Verlags- und Versandpostamt 2345 Brunn a. Geb.

Der SportTheMa-Terminkalender 2019/20

sport physiotherapie

September 2019
30. Jahrgang • Heft 3

Im Internet unter *www.sportthema.at*

© Foto: BMOEDS/Agentur Diener

Tag des Sports

500.000 feierten auf dem größten Sportplatz Europas im Wiener Prater

Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie

OMNi BiOTiC®

Starke Belastung?

Unsere Antwort – OMNi-BiOTiC® *POWER*:

6 wissenschaftlich geprüfte Darmbakterien-Stämme
+ Magnesium

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

www.omni-biotic.com

Der Schlaf-Faktor

Davon träumt jeder: etwas im Schlaf können, etwas im Schlaf machen, etwas im Schlaf beherrschen. Also etwas ohne Mühe, ohne große Anstrengung, einfach eben so bewerkstelligen können. Gerade im Spitzensport heißt es meist, „das musst du üben, bis du es wie im Schlafe beherrschst“. Dass z. B. Tennis/Golf geradezu mühelos, routiniert, eben „wie von selbst“ ausgeübt werden kann.

Man mag diese seine Sportart zwar wie im Schlafe beherrschen, aber ein noch kaum beachteter Erfolgsfaktor wurde bisher nicht einkalkuliert: Wie steht es mit dem Schlaf-Faktor? Offensichtlich ein völlig neuer Aspekt.

Das Institut für ChronoPsychologie und ChronoMedizin an der Sigmund Freud Privat Universität Wien beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Belastung, Erholung, Schlaf etc. und hat aus der jahrelangen Forschung ein Gesundheitsmess-System namens WAVE6.0 entwickelt. Dr. Peter Hauschild, Universität Wien: „Mit diesem System wird das autonome Nervensystem (ANS) eines Menschen unter Belastung und Entspannung gemessen. Wesentlich dabei ist die Betrachtung des Schlafes. Ähnlich wie beim eigenen Bankkonto zahlt ein Mensch Gesundheitspunkte auf sein Energie- und Lebens-Konto ein, von dem er während des Tages wieder abhebt“ („Science meets Sport“, ab Seite 6).

Wenn aber das Konto leer ist, wenn kaum mehr Energie vorhanden ist, herrscht logischerweise Alarmstufe 1!

Aha! Jetzt wissen wir’s. Auch wenn der Athlet seinen Sport „bereits wie im Schlaf“ beherrschen sollte, heißt das noch lange nicht, dass er geradezu schlafwandlerisch erfolgreich ist. Es kommt dann nämlich hauptsächlich darauf an, wie das persönliche Schlaf- bzw. Energie-Konto aussieht.

Nicht wirklich neu – 1764 heißt es in einem Shakespeare-Drama: „Sag mir, mein Liebster, was ist es, das dir deinen Schlaf raubt…“

In diesem Sinne: einen besonders gesunden und erholsamen Schlaf…

Ihr

INHALT

3 EDITORIAL *Der Schlaf-Faktor* **4 COVER** *Tag des Sports im Wiener Prater* **6 FORTBILDUNG** *„Science meets Sport – von MMag. Dr. Peter Hauschild* **8 FORTBILDUNG** *Stoßwellentherapie* **10 FORTBILDUNG** *„Auf ein Wort – offener Brief zum Thema „Selbstkritik“* **12 FORTBILDUNG** *Fitter Darm – fitter Sportler* **18 FORTBILDUNG** *„functional – flossing“ – ein Therapie-Tool* **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. Joachim Westermeier
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

Größter Sportplatz Europas

Tag des Sports. 500.000 feierten im Wiener Prater.

Der 19. Tag des Sports brachte am Samstag, den 21. September 2019, mehr als 500.000 Menschen im Wiener Prater in Bewegung. Die hunderttausendfache Sportbegeisterung war so spürbar, wie die Herbstsonne für optimale äußere Bedingungen beim größten Open-Air-Sportfestival Österreichs sorgte. Insgesamt 122 Sportverbände und Sportorganisationen präsentierten sich beim Tag des Sports dem Publikum.

Und auch wir mit unserer VÖSM&ÖGS-SportTheMa Vereinigung hatten das Vergnügen mit einem eigenen Stand, vertreten durch unsere Generalsekretärin Eva Janko und einer jungen engagierten Hilfe durch Emilia Doczy mit dabei zu sein und waren Zeuge, wie viele Menschen sich vom Tag des Sports in Bewegung haben bringen lassen. Natürlich hat sich auch dementsprechend bei unserem Stand etwas getan, man hat sich sowohl für unser Aus- und Fortbildungsprogramm interessiert als auch für sogenannte „Wehwehchen“ und deren Behandlungsmöglichkeiten von zuständigen Ärzten und Therapeuten.

Und da war auch unsere langjährige Begleiterin, die Firma Bauerfeind, vertreten durch die Leiterin in Österreich, Pauline Rackow, und einem ihrer Mitarbeiter, Thomas Tremmel, gerade richtig auf unserem Stand im Einsatz.

Hunderte Welt- und Europameister auf der Bühne oder in der Hall of Fame und mehr als eine halbe Million bewegungshungrige Menschen auf mehr als 150 Mitmach-Stationen organisiert und betreut von den 122 Sportverbänden und Sportorganisationen verwandelten das Festival-Arial vor dem Ernst-Happel-Stadion zum größten Sportplatz Europas.

„Es ist begeisternd zu sehen, wie viele Menschen sich heute vom Tag des Sports in Bewegung haben bringen lassen. Die verbindende Wirkung von Sport war überall zu spüren. Ich danke allen Verbänden, der Österreichischen Bundes-Sportorganisation, der Österreichischen Sporthilfe und dem Organisationsteam für dieses bewegende Sportfestival“, sagte Sportminister Eduard Müller, der neben den beiden BSO-Vizepräsidenten Leo Windtner und Michael Eschlböck die Ehrungen vornahm.

Polizei, Zoll und Bundesheer ehren ihre Sportlerinnen und Sportler des Jahres

Die Polizei Sport Awards 2019 gingen an Skispringerin **Daniela Iraschko-Stolz** und den Nordischen Kombinierer **Franz-Josef Rehrl**, die Preise überreichte Innenminister Wolfgang Peschorn. Zollsportlerin des Jahres ist Ski-Jungstar **Katharina Liensberger**, Zollsportler des Jahres der Nordische Kombinations-Routinier **Lukas Klapfer**. Die Ehrung nahm Finanzminister Eduard Müller vor.

Beim Military Sports Award überreichten die Auszeichnungen in sechs Kategorien Oberst Christian Krammer, Generalmajor Alexander Platzer und General Robert Brieger. Zur Heeressportlerin des Jahres 2019 gekürt wurde Eisschnelllauf-Weltmeisterin Korporal **Vanessa Herzog**, ihr männliches Pendant ist Kletter-Weltmeister Zugsführer **Jakob Schubert**.

Beim Tag des Sports-Gewinnspiel wurde Olympiatraum wahr

Carina Edlinger, Bronze-Medaillengewinnerin bei Paralympics im Langlauf, spielte bei der abschließenden Verlosung das Glücksengerl auf der Hauptbühne. Der Hauptpreis im Wert von 15.000 Euro war eine Reise für zwei Personen zu den Olympischen Spielen 2020 in Tokio, inklusive Unterbringung in einem Top-Hotel und exklusivem Zutritt zum Austria House. Weiters wurden ein E-Mountainbike von KTM, zwei exklusive Marcel Hirscher Racing Packages, präsentiert von Raiffeisen, zwei 500 Euro-Gutscheine von ERIMA und viele weitere wertvolle Sachpreise unter den fleißigen Tag des Sports-Besucherinnen und Besuchern verlost.

Kletter-Weltmeisterin **Jessica Pilz** brachte es auf der Bühne stellvertretend für ihre Sportkolleginnen und Kollegen auf den Punkt: „Es ist auch für mich als Spitzensportlerin unglaublich motivierend, wenn man sieht, wie viele Menschen hier in den Prater gekommen sind, um uns zu treffen und wie viel Spaß ihnen das Klettern und all die anderen Sportangeboten machen.“

Fleißige Helfer: Emilia Doczy u. Thomas Tremmel

Reges Publikumsinteresse

VÖSM&ÖGS-Stand: Pauline Rackow u. Eva Janko

Spezielles Wissen

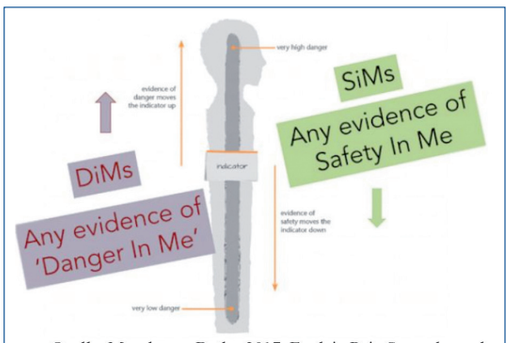
DermoNeuroModulation (DNM) und „Critical thinking“

Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes!
Von Martin Roth (HM)

Das Wort „Dermoneuromodulation“ bedeutet einfach Haut/Nervensystem/Veränderung. Bei der DNM liegt der Fokus auf den Nervenrezeptoren in und direkt unter der Haut und deren Beziehung zu Muskeln, Faszien und Gelenkstrukturen.

Das Nervensystem besteht aus 72 km Nerven, einem Gehirn, das 5-mal größer ist, als es sein muss, um ein „Tier unserer Größe“ zu steuern.

Die Informationen werden über schnelle und langsame nicht-nozizeptive spinothalamische Wege an Zentren, sowohl im internen Regulationssystem als auch im primären sensorischen Kortex des Gehirns übermittelt.



Quelle: Moseley en Butler 2017. Explain Pain Supercharged

„Critical Thinking“

In den letzten 20 Jahren hat die Neuro- und die Schmerzwissenschaft eine rein biomechanische Erklärung für Schmerzen widerlegt. Schmerz als bloße Empfindung oder „Alarm“ zu betrachten kann eine unvollständige Sichtweise sein.

Die Fascia ist plastisch aber nicht genug! Die Fascia wird Leonardo DaVinci zugeschrieben, die er als erste identifiziert hat, lange bevor sie der modernen Wissenschaft bekannt war!

Untersuchungen der Deformation menschlicher Faszien in der manuellen Therapie zeigten, dass große Kräfte/über normalen physiologischen Bereichs/erforderlich sind, um in der Fascia lata 1 Prozent Dehnung zu erzeugen. Zu beachten: Der Gewichtheber-Weltrekord: für Männer 524 kg und für Frauen 305 kg.

„Kann ein Therapeut den Gewichtheber-Weltrekord mit einem Daumen brechen?“

Was machen wir eigentlich bei Manuellen- und Bewegungstherapien?

„Um den Schmerz zu verringern, müssen wir glaubwürdig die DIMs reduzieren und die SIMs stärken.“ *(Lorimer Moseley)*

Neurophysiologie auf der Sprache der Patienten zu erklären ist nur dann möglich, wenn ich als Therapeut diese Physiologie verstanden habe.

„Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes.“ Mit der Erklärung ist es nicht getan! Da kommt „education“ her und damit will ich die Motivation der Patienten wecken.

Wir sollten Gewohnheiten brechen und Bewegungsmuster entkoppeln. Unsere Behandlung verändert die Meinung des Gehirns über den Körper.

Allogrooming (Pflege innerhalb der gleichen Spezies).

In diesem Seminar

An praktischen Beispielen setzen wir funktionelle und sensorische therapeutische Griffe über die Dermatome und Myotome, zum Modulieren der zentralen Verarbeitung des Schmerzes.

An konkreten Beschwerdebildern wie dem Rücken und der Schulter wird die DNM erlernt und dabei die sinnvolle Abfolge und inhaltliche Ergänzung der einzelnen Anteile eingehend erläutert.

Obige Ausführungen basieren auf einschlägiger Fachliteratur mehrerer Autoren (Verzeichnis beim Verfasser). *Martin Roth (HM)*

KINETISCHE DNM

„Schmerz zu verstehen ist Teil des Behandlungsplanes“

Termin: 23. – 24. November 2019

Fortbildungspunkte: 18 UE/18 Punkte

Kurszeiten:
1. Tag 23. Nov. 2019 8.30 bis 17.30 Uhr (10 UE)
2. Tag 24. Nov. 2019 8.30 bis 16.00 Uhr (8 UE)

Referent: Martin Roth (HM)

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

Kosten: Für Mitglieder der VÖSM & ÖGS-SportTheMa € 240,–, für Nichtmitglieder € 290,–

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

„Science meets Sport"

Von MMag. Dr. Peter Hauschild, Stv. Institutsvorstand, ICPM – Institut für ChronoPsychologie und ChronoMedizin, SFU Wien.

Der Zusammenschluss von verschiedenen Wissenschaftenbereichen auf eine Sport-Service Plattform hat dem Begriff *„Science meets Sport"* eine komplett neue Dimension eröffnet.

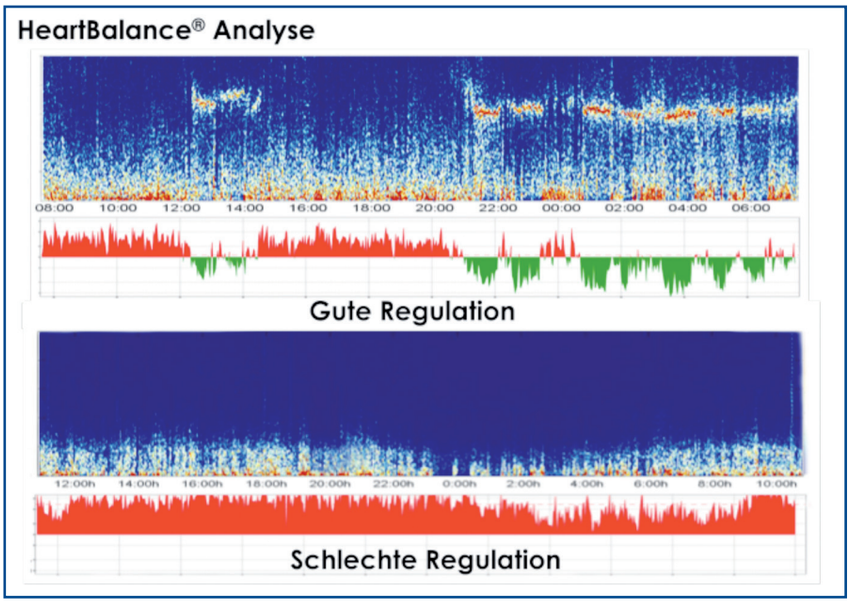
Das Institut für ChronoPsychologie und Chrono Medizin an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Belastung, Erholung, Schlaf, Ernährung, Sport-Rehab, psychologische Betreuung und Motivation und hat aus der jahrelangen Forschung ein GesundheitsmessSystem namens WAVE6.0 entwickelt. Mit diesem System wird das autonome Nervensystem (ANS) eines Menschen unter Belastung und Entspannung gemessen. Wesentlich dabei ist die Betrachtung des Schlafes. Während des Schlafes findet beim gesunden Menschen die Entschleunigung sowie die Erholung statt. Ähnlich wie beim eigenen Bankkonto zahlt ein gesunder Mensch Gesundheitspunkte auf sein Energie- und Lebens-Konto ein, von dem er während des Tages wieder abhebt.

Das nachfolgende Bild zeigt eine gute bzw. eine schlechte Erholung aufgrund der Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems während des Schlafes.

Im unteren Bild ist im Unterschied zum oberen klar erkennbar, dass jene Person deutlich weniger Energie zur Verfügung hat – also das Konto der Gesundheit bereits deutlich abgenommen hatte. Das zu erkennen, ist für den Sportler und seinen Trainer wesentlich für die Belastung bzw. die richtige Dosierung der Trainingsbelastung. Die Auswirkungen von Schlafmangel oder Schlafstörungen machen sich in verschiedensten Problemen beim Sport bemerkbar. Dies sind z. B. kognitive Probleme, Reizbarkeit, ADHS ähnliche Symptome, geschwächtes Immunsystem, Unfallgefährdung, Muskelzerrungen etc.

Das autonome Nervensystem innerviert die glatte Muskulatur aller Organe und Organsysteme sowie das Herz und die verschiedenen Drüsen. Es ist von entscheidender Bedeutung für die Regelung der Funktionen der Atmung, des Kreislaufes, der Verdauung, des Stoffwechsels, der Drüsensekretion, der Körpertemperatur und der Fortpflanzung. (Weineck, 2010)

Wesentlich für den Trainer ist auch die Kenntnis der anaerob-laktaziden Phase der Energiebereitstellung (siehe Abbildung rechts).



Stoffwechsel im Sport

Die nachfolgenden Fragen muss sich jeder Coach, Trainer und auch jeder Physiotherapeut /Masseur stellen.

Was bedeutet Höchstleistung für den Organismus? Welche Rolle spielt der Darm im Leistungssport? 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?

Worauf muss der Betreuer/Therapeut bei seinem Sportler achten:

1.) Entzündung des Darms.
2.) Verdauungsqualität (Gärung/Fäulnis). 3.) Stuhlgang. 4.) Darmflora.
5.) Verstopfte Matrix.
6.) Reduzierte Zellenergie.
7.) Übersäuerung (Laktat)

Zu schnelles Essen schadet immens und mindert die Leistung:

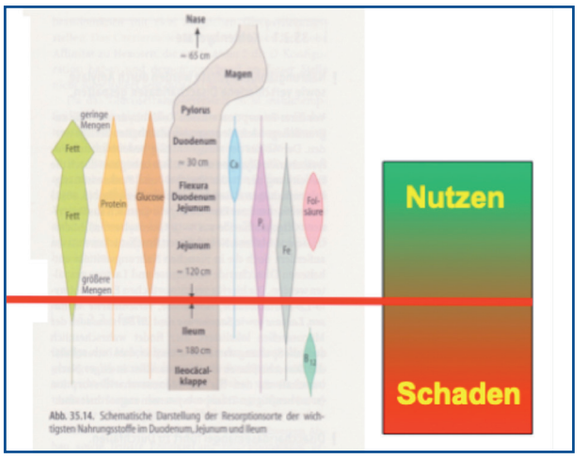


Abb. 35.14. Schematische Darstellung der Resorptionsorte der wichtigsten Nahrungsstoffe im Duodenum, Jejunum und Ileum

Zu schnell und ohne ausreichende Menge Speichel heruntergeschlungene Nahrung wird nicht zeitgerecht und vollständig verdaut. Die unverdauten Reste gären und faulen im Darm. Die dabei entstehenden Metabolite der Darm-Bakterien sind großenteils toxisch und richten im Darm, in der Muskulatur und im Nervensystem Schäden an.

Beispiel: Zytotoxische sekundäre Gallensäuren im Stuhl *(Mahmoudian Dekordi 2019)*. Dadurch kann eine erhebliche Leistungsminderung beim Sportler entstehen.

Rehab und biomechanische Stimulation von Muskeln und Gelenken

Die Biomechanische Stimulation (BMS) ist eine innovative, nicht invasive Therapie für den Bereich des Muskuloskelettalen Systems. Durch den rein mechanischen Schwingungseintrag im vorgegebenen Frequenz- und Amplituden Bereich wird nicht nur der Muskeltonus, sondern vor allem das Milieu in der Extrazellulären Matrix entscheidend beeinflusst.

Dieses leistungsstarke Akku-Handgerät ist für den professionellen, raschen und vor allem mobilen Einsatz in Verwendung.

Durch die biomechanische Stimulation wird das Milieu der EZM verbessert, die Regenerations- und Rehabilitationszeit verkürzt.

100% der psychischen-mentalen Regeneration hängt vom gesunden Schlaf ab

Im Breiten-, Leistungs- und Spitzensport ist die sportliche Höchstleistung bei talentierten, vitalen und gut trainierten Sportlern proportional von der körperlich-psychisch-mentalen Regenerationskraft abhängig.

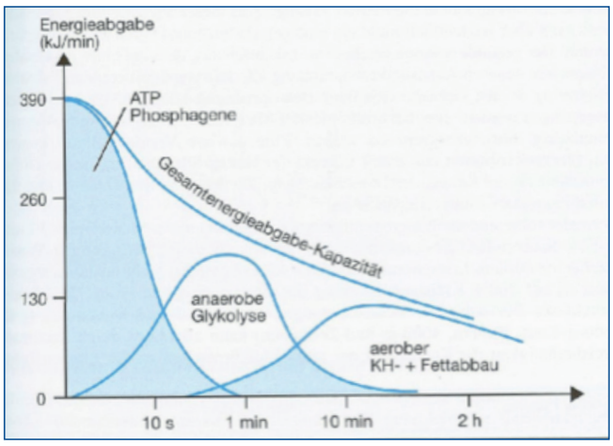
Dazu benötigt es aber auch einen biologisch hochwertigen, bioenergetischen Schlaf. Nicht optimaler Schlaf hat fatale Folgen:

- Verschlechterung aller körperlichen und psychischen Funktionen (Gesundheitsrisiko!)
- Bis zu 300 % (!) verzögerte Reaktionszeit (visuell/auditiv).
- Bis zu 20 % verschlechterte Bewegungs-Koordination.
- Bis zu 15 % schlechtere Herz-Kreislauf-Leistung – reduzierte Ausdauer.
- Optimismus, Begeisterung und Motivation nehmen ab.
- **65 % höheres Verletzungs-Risiko und schlechtere Heilung bei Verletzungen.**
- Erhöhte Anfälligkeit zu Angst und Unsicherheit u. v. a. m.

Das ICPM wird in naher Zukunft Vorträge im Bundessport Zentrum Südstadt halten und Fortbildungslehrgänge für Sportler und Trainer mit Diplom anbieten.

Zu diesem Thema gibt es noch viel mehr zu sagen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die Generalsekretärin, Fr. Eva Janko, sie wird den Kontakt zur Universität gerne herstellen.

Energiebereitstellungsformen in Abhängigkeit von der Belastungsdauer



Wichtig ist die individuelle Entwicklung des Sportler-Profils.
Die Möglichkeit der live Trainingsregulationsmessung Erkennung AS/ANS mittels HRV Messung als Bewertungsparameter von anaerob-laktaziden Belastungen.
Die führt zur Früherkennung von Überlastungserscheinungen bzw. Krankheitsentwicklung Beurteilung der Adaptationsfähigkeit von bestimmten Systemen des Organismus.

Stoßwellentherapie

Der Stoffwechsel verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert und geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren.

Viele Patienten leiden unter starken Schmerzen in der Schulter, im Rücken oder Nacken, am Ellenbogen oder in der Ferse. Wenn übliche Therapien nichts bewirken, dann kann die Stoßwellentherapie helfen.

Die radiale Stoßwellentherapie ist eine risikoarme und effektive Behandlungsoption und kann am ganzen Bewegungsapparat eingesetzt werden. Dabei fördert die Stoßwellentherapie den Stoffwechsel und die Durchblutung wird angekurbelt. Zusätzlich lässt sich das Hautbild markant verbessern, weshalb diese Behandlungsmethode auch bei Cellulite erfolgreich angewendet wird.

Was sind Stoßwellen?

Stoßwellen sind energiereiche, hörbare Schallwellen. In der Medizin werden Stoßwellen bereits seit 1980 u. a. zur Auflösung von Nierensteinen eingesetzt. Danach wurde die Stoßwellentherapie erstmals bei Knochenbrüchen getestet, wobei man eine raschere Heilung und Schmerzlinderung bei den Patienten feststellen konnte. Heute ist die Stoßwellentherapie in Disziplinen wie der Urologie oder der Orthopädie nicht mehr wegzudenken. Seit ein paar Jahren wird die Stoßwellentherapie vermehrt in der Physiotherapie eingesetzt.

Durch den Einsatz der radialen Stoßwelle wird im behandelten Gewebe das Nervensystem stimuliert und zusätzlich Stickoxide und andere Botenstoffe freigesetzt. Zu den Folgewirkungen gehören die Steigerung des Stoffwechsels und Neoangionese sowie die Freisetzung vaskulärer endothelialer Wachstumsfaktoren, die letztendlich **zu einer Reduktion von chronischen Schmerzen führen können.** Stoßwellen können **den Heilungsprozess im Körper beschleunigen,** die Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt. Der **Stoffwechsel verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert,** geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren und ausheilen.

In der modernen Schmerztherapie wird die Energie der Stoßwellen auf die Schmerzzonen im menschlichen Körper übertragen. Dort kann sie ihre heilende Wirkung entfalten. Heilungsprozesse im Körper werden beschleunigt, der Stoffwechsel wird angeregt, die Durchblutung wird gesteigert, geschädigtes Gewebe kann sich regenerieren und ausheilen.

Langjährige Erfahrungen zeigen, dass mit Hilfe dieser innovativen Therapiemöglichkeit bestimmte krankhafte Veränderungen an Sehnen, Bändern, Kapseln, Muskeln und Knochen, die Ursachen Ihrer Schmerzen, gezielt beseitigt werden können. Bei Sportverletzungen kann die Stoßwellentherapie den schnelleren Heilungsprozess fördern und bspw. einen früheren Einstieg in das Training für den Sportler ermöglichen.

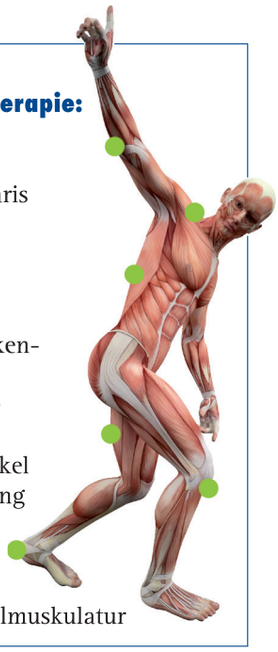
Die radiale Stoßwellentherapie ist – von qualifizierten Therapeuten durchgeführt – eine weitgehend risiko- und nebenwirkungsfreie Methode, um den Schmerz zu behandeln.

Stoßwellentherapie: Die Behandlung mit dem MASTERPLUS® ONE

Bilder: Storz Medical AG

Behandlungsoptionen mit der radialen Stoßwellentherapie:

- Achillodynie
- Faszientherapie
- Epicondylitis radialis/ulnaris
- Fasciitis plantaris
- Tibiakantensyndrom
- Patellar Tendonitis
- Tendinosis Calcarea
- Chronische Nacken-, Rücken- und Schulterbeschwerden
- Trochanter-Tendinopathie
- Triggerpunkt-Therapie
  - Adduktoren Oberschenkel
  - Wadenmuskelverkürzung
  - Cervicalsyndrom
  - Dorsalgie
  - Lumbalgie
  - Verkürzte Oberschenkelmuskulatur



Die Neue Generation der Stoßwellengeräte

Je nach gewünschtem Einsatzgebiet bieten die heutigen Technologien ein breites Spektrum an Stoßwellengeräten. Die MASTERPULS® Serie des Schweizer Herstellers Storz Medical bietet für jede Anforderung die richtige Lösung.

Seit Anfang dieses Jahres 2019 ist die neueste Generation der Stoßwellengeräte, der MASTERPULS® ONE bei PEROmed erhältlich. Das radiale Stoßwellengerät MASTERPULS® ONE eignet sich ideal als Einsteiger- oder Ergänzungsgerät für die Stoßwellentherapie.

Neueste Generation: Der MASTERPLUS® ONE

Mehr Infos zu den Behandlungsoptionen der Stoßwellentherapie und zu den Geräten finden Sie online unter: *www.stosswelle-physio.at*

Fortbildung zur Anwendung der Stoßwellentherapie

Eine Weiterbildung ist laut GÖG die Grundlage, damit die Anwendung der radialen Stoßwellentherapie für PhysiotherapeutInnen zulässig ist. VÖSM&ÖSG-SportTheMa organisiert mit Unterstützung der Firma PEROmed einen solchen Workshop für Sie. Erlernen Sie entsprechende Fachkenntnisse über die physikalischen Grundlagen und die Wirkungsweise der Stoßwelle. Im Workshopteil haben alle Teilnehmer die Möglichkeit, die Anwendung der Stoßwellentherapie mittels praktischen Übungen zu erproben.

Quellen: https://www.eswt.info/de

Mit freundlicher Unterstützung der PEROmed GmbH, Ihr Experte bei Stoßwellengeräten www.peromed.at

PEROmed

Workshop

Grundlagen und Praxis der Stoßwellentherapie

Programm:

Zeit	Programmpunkte
09:00 – 09:30	Begrüßungskaffee & Registrierung
09:30 – 09:40	Begrüßung und Organisatorisches
09:40 – 10:40	**Fachvortrag 1** **Grundlagen der Stoßwellentherapie** Unterschiede radiale und fokussierte SW Wirkungsweisen
10:40 – 10:50	Kaffeepause
10:50 11:30	**Fachvortrag 2** **Anwendung der Stoßwellentherapie** Indikationen und Kontraindikationen der radialen SW Behandlungstipps und „Kochrezept“
11:30 – 12:30	**Fachvortrag 3** **Erfolgreich mit der Stoßwelle** Einbindung der SW in die tägliche Praxis, Investitionsrechnung, Abrechnungsmodelle Tipps und Tricks
12:30 – 13:30	Mittagspause
13:30 – 14:00	**Stoßwellengeräte** Anwenderhinweise und Einschulung zu den Geräten
14:00 – 17:00	**Stoßwelle Live - Praxisteil** Erleben Sie die Wirkungsmechanismen bei der Behandlung live und üben Sie selbst die Anwendung der radialen Stoßwellentherapie.

Termin: 9. November 2019

Zeit: 9.00 – 17.00 Uhr

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

Referent: Dr. Rainer Perner – Stoßwellenzentrum Mondsee

Kosten: Für Mitglieder der VÖSM&ÖGS-SportTheMa € 130,–, für Nichtmitglieder € 160,–

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

Auf ein Wort

Offener Brief zum Thema „Selbstkritik“. Von Günter Bringezu

Aktuell wende ich mich wieder einmal mit einem persönlichen Anliegen an Euch, um meine derzeitigen 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 vernachlässig 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 Therapie-Ergebnisse generiert werden können.

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 theoretische und praktische Kompetenz ist das höchste Gut, das Kapital und die Quelle all unseren (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 weiter entwickelt werden, ist also ein fortwährender Prozess.

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

Es gilt nur, diese Angebote, die eine hohe Individualität und Qualität haben, anzunehmen bzw. 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, sich neuen und auch anderen Dingen gegenüber zu öffnen und aufgeschlossen sein.

„Normale Standardprogramme“ in der Rehabilitation anzubieten (das gilt für Physiotherapeuten/Masseure und natürlich auch für die Ergotherapie) kann fast jeder.

Sich aber den beruflichen „Feinschliff“ zu holen, Aufmerksamkeit zu generieren und nicht zuletzt Alleinstellungsmerkmale zu schaffen, ist eigentlich die geniale intelligente Lösung mit Nachhaltigkeitseffekt.

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 logische Konsequenz sein müsste.

Gerade, wer frisch seine Ausbildung erfolgreich beendet hat, muss sich an den Betrieb, in dem er/sie 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, dies möglichst rasch 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 könnten:

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 Trainingsreizen (warum/wie, auch immer) haben Defizite der Leistung zur Folge und sind 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.

Behandlungserfolge sind dann fast schon garantiert.

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 gut schneidet? 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 und Verantwortungsbewusstsein voraus, dies gilt auch und in besonderem Maße für die Ausübung der Therapieform Manuelle Lymphdrainage/KPE.

„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, 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.

Verschiedene Weiterbildungseinrichtungen geben sich alle Mühe, ein breites Spektrum von Fort- und Weiterbildungsseminaren, unter zu Hilfenahme engagierter Dozenten mit außerordentlicher fachlicher Kompetenz, anzubieten.

Möglichen anderen Weiterbildungsanbietern, die diese Mindeststandards nicht erfüllen, solltet Ihr rasch den Rücken kehren.

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

Günther Bringezu
Coaching u. med.
Fortbildungsservices,
Fachlehrer für MLD/KPE
Carlshöhe15,
24340 Eckernförde
www.guenther-bringezu.de
info@guenther-bringezu.de

Fitter Darm – fitter Sportler?

Welchen Einfluss der Darm auf die sportliche Leistungsfähigkeit hat.

Bewegung ist gesund für Körper und Geist. Doch gerade Leistungssportler haben oft mit Verdauungsbeschwerden und Infekten zu kämpfen. Es ist schon lange erwiesen, dass Darm und Immunsystem in enger Verbindung miteinander stehen. Ist der Darm geschwächt, so ist auch die Immunfunktion beeinträchtigt, was wiederum einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit von Athleten hat. So kommt es umgekehrt jedoch häufig bei einer Abwehrschwäche nach langen, harten Trainingseinheiten zu Störungen im Gastrointestinaltrakt.

Studien belegen, dass gastrointestinale Probleme bei einer Vielzahl von Sportlern, Profis wie aber auch ambitionierten Hobbyathleten, auftreten und zu einer Leistungsminderung im Training und Wettkampf führen. Besonders Ausdauersportler klagen über Symptome wie Übelkeit, Seitenstechen, Reflux oder der dafür eigens benannten Läuferdiarrhoe. Häufig werden diese Symptome zwar als sehr störend empfunden und führen in den meisten Fällen auch zu einer Leistungsminderung, doch der Grund ihres Auftretens ist noch nicht ausreichend geklärt. Es sind zahlreiche Faktoren, die sich negativ auf die Darmgesundheit auswirken können, weshalb das Beschwerdebild bei jedem Athleten individuell betrachtet, ernstgenommen und behandelt werden muss.

Pathogenese: Unter diesen drei Faktoren leidet der Sportler-Darm am meisten

Die **mechanische Komponente** der Beschwerden erscheint logisch: Die Vertikalbewegung beim Laufen, die Sitzposition am Fahrrad oder ganz allgemein die Bewegung per se hat sicherlich Auswirkungen, doch die Studienlage hierzu ist noch wenig eindeutig und befindet sich noch in ihren Kinderschuhen. Rund um die **Ernährung** ist die Datenlage jedoch schon aufschlussreicher und es konnte gezeigt werden, dass Ernährungsfehler zu schweren gastrointestinalen Beschwerden führen. Ballaststoffe, hoch konzentrierte Kohlenhydratgetränke oder -gels führen zu einem stark erhöhten osmotischen Gefälle, wobei vermehrt Wasser in den Magen-Darm-Bereich gezogen wird, was Diarrhö und Krämpfe zur Folge haben kann. Zudem spielt die **lange Verweildauer und verzögerte Entleerung des Magens** eine entscheidende Rolle und mündet häufig in Übelkeit und Erbrechen. Der jedoch wesentlichste pathogenetische Faktor ist die **Minderdurchblutung** des Magen-Darm-Traktes. Durch die Aktivierung des Sympathikus und die Hemmung des Parasympathikus werden vermehrt Noradrenalin, Adrenalin und weitere vasoaktive Stoffe freigesetzt, die zu einem Shift der Perfusion, weg vom Magen-Darm hin zur beanspruchten Muskulatur, führt.

Insbesondere bei starker Dehydration, also einem Wassermangel des Körpers während Ausdauerleistungen, kann sich die Minderdurchblutung des Darms negativ auf die Verdauung sowie die Aufnahme von Nährstoffen auswirken und in Folge Beschwerden auslösen. Die Blutunterversorgung führt zu einer Vielzahl an metabolischen Störungen im Bereich des Mesenteriums, wie zum Beispiel einem erhöhten pH-Wert, oxidativem Stress und Entzündungsprozessen. Der veränderte Stoffwechsel begünstigt so die Kommunikation zwischen Bakterien und Darmepithel, welches darauf mit einer Steigerung der Zonulinexpression reagiert. Zonulin fördert eine Auflösung der „tight junctions“, schmale Bänder aus Membranproteinen, die die Epithelzellen vollständig umgürten und mit den Bändern der Nachbarzellen verbinden. Lösen sich diese Membranproteine auf, kommt es schlussendlich zu einer erhöhten Permeabilität der Darmwand – dem sogenannten „Leaky-Gut-Syndrom“ („löchrigem Darm“).

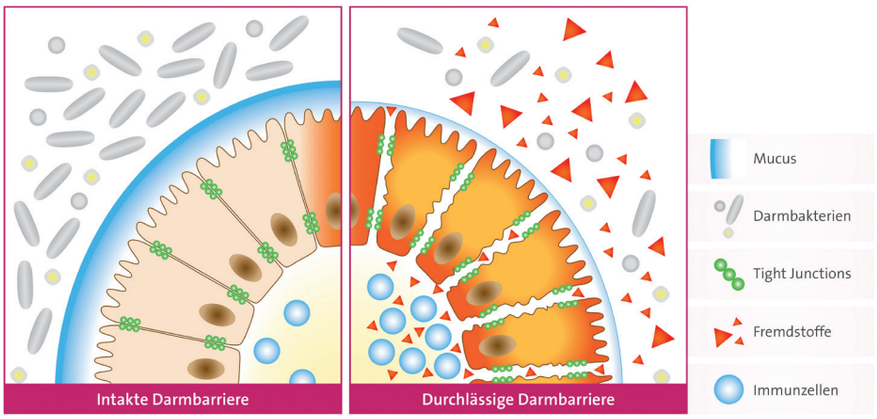


Abbildung: Der Vergleich einer intakten und einer durchlässigen Darmbarriere *© Institut AllergoSan*

Leaky Gut – wenn der Darm nicht mehr ganz dicht ist!

Intensive Trainingseinheiten gehen somit an der Darmschleimhaut meist nicht spurlos vorüber. Denn ist diese wichtige Barriere durchlässig, können krank-

heitserregende Mikroorganismen und Toxine ungehindert durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen und in weiterer Folge das Immunsystem schwächen oder lokal zu einer immunologischen Aktivierung führen, was häufig mit Übelkeit, Erbrechen oder Krämpfen einhergeht. Diese Symptome können einerseits mit Veränderungen der Darmpermeabilität und einer reduzierten Barrierefunktion, andererseits auch mit Entzündung und oxidativem Stress in Verbindung gebracht werden. Einige Forscher sind auch der Meinung, dass der Darm über die Peyer'schen Plaques immunologisch mit anderen Abschnitten des Körpers, wie etwa den oberen Atemwegen und dem Urogenitaltrakt, in direkten Kontakt steht. Derartige Beziehungen legen nahe, dass die allgemeine Immunität unter anderem von der immunologischen Situation in der Darmwand beeinflusst wird. Das ist eine mögliche Erklärung, warum zahlreiche Sportler während intensiver Trainings- und Wettbewerbsphasen an einer erhöhten Infektanfälligkeit der Atemwege leiden.

Die Rolle von Tryptophan bei der Muskelregeneration

Ebenfalls eine große Rolle in der Immunantwort spielt Tryptophan, das für den Proteinaufbau erforderlich ist. Bei jeglichen Entzündungsprozessen im Körper und vor allem im Darm wird diese essentielle Aminosäure vermehrt benötigt. Dadurch kann die Verbreitung von Krankheitserregern bzw. das Wachstum von bösartigen Zellen reduziert werden. Der Verbrauch von Tryptophan ist somit ein wichtiger Abwehrmechanismus. Bei intensiver sportlicher Belastung entstehen Entzündungsreaktionen im Körper, weshalb es bei Sportlern vermehrt zum Abbau dieser Aminosäure kommt.

Doch Tryptophan ist nicht nur für die Bekämpfung von Krankheitserregern und bösartigen Zellen notwendig, sondern auch für den Aufbau gesunder, normaler Zellen, etwa unserer Muskelzellen. Bei sportlicher Betätigung entstehen in den Muskelzellen winzige Risse, welche für den allseits bekannten Muskelkater verantwortlich sind. Um die Reparatur dieser Verletzungen zu gewährleisten, muss ausreichend Tryptophan verfügbar sein. Sportler haben somit einen erhöhten Bedarf an dieser essentiellen Aminosäure.

In Zeiten hoher Belastung: Probiotika für den Darm

Anhand einer von Prof. Barbara Prüller-Strasser, Wissenschaftlerin am Biocenter der Medizinischen Universität Innsbruck, durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, welch zentrale Rolle die Einnahme von Multispezies-Probiotika auf den Tryptophan-Spiegel von Leistungssportlern spielt. In dieser doppelt-verblindeten Interventionsstudie wurde von 33 gut trainierten Sportlern über zwölf Wochen täglich das Multispezies-Probiotikum oder ein Placebo eingenommen. Nach zwölf Wochen zeigte die Interventionsgruppe unter der Einnahme des Probiotikums nach einer standardisierten Dauerbelastung eine signifikant geringere Tryptophan-Abbaurate. Der höhere Tryptophan-Spiegel nach der Belastung könnte auf eine reduzierte Immunaktivierung in der Probiotika-Gruppe hinweisen.

Probiotika reduzieren somit nachweislich Häufigkeit, Schwere und Dauer von Infektionen der oberen Atemwege und des Magen-Darm-Trakts. Des Weiteren konnte man feststellen, dass Probiotika als Nahrungsergänzungen, die üblicherweise 10×10^9 koloniebildende Einheiten beinhalten, die Barrierefunktion der Darmschleimhaut verbessern und auf diese Weise Störungen der Darmpermeabilität, also eine erhöhte Durchlässigkeit des Darms für krankheitserregende Keime, reduzieren können.

Sie wirken direkt im Darm und erhöhen die Anzahl der nützlichen Mikroorganismen. Da der Darm das größte Immunorgan des menschlichen Körpers ist, führt dies zu positiven Effekten auf das gesamte Immunsystem.

EINLADUNG

Kostenloser Vortrag zum Thema
„Doping mit Darmbakterien" – welchen Einfluss die intestinale Mikrobiota auf sportliche Höchstleistungen hat.

Hinter einem gesunden Darm und einem starken Immunsystem steht ein fitter Körper und umgekehrt. Eine gesunde Darmflora fördert damit indirekt unsere sportliche Leistung. Im Gegenzug wirkt sich Bewegung positiv auf die Zusammensetzung der Bakterien in unserem Verdauungstrakt aus. Leistungssport stellt unsere Darmgesundheit jedoch vor eine große Herausforderung. Erfahren Sie, inwieweit Probiotika die Leistung von Leistungssportlern positiv beeinflussen können, welche Auswirkung sie auf die Regeneration, Nährstoffaufnahme, Verletzungs- und Krankheitsprävention sowie die mentale Leistungsbereitschaft haben.

Die Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) sowie die Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS-SportTheMa) bitten in Kooperation mit dem Institut AllergoSan zum kostenlosen Vortrag zum Thema „Doping mit Darmbakterien (mit Probiotika)" – welchen Einfluss die intestinale Mikrobiota auf sportliche Höchstleistungen hat.

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

Termin: 7. November 2019 ab 18.30 h

Programm:
18.30 h Start des Vortrages mit Profiathletin Simone Kumhofer vom Institut AllergoSan.

Zum gemütlichen Ausklang des Abends lädt das Institut AllergoSan zu einem Buffet.

Ausbildungskurs

Medizinisches Taping für Ärzte, Physiotherapeuten, Sportmasseure und Sporttherapeuten

Inhalt:

Therapie des Bewegungsapparates wie Rückenschmerzen, Sehnenansatzbeschwerden, Gelenksbeschwerden, Korrektur von Fehlhaltungen an Wirbelsäule, Gelenken und Füßen, Steigerung der Belastbarkeit der Muskulatur und Entspannung derselben, Imitation der Lymphdrainage-Techniken: Abschwellende Zusatztherapie in Kombination mit manueller Medizin, Faszientherapie und Triggerpunkttherapie; Taping mit anderen Techniken der nicht operativen Orthopädie wie Osteopathie in einer Symbiose darzustellen und Therapiekonzepte zu erarbeiten!

Medizinisches Taping Teil I

Grundkurs

Die Themen sind Geschichte des Tapens, Materialkunde, Wirkungsmechanismen/Erklärungsmodelle und Anlagetechniken. Das Tapen wird in Kleingruppen demonstriert und praxisbezogen geübt; inkludiert sind das offizielle Lehrbuch TAPING von Dr. Ramin Ilbeygui Elsevier-Verlag, eine Schere und Tape-Material!

Medizinisches Taping Teil II

Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten

In diesem Kurs werden die einzelnen Abschnitte des Körpers anatomisch und biomechanisch erklärt; daraufhin das Tapen abgeleitet und die Tapeanlagen erörtert und diversen Krankheitsbildern integriert; Tape Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten.

Ohne Grundkurs kann Teil II nicht absolviert werden!

Medizinisches Taping Teil III

Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie

In diesem Kurs werden Lymphdrainage-Grundlagen und Narbentherapie-Grundlagen erörtert und das Tapen integriert; weiters werden Fallbeispiele und Krankheitsbilder aus der Sportmedizin und Ortho-Unfall aus konservativer Sicht beleuchtet, das Taping integriert; Tape-Material wird zur Verfügung gestellt; Schere und Buch im Grundkurs erhalten.

Ohne Grundkurs kann Teil III nicht absolviert werden!

Termine: 16. und 17. November 2019

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui

Kurszeiten für beide Tage:
9.00 – ca. 17.30 Uhr, 19.00 Schlussdiskussion

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

Preis: für Mitglieder der VÖSM&ÖGS € 250,–,
für Nichtmitglieder € 290,–

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*

DFP-Kalender

ein Service der Akademie der Ärzte

medizinisches Taping Teil I Grundkurs

medizinisches Taping Teil II Aufbau Wirbelsäule und die Extremitäten

medizinisches Taping Teil III Lymphe, Narben Sportmedizin, Orthopädie und Unfallchirurgie
Datum: **16 und 17. November 2019**
Art: Veranstaltung
Fortbildungs-ID: 627508

Fortbildungsanbieter: Ortho-Akademie – Verein für interdisziplinäre nicht-operativeTherapieansätze des Bewegungsapparates

Ort: VÖSM&ÖGS, Liese-Prokop-Platz 1,
2344 Maria Enzersdorf-Südstadt, Österreich

Anzeige

Osteoporose & Fit im Alter

Interview mit Prim. Dr. Roland Celoud.

Prim. Dr. Roland Celoud, Institutsleiter, Physikalische und Rehabilitative Medizin LK Horn
© NÖ LK Holding

Sich schmerzfrei bewegen und mobil bleiben – das ist für die meisten Menschen selbstverständlich, im Alter wird das jedoch häufig zur Herausforderungen. Volkskrankheiten wie Osteoporose können die Mobilität und Beweglichkeit einschränken. Dr. Roland Celoud spricht im Interview über Auswirkungen der Krankheit auf den Alltag, Therapieansätze und die Bedeutung von Orthesen für Osteoporose-Patienten.

Was sind typische Folgen von Osteoporose für den Bewegungsapparat?

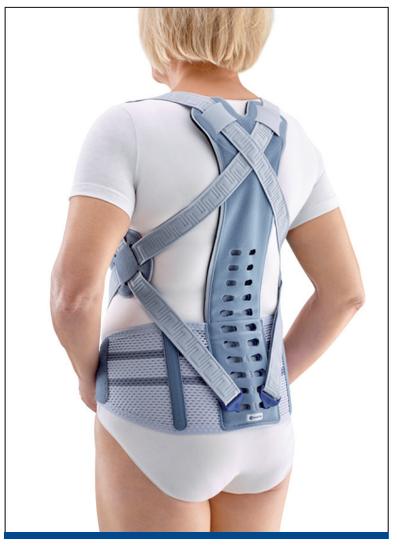
Typische Folgen für den Bewegungsapparat sind Brüche nach inadäquaten Verletzungen. Diese Brüche können vor allem im Bereich der Brustwirbelkörper, der Hüft-Schenkelhälse, aber auch der Unterarme und der Schambeinäste vorkommen. Prinzipiell können sie allerdings alle anderen Knochen des Körpers betreffen. Es kommt darüber hinaus häufig zu einer deutlichen Fehlstatik der Wirbelsäule in Form einer thorakalen Hyperkyphose, einer Krümmung der Brustwirbelsäule nach vorn, teilweise auch mit einem Anstoßen des Rippenbogens an den Beckenkamm (kissing ribs = küssende Rippen). Diese Fehlhaltung führt zu einer zunehmenden Vorbeugung des gesamten Oberkörpers, letztlich zu einem Rundrücken und in fortgeschrittenen Stadien sogar einer Buckelbildung der Brustwirbelsäule mit Einschränkung der Atemfunktion und des Blickes nach vorne. Dadurch steigt die Sturzgefahr erheblich.

Was bedeutet es für den Patienten im Alltag, mit der Krankheit zu leben?

Vorerst spüren die Patienten kaum Einschränkungen – bis es zu Brüchen kommt. In der Folge ändert sich häufig die Körperhaltung und die Mobilität ist deutlich eingeschränkt. Betroffene haben dann zumeist Angst vor den Folgen weiterer Stürze und gehen nicht mehr aus dem Haus. Die Muskulatur bildet sich durch die fehlende Bewegung zurück. Die Patienten sind nicht mehr so mobil wie zuvor – das führt nicht selten auch zu einer sozialen Isolation.

Wie sollte die physiotherapeutische Therapie speziell an Osteoporose-Patienten angepasst werden?

Bewegung muss als zentrales Element und etwas durchweg Positives vom Patienten empfunden werden. Durch Bewegungstherapie kann zum einen die Haltung korrigiert werden. Zum anderen sollten alle fünf motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit erhalten oder verbessert werden, um das Sturzrisiko zu senken. Training mit schweren Gewichten sollte bei Patienten mit ausgeprägter Osteoporose ver-mieden oder nur unter individueller Anleitung mit langsamer Steigerung durchgeführt werden.



Die Orthese Spinova Osteo richtet die Wirbelsäule aktiv und passiv auf, um sie bei Osteoporose zu entlasten und einer Kyphosierung entgegenzuwirken. Sie stabilisiert die Brustwirbelsäule, aktiviert die Rückenmuskulatur und korrigiert die Haltung. © Bauerfeind AG

Welchen Tipp können Physiotherapeuten den Patienten für den Alltag mit auf den Weg geben?

Das Wichtigste ist, dem Patient die Angst vor der Bewegung zu nehmen – dazu tragen auch medizinische Hilfsmittel wie Orthesen bei.

Wie können Rückenorthesen wie die Spinova Osteo in die Therapie integriert werden?

Rückenorthesen wie die Spinova Osteo von Bauerfeind richten den Oberkörper auf und entlasten dadurch die Wirbelsäule. Weitere Fehlhaltungen werden vermieden, Schmerzen gelindert, und das Gangbild verbessert. Unbedingt erforderlich ist die individuelle Anpassung der Hilfsmittel an die jeweilige Situation und den Körper des Patienten. Hinsichtlich der Versorgung mit einer Orthese sind vor allem eine optimale Passform sowie ein guter Tragekomfort sicherzustellen. Denn wenn die Orthese vom Patienten akzeptiert und getragen wird, kann sie wirken – und dadurch die Angst vor Stürzen nehmen, die Mobilität verbessern und letztendlich mehr Lebensqualität für den Patienten ermöglichen.

Wie kann der Krankheit vorgebeugt werden?

Sport und Bewegung – von frühesten Kindesbeinen an bis ins hohe Alter – sind unverzichtbare und extrem wertvolle Komponenten in der Prävention der Osteoporose. Kontakt- oder Kampfsportarten sollten zwar vermieden werden, ansonsten ist allerdings jede Art der Bewegung sinnvoll. Zum Aufbau von Knochenmasse im Achsenskelett gelten allerdings als besonders geeignet jene Sportarten, die mit einer sogenannten axialen Belastung der Wirbelsäule einhergehen. Das sind vor allem Sprung- und Laufsportarten sowie Ballsportarten, aber auch Trampolin-Springen. Viele Sportarten können bei geeigneter Kondition und in adäquater Intensität übrigens bis ins höhere Alter ausgeführt werden.

Der Effekt von Multispezies-Probiotika auf die intestinale Barrierefunktion, Entzündungsreaktionen und Leistungsfähigkeit bei Athleten

Eine retrospektive Studie bei Leistungssportlern einer Football Bundesliga-Mannschaft. Teil 1

Autoren: Mag. Anita Frauwallner, Dr. Rubin Mogharrebi, Dr. Dieter Lazik

Abstract

Hintergrund: Längere, sehr intensive körperliche Belastungen, wie sie bei Leistungssportlern der Fall sind, beeinflussen die Permeabilität und Funktion der Darmbarriere, was zu Veränderungen in der Zusammensetzung des intestinalen Mikrobioms und zur Schwächung der Immunfunktion führen kann. Diese Symptomatik ist bei Sportlern klar mit Leistungseinbußen assoziiert. Die gezielte positive Veränderung des intestinalen Mikrobioms durch die Gabe spezifischer Probiotika kann die Integrität der Darmbarriere wiederherstellen und folglich zu einer Reduktion der Entzündungsreaktionen und gastrointestinaler Symptome führen [1][2]. Zur Überprüfung dieser Aussagen wurde eine Studie mit 36 Footballspielern einer deutschen Bundesliga-Mannschaft durchgeführt, bei welcher der Effekt einer sechswöchigen Gabe von hochqualitativen Multispezies-Probiotika sowohl auf die Leistungsfähigkeit als auch auf Entzündungsparameter untersucht wurde.

Methoden: Die Athleten wurden in drei Gruppen randomisiert: Individualgruppe (=individuelle Zuteilung eines Probiotikums basierend auf einer Stuhlanalyse), Gruppe 2 (= Gabe eines speziell formulierten Multispezies-Probiotikums, um die Schäden erhöhter körperlicher Belastung auszugleichen), Gruppe 3 (Nicht-Interventionsgruppe). Bei allen Gruppen wurden unmittelbar vor und nach sechswöchiger Intervention Leistungstests durchgeführt. In der Individualgruppe wurden zusätzlich vor und nach Probiotika-Gabe der Entzündungsparameter alpha-1-Antitrypsin und Veränderungen des intestinalen Mikrobioms in Stuhlproben mittels Real Time PCR (Polymerase Chain Reaction) -Analyse untersucht.

Ergebnisse: Nach erfolgter Probiotika-Behandlung zeigte sich bei den Athleten der Individualgruppe ein verbessertes Abschneiden bei den Leistungstests im Vergleich zur Nicht-Interventionsgruppe. Im Vergleich zum Studienstart wiesen die durchgeführten Stuhlanalysen in der Individualgruppe zwei Wochen bzw. sechs Monate nach Probiotika-Gabe ein erhöhtes Vorkommen der anti-inflammatorischen Bakterienstämme *Faecalibacterium prausnitzii* und *Akkermansia muciniphila* auf. Zudem war sechs Monate nach Behandlungsende eine Reduktion der Entzündung in Form des Markers alpha-1-Antitrypsin detektierbar.

Schlussfolgerung: Zusammengefasst kann auch in dieser Studie der positive Effekt der eingesetzten Multispezies-Probiotika – ebenso wie in den Studien von Lamprecht *et al.* und Prüller-Strasser *et al.* – auf die epitheliale Barrierefunktion und auf die Reduktion der Entzündungsreaktionen bei Leistungssportlern nachgewiesen werden. Zudem bewirkte die Probiotika-Supplementation einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Sportler.

Einleitung

Zahlreiche Studien zeigen, dass längere, sehr intensive körperliche Belastungen, wie sie bei Leistungssportlern der Fall sind, zu einer Unterdrückung der Immunfunktion führen[3]. Während moderate physische Anstrengung einen positiven Einfluss auf das Immunsystem hat, weist ein intensiver Trainingsplan häufig eine – allerdings vorübergehende – Immunsuppression auf[3][4]. Zudem ist nachgewiesen, dass intensives Training zu einer erhöhten Permeabilität der intestinalen Epithelschicht (=„Leaky Gut“) führt[2] und auch Funktionseinschränkungen der Darmbarriere entstehen können, da es durch exzessiven Sport zu einer veränderten Blutzufuhr in verschiedenen Arealen des Organismus kommt[5][6]. Je intensiver die körperliche Aktivität ist und je länger sie andauert, desto deutlicher macht sich die Reduktion der Durchblutung im Darm und der verstärkte Zustrom zum Herzen und in die Muskulatur der Extremitäten bemerkbar. Eine Unterversorgung mit Blut, Sauerstoff und Nährstoffen führt im Darm zu einer metabolischen Störung der intestinalen Barriere, insbesondere zu einer Hypoperfusion/Ischämie-induzierten Senkung des pH-Werts, was wiederum in oxidativem Stress resultiert. Durch die vermehrte Produktion von reaktivem Sauerstoff verlieren „tight junction“-Proteine ihre Integrität[7]. Dadurch wird die intestinale Barriere vermehrt durchlässig, wodurch Pathogene und Toxine in die Blutbahn gelangen und inflammatorische Prozesse ausgelöst werden[8]. Dieser Zustand, welcher auch als Endotoxämie bezeichnet wird, stellt ein gängiges Problem bei Leistungssportlern dar[9][10]. Weiters ist bereits nachgewiesen, dass bei Leistungssportlern häufig gastrointestinale Beschwerden und erhöhte Infektanfälligkeit auftreten[11][4], ausgelöst

durch Veränderungen des intestinalen Mikrobioms[6], eine verminderte bakterielle Diversität sowie chronische Inflammation. In der Folge kommt es zu Leistungseinbußen und immunologischen Defiziten. Durch eine gezielte Veränderung des intestinalen Mikrobioms, ausgelöst durch die Gabe hochqualitativer Probiotika, kann ein positiver Einfluss auf die Integrität der Darmbarriere und somit auch eine Reduktion der Infektanfälligkeit und gastrointestinaler Symptome erlangt werden. Dadurch kann Leistungseinbußen entgegengewirkt bzw. eine Leistungssteigerung der Sportler erlangt werden[2].

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, welche die körpereigenen Darmfunktionen unterstützen und für ihre Funktion wasserlösliche Ballaststoffe (sog. Präbiotika) als Energiequelle nutzen. Sowohl *in vitro* als auch *in vivo* wurde bereits eine potenziell schützende, regenerative Funktion von Probiotika auf das Darmepithel nachgewiesen[12]. Abhängig von den verwendeten Bakterienstämmen können diese zudem das Darmepithel in vielerlei Hinsicht verbessern[13][14][15]. Speziell nachgewiesen wurde die Erhöhung der Schleimproduktion in den Becherzellen, die Stabilisierung der „tight junctions“ zwischen den Epithelzellen und die Verstärkung der Produktion von sekretorischem Immunglobulin A[12]. Probiotika können zudem auch einen indirekten Einfluss auf das bestehende Mikrobiom haben, nämlich dadurch; dass sie pathogene Bakterien durch die Sekretion von antibakteriellen Faktoren abtöten oder indem sie mit pathogenen Bakterien um Bindestellen an Epithelzellen konkurrieren und somit die Barrierefunktion der Epithelschicht verbessern[16].

Die Interdependenz zwischen Mikrobiom, Infektanfälligkeit und Leistung *in vivo* wurde erstmals in einem Review von van Hemert *et al.* analysiert[17]. Der positive Einfluss der speziell für Menschen unter hoher Leistungsanforderung entwickelten Multispezies-Probiotika auf die Darmbarriere und auf Entzündungsreaktionen bei Athleten konnte bereits in mehreren Placebo-kontrollierten, randomisierten Studien nachgewiesen werden[1][18][19].

In der vorliegenden Studie wurden American Football Spieler mit den Multispezies-Probiotika behandelt, um deren positiven Effekt auf die Leistungsfähigkeit der Athleten zu analysieren und entsprechende Veränderung von Entzündungsparametern zu überprüfen. Die generierten Daten sollen weitere Hinweise hinsichtlich eines positiven Einflusses von Probiotika im Leistungssport liefern.

Referenzen

[1] M. Lamprecht et al., “Probiotic supplementation affects markers of intestinal barrier, oxidation, and inflammation in trained men; a randomized, double-blinded, placebo-controlled trial,” J. Int. Soc. Sports Nutr., vol. 9, no. 1, p. 1, 2012.

[2] M. Lamprecht and A. Frauwallner, “Exercise, Intestinal Barrier Dysfunction and Probiotic Supplementation,” Med Sport Sci. Basel, vol. 59, pp. 47–56, 2013.

[3] D.C. Nieman, D.A. Henson, M.D. Austin, and W.Sha, “Upper respiratory tract infection is reduced in physically fit and active adults,” Br. J. Sports Med., vol. 45, no. 12, pp. 987–92, Sep. 2011.

[4] M. Gleeson and N. C. Bishop, “URI in Athletes,” Exerc. Sport Sci. Rev., vol. 41, no. 3, pp. 148–153, Jul. 2013.

[5] M. I. Qamar and A. E. Read, “Effects of exercise on mesenteric blood flow in man.,” Gut, vol. 28, no. 5, pp. 583–7, May 1987.

[6] P. C. Konturek, T. Brzozowski, and S. J. Konturek, “Stress and the gut: pathophysiology, clinical consequences, diagnostic approach and treatment options.,” J. Physiol. Pharmacol., vol. 62, no. 6, pp. 591–9, Dec. 2011.

[7] D. Ulluwishewa, R. C. Anderson, W. C. McNabb, P. J. Moughan, J. M. Wells, and N. C. Roy, “Regulation of Tight Junction Permeability by Intestinal Bacteria and Dietary Components,” J. Nutr., vol. 141, no. 5, pp. 769–776, May 2011.

[8] J. C. Alverdy, R. S. Laughlin, and L. Wu, “Influence of the critically ill state on host-pathogen interactions within the intestine: gut-derived sepsis redefined.,” Crit. Care Med., vol. 31, no. 2, pp. 598–607, Feb. 2003.

[9] A. Fasano, “Leaky Gut and Autoimmune Diseases,” Clin. Rev. Allergy Immunol., vol. 42, no. 1, pp. 71–78, Feb. 2012.

[10] E. P. de Oliveira and R. C. Burini, “Food-dependent, exercise-induced gastrointestinal distress.,” J. Int. Soc. Sports Nutr., vol. 8, no. 1, p. 12, Sep. 2011.

[11] S. Salminen et al., “Functional food science and gastrointestinal physiology and function.,” Br. J. Nutr., vol. 80 Suppl 1, pp. S147-71, Aug. 1998.

[12] C. L. Ohland and W. K. MacNaughton, “Probiotic bacteria and intestinal epithelial barrier function,” Am. J. Physiol. Liver Physiol., vol. 298, no. 6, pp. G807–G819, Jun. 2010.

[13] R. C. Anderson, A. L. Cookson, W. C. McNabb, W. J. Kelly, and N. C. Roy, “Lactobacillus plantarum DSM 2648 is a potential probiotic that enhances intestinal barrier function,” FEMS Microbiol. Lett., p. no-no, Jul. 2010.

[14] E. Miyauchi et al., “Mechanism of protection of transepithelial barrier function by Lactobacillus salivarius: strain dependence and attenuation by bacteriocin production.,” Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol., vol. 303, no. 9, pp. G1029-41, Nov. 2012.

[15] C. L. Ohland and W. K. MacNaughton, “Probiotic bacteria and intestinal epithelial barrier function,” Am. J. Physiol. Liver Physiol., vol. 298, no. 6, pp. G807–G819, Jun. 2010.

[16] V. Liévin et al., “Bifidobacterium strains from resident infant human gastrointestinal microflora exert antimicrobial activity.,” Gut, vol. 47, no. 5, pp. 646–52, Nov. 2000.

[17] S. Van Hemert, J. Verwer, and B. Schuetz, “Clinical Studies Evaluating Effects of Probiotics on Parameters of Intestinal Barrier Function,” Adv. Microbiol., vol. 3, no. June, pp. 212–221, 2013.

[18] B. Prüller-Strasser, “Probiotika zur Infekt-Prophylaxe im Leistungssport?,” NUTRITION-News, vol. 3, no. 3, 2016.

[19] B. Strasser et al., “Probiotic supplements beneficially affect tryptophan–kynurenine metabolism and reduce the incidence of upper respiratory tract infections in trained athletes: A randomized, double-blinded, placebo-controlled trial,” Nutrients, vol. 8, no. 11, pp. 1–15, 2016.

[20] M. Zuhl, S. Schneider, K. Lanphere, C. Conn, K. Dokladny, and P. Moseley, “Exercise regulation of intestinal tight junction proteins,” Br. J. Sports Med., vol. 48, no. 12, pp. 980–986, Jun. 2014.

[21] G. Jz, M. Ssy, S. Jd, V. Po, K. Thorlund, and G. Gh, “Probiotics for the prevention of Clostridium difficile – associated diarrhea in adults and children (Review) Probiotics for the prevention of Clostridium difficile- associated diarrhea in adults and children,” no. 5, 2013.

[22] A. L. D’Souza, C. Rajkumar, J. Cooke, and C. J. Bulpitt, “Probiotics in prevention of antibiotic associated diarrhoea: meta-analysis.,” BMJ, vol. 324, no. 7350, p. 1361, Jun. 2002.

[23] A. Horvath et al., “Randomised clinical trial: the effects of a multispecies probiotic vs. placebo on innate immune function, bacterial translocation and gut permeability in patients with cirrhosis,” Aliment. Pharmacol. Ther., vol. 44, no. 9, pp. 926–935, 2016.

functional – flossing

„Flossing“ ein Therapie-Tool zur Kompression.

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 Therapie-Konzepte zu erweitern.

Mit dem elastischen Flossband wird eine kurzzeitig myofasziale Kompressions- und Mobilisationstechnik durchgeführt, die alle Strukturen einer möglichen Bewegung miteinschließt. Besonders viel Wert legt unser Dozent auf eine praxisintensive Vermittlung der Therapiemethode. Die Technik des Anlegens des Flossingband-Tools und zahlreiche Praxistipps werden ausführlich dargestellt und erläutert.

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
- 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: 19. Oktober 2019

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

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

Referent: Thomas Metzger PT

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“).

Workshop

Dehnen ist eine Definitionssache!

Von und mit Physiotherapeut Markus Arefi.

Jeder Sportler, Trainer und sogar in der Sportwissenschaft wird Dehnen unterschiedlich interpretiert. 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 (z. B. die Faszien) und eine ganzheitliche Sichtweise.

Drei Fragen sind bei einer Dehnung essentiell um das „Warum soll ich überhaupt dehnen?“ zu verstehen. **Was wird gedehnt? Wie wird gedehnt?** 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 und 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 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!

Workshop-Leiter PT Markus Arefi

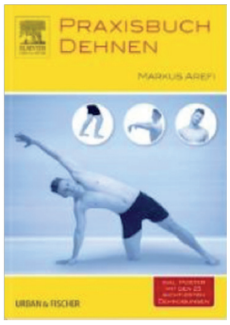
Es gibt kurzfristige und langfristige Dehneffekte. Kurzfristige Dehneffekte halten meist nur ein bis zwei Stunden an. Bei langfristigen Dehneffekten kommt es erst, wenn regelmäßig über Wochen gedehnt wird, zu Gewebsveränderungen – strukturellen Anpassungen:

Faszien

Momentan herrscht ein sehr großes Interesse an dem Thema Faszien in Verbindung mit Sport. Laut neuen Erkenntnissen wird den Faszien nicht nur das Mitwirken an Sprung- und Federkräften zugeschrieben. Sie sollen sogar der Hauptgrund dafür sein. Faszien überziehen die gesamten Muskeln im Körper und stehen als ganze Ketten miteinander in Zusammenhang. Sie werden bei Bewegungen wie eine Feder gespannt, und lassen ihre Energie bei ausholenden Bewegungen, explosionsartig frei.

Der Begriff Faszie muss anatomisch und histologisch betrachtet werden. Es mag korrekt sein, dass all diese Strukturen der Großfamilie Bindegewebe zuzuordnen sind, aber sie unterscheiden sich alle in Zusammensetzung und Funktion.

Wenn zu diesem Thema Ihr Interesse geweckt worden ist, dann lade ich Sie recht herzlich ein, am 23. November 2019 beim Workshop **„Dehnen ist eine Definitionssache !“** dabei zu sein.



Theorie und Praxis:
Die gängigsten Dehnübungen (Für und Wider),
Faszientraining,
Diskussion und Fragen

Mitzubringen: Faszienrolle (wenn vorhanden),
1 Handtuch oder Badetuch,
1 Tennisball

Termin: Samstag, 23. November 2019

Kurszeiten: von 9.00 – 18.00 Uhr

Kosten:
für Mitglieder € 150,–, für Nichtmitglieder € 170,–

Kursort:
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: Voraussichtlich, nach Zustandekommen von 12 Sportmasseuren/innen, Jänner 2020

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.

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten zur Ausbildung in Sportmassage 2020

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 2020, 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*

Ausbildungskurs

Sehne trifft Therapie

Ein Training, das bei Olympiasiegern, Welt- und Europameistern unverzichtbar geworden ist!

Zielgruppen: (Sport)Physiotherapeuten, (Sport)Mediziner, Ergotherapeuten, Osteopathen, Sportmasseure, Sportwissenschaftler, Sporttherapeuten, Sport-und Gymnastiklehrer, Rehatrainer, Personaltrainer, Trainer

Kursziel: Erarbeiten und durchführen von evidenzbasierten Herangehensweisen und Programmen zu und bei Sehnenproblematiken, die die integrale Rolle des zentralen Nervensystems (ZNS) in der Schmerzerfahrung beinhalten

Termin: 20. Oktober 2019

Kurzszeit: 9.00 bis 17.00 Uhr

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

Dozent und Leitung: Thomas Metzger, Physiotherapeut, Sportlehrer, Sportphysiotherapeut DOSB, Fachbuchautor

Kosten: € 190,– (inkl. Skript und Material) für Mitglieder, € 230,–für Nichtmitglieder

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

Anzeige

Upledger Institut Österreich

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

Graz	Teil 1:	28.10. – 30.10.2019	Teil 2:	28.11. – 30.11.2019
Linz	Teil 1 :	17.01. – 19.01.2020	Teil 2 :	09.03. – 11.03.2020
Wien	Teil 1 :	16.04. – 18.04.2020	Teil 2 :	14.05. – 16.05.2020
Innsbruck	Teil 1 :	30.03. – 01.04.2020	Teil 2 :	25.05. – 27.05.2020

Viszerale Manipulation nach Barral®
Behandlung aller Organe (Brust-, Bauch-, Beckenraum)
Einführungskurse:

Innsbruck	Teil 1 :	09.03. – 11.03.2020	Teil 2:	27.04. – 28.04.2020
Linz		16.03. – 20.03.2020		
Wien	Teil 1:	20.04. – 22.04.2020	Teil 2:	25.05. – 26.05.2020

Osteopathische Techniken

Osteopathisch denken	Wien	27. – 29.09.2019
General Osteopathic Techniques	Linz	30.10. – 03.11.2019

NEU: Kurzkurse

Chapman points	Graz	25.10. – 27.10.2019
Bowstring	Wien	29.11. – 01.12.2019
Atemtherapie	Wien	27.11. – 28.11.2019

Ausführliches Jahresprogramm 2019/20
Information und Anmeldung: Fr. Christine Dillinger
Tel: +43 (0)316-84 00 500 Fax: +43 (0)316-84 00 503
8010 Graz, Sparbersbachg. 63 e-mail: office@upledger.at
www.upledger.at

Ulö

Neustart der 41. Sportmasseur-Ausbildung. Anmeldungen noch möglich bis 19.10.2019!

2019/20

Terminkalender

VÖSM & ÖGS-SportTheMa

11.-13.10.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 2
19.10.2019	Workshop „functional – flossing“ – Thomas Metzger PT/D
20.10.2019	Sehne trifft Therapie – Thomas Metzger PT/D
07.11.2019	Fitter Darm – fitter Sportler Kostenloser Vortrag
08.-10.11.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 3
09.11.2019	Workshop Grundlagen und Praxis der Stoßwellentherapie
16.11.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil I und II
17.11.2019	Workshop Medizinisches Tapen – Teil III
23.11.2019	Workshop Dehnen ist eine Definitionssache! – PT Markus Arefi
23.-24.11.19	Kinetische DNM – Martin Roth (HM)
29.11.-1.12.19	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 4
17.-19.01.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 5
14.-16.02.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 6
13.-15.03.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 7
17.-19.04.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 8 inkl. Vienna City Marathon
15.-17.05.20	Sportmasseur-Ausbildung – Modul 9
21.06.2020	Komm. Abschlussprüfung Sportmasseur-Ausbildung

Neustart MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG

Voraussichtlich Jänner 2020
für Jedermann/Frau (siehe Seite 20)

Neustart SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

21. – 22. September 2019
(siehe Seite 18)

Neustart SPORTTHERAPIE-AUSBILDUNG

Voraussichtlich Jänner 2020
für alle Absolventen
der Sportmasseur-Ausbildung (siehe Seite 20)

NEU! NEU! NEU!

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

Nachhaltig, sicher, zukunftsorientiert

Wir denken in Generationen – und das seit mehr als 150 Jahren: Nachhaltigkeit, Innovation und das Bekenntnis zum Standort Österreich zeichnen uns aus. Dabei setzen wir auf moderne Technologien, eine zukunftsorientierte Unternehmenskultur und unser Gespür für die Bedürfnisse unserer Kunden.

Ihr Peter Berger – peter@berger.at

PRE-PRESS • DIGITALDRUCK • BOGENOFFSETDRUCK • ROLLENOFFSETDRUCK • INDUSTRIELLE ENDFERTIGUNG • VERLAG BERGER

Aus bestem Hause

Vertrauen Sie auf die größte Druckerei Österreichs in Familienbesitz. Wir beraten Sie gerne!

Zentrale Horn
+43 2982 4161-0

Büro Wien
+43 1 313 35-0

Vertretungen in allen Bundesländern

www.berger.at

DRUCKEREI BERGER

Ihr persönlicher Drucker

Spinova® Osteo
MEHR STABILITÄT, MEHR KOMFORT, MEHR COMPLIANCE

- **RICHTET OPTIMAL AUF**
  durch langen Reklinatorhebel und dosierbare Zugkraft
- **ANGENEHM BEIM TRAGEN**
  durch freien Bauch- und Brustbereich
- **BESTER SITZ AUCH IN BEWEGUNG**
  durch elastisch-anliegende Beckenbandage

Spinova® Osteo