsgründen werden immer noch Dehnübungen mit Erkenntnissen aus den 80er Jahren (Bob Anderson 1980, Sölveborn 1983 und Knebel 1985) durchgeführt, ohne diese zu hinterfragen.

Uns hilft zum besseren Verständnis die Forschung der letzten Jahre (Faszien) und eine ganzheitliche Sichtweise.

Vier Fragen sind bei einer Dehnung essentiell: Warum soll ich dehnen? Was wird gedehnt? Wie und wann wird gedehnt?

Das Hauptziel der Dehnung ist das Wiedererlangen des vollen Bewegungsumfanges, die Verbesserung der Beweglichkeit. Die Beweglichkeit gehört zu den fünf motorischen Grundeigenschaften der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie ist die Grundvoraussetzung für die Verbesserung in den übrigen vier Eigenschaften (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination).

Das größte Dehnklischee ist, dass alle unter einer Dehnung nur die Zugspannung auf die Muskulatur verstehen. Vielmehr werden hingegen bei einer Dehnung sämtliche Strukturen unter Zug gebracht (Muskulatur, Faszien, Nerven, Gefäße, Sehnen, Bänder, Kapseln, Haut).

Das Bindegewebe kommt in allen Strukturen vor, verbindet diese untereinander im Körper und bildet somit ein Kontinuum.

Daher muss bei einer Dehnung die Veränderungen in einer Struktur aber auch die gegenseitige Beeinflussung der Strukturen berücksichtigt werden, um leistungssteigernd für den Körper zu dehnen. Davon hängt das „Wie und Wann dehne ich“ ab!

Es gibt kurzfristige und langfristige Dehneffekte. Kurzfristige Dehneffekte halten meist nur ein bis zwei Stunden an. Bei langfristigen Dehneffekten, kommt es, erst wenn regelmäßig über Wochen gedehnt wird, zu Gewebsveränderungen – strukturellen Anpassungen.

PT Markus Arefi

Gemeinsamer Workshop
Stretching – Vor- und Nachteile aus der Sicht der Faszientherapie
mit Dr. Ramin Ilbeygui

Richtiges Dehnen
mit PT Markus Arefi

Termin: Samstag, 24. März 2018

Kurszeiten: von 9.00 – 18.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder € 160,–, für Nichtmitglieder € 190,–

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

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*

Österreichische Sporttherapie-Ausbildung

Modul D (nur für ausgebildete Sportmasseure 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: 12 Personen.

Termin 1. Modul: 27./28. Jänner 2018 – weitere Termine auf Anfrage oder auf unserer Homepage

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

Quartier: Auf Anfrage im Sekretariat

Kosten: Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 1.710,–, für Nichtmitglieder € 1.820,– (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, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese Prokop Platz 1, Telefon 02236/865875 oder Mobil: 0676/700 64 91, Fax: 02236/26833 401, E-Mail: *office@sportthema.at*

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

Anzeige

Upledger Institut Österreich

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

Einführungskurse:		Salzburg		19. – 23.09.2017
		Wien		21. – 25.11.2017
Linz	Teil 1	15. – 17.01.2018	Teil 2	26. – 28.02.2018
Innsbruck	Teil 1	12. – 14.03.2018	Teil 2	01. – 03.05.2018

Viszerale Manipulation
Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum)

Einführungskurse:	Innsbruck	06. – 10.11.2017
	Linz	09. – 13.01.2018
	Wien	24. – 28.04.2018
Listening Techniques II	Linz	19. – 21.04.2018
Muscle Energy Techniques	Wien	18. – 22.10.2017
Mobilisation der Gelenke MMG II	Linz	26. – 29.10.2017
Sutherland Techniken	Linz	13. – 17.12.2017
Strain Counterstrain	Linz	13. – 17.03.2018
General Osteopathic Techniques	Linz	20. – 24.06.2018

Ausführliches Jahresprogramm 2017/18
Information und Anmeldung: Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500 Fax: +43 (0)316-84 00 503
A 8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at
www.upledger.at

Ui Upledger Institute · Oi Osteopathie Institute · THE BARRAL INSTITUTE Austria Satellite · Ulö

Buchvorstellung

Das Lehrbuch der Sporternährung ist das erste Kompendium dieser Art im deutschsprachigen Raum. Es bietet fundiertes wissenschaftliches Wissen rund um alle Aspekte der Sporternährung.

Lernende werden durch eine Rekapitulation wichtiger Grundlagen aus den Bereichen Chemie, Biologie, Ernährungslehre und Trainingswissenschaft an die Thematik herangeführt und erhalten in weiterer Folge ein tiefergehendes Wissen rund um Kohlenhydrate, Proteine, Supplemente, die optimale Flüssigkeitszufuhr beim Sport und vieles mehr. Dabei bietet das Buch auch Inhalte rund um komplexere Aspekte der Sporternährung wie etwa Essstörungen, spezielle Ernährungsformen oder Ernährung bei Intoleranzen. Abgerundet wird das theoretische Wissen durch praxis-orientierte Speisepläne und speziell entwickelte Sporternährungsuhren.

- Über 400 Abbildungen und Tabellen.
- Lernziele und Fragen zur Lernerfolgskontrolle (inklusive answer key) ermöglichen das Erlernen jedes Kapitels.
- Zusammenfassungen am Kapitelende.

Bestellen unter: https://shop.allergosan.at/shop/allergosan/i/lehrbuch-sporternahrung-85434

2017/18

SportTheMa-Terminkalender

VÖSM&ÖGS-SportTheMa

14.10.2017	**Generalversammlung VÖSM&ÖGS-SportThema** im Bundessport- und Freizeitzentrum Südstadt
21.10.2017	**„functional-flossing“** – Workshop **– Thomas Metzger PT,** **– Peter Gerstlauer PT,** **– Karin Metzger,** Reha- und Fitnesstrainerin
10.-12.11.17	**Sportmasseur-Ausbildung** – Modul 3
25.11.2017	**Training-, Spiel- und Wettkampf-betreuung für den Fußballsport** – Thomas Schmal
01.-03.12.17	**Sportmasseur-Ausbildung** – 4. Modul
19.1.-21.1.18	**Sportmasseur-Ausbildung** – 5. Modul
27.1.-28.1.18	**Sporttherapie-Ausbildung** – Modul 1
16.2.-18.2.18	**Sportmasseur-Ausbildung** – Modul 6
ab März ’18	**Sensomotorisches Aufbautraining im Sport** 3 Module – u. a. SPT Wolfgang Pachatz
11.03.2018	**Stretching – Vor- und Nachteile aus der Sicht der Faszientherapie** – Dr. Ramin Ilbeygui Teil 1 **Richtiges Dehnen** – PT Markus Arefi Teil 2
16.3.-18.3.18	**Sportmasseur-Ausbildung** – Modul 7
20.4.-22.4.18	**Sportmasseur-Ausbildung** – Modul 8 inkl. Vienna City-Marathon
24.06.2018	**Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur**
Oktober 2018	**CTT – Fascienbehandlung** – Prim. Dr. Andreas Kainz

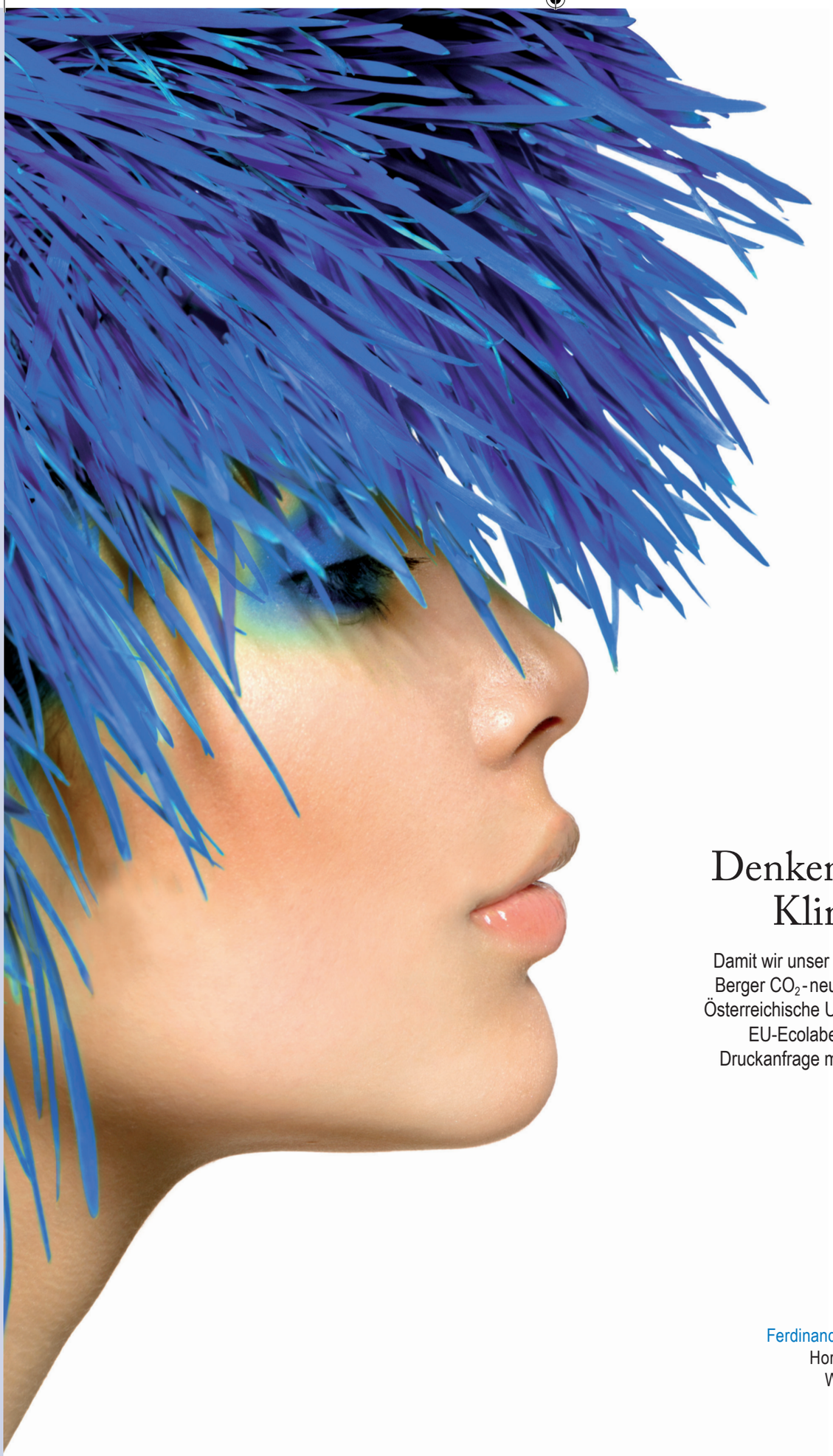
Neustart
MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG
ab Jänner 2018
für Jedermann/Frau

Neustart
SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG
22. – 23. September 2018
nach den Richtlinien der VÖSM&ÖGS-SportTheMa

Neustart
SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG
27. – 28. Jänner 2018
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 21)

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.
Ebenso führt die VÖSM&ÖGS-SportTheMa, bei Zustandekommen von mindestens 10 Personen, jedes Seminar das gewünscht wird durch.
Bitte um Voranmeldung.
Termin wird nach Anmeldung von mindestens 10 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt.

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®

360°-HANDPORTFOLIO
EINE RUNDE SACHE

BAUERFEIND.AT

RhizoLoc®

Orthese zur Stabilisierung des Daumens

ManuLoc®

Orthese zur Stabilisierung des Handgelenks

ManuLoc® long

Orthese zur erhöhten Stabilisierung des Handgelenks

ManuLoc® long Plus

Orthese zur Ruhigstellung der Hand mit abnehmbarer Fingerauflage

ManuLoc® Rhizo

Orthese zur Stabilisierung des Handgelenks und des Daumens

ManuLoc® Rhizo long

Orthese zur erhöhten Stabilisierung des Handgelenks und des Daumens

ManuLoc® Rhizo long Plus

Orthese zur Ruhigstellung der Hand mit abnehmbarer Fingerauflage und Daumenfassung