

**Alle Seminar-
Termine für
2012**

sport physiotherapie



März 2012
23. Jahrgang • Heft 1

Im Internet unter www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Vereinigung Österreichischer Sportmassseure und Sporttherapeuten • Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie



Der Sport-Allrounder

Wie Heinrich Bergmüller einem der besten Fußballer in England wieder auf die Beine verhalf





Weitere Informationen und eine Übersicht über das gesamte Sortiment finden Sie auf www.burgit.at

Krisenmanagement

Die Achillessehne schmerzt, speziell morgens beim Aufstehen; beide Knie tun höllisch weh, sind teilweise angeschwollen; das Kreuz, sprich die Lendenwirbelsäule, droht bei jeder Bewegung „auseinanderzubrechen“.

Ich spreche hier nicht von den täglichen Wehwechen eines 65-Jährigen, sondern von den permanenten Schmerzen, mit denen einer der besten Fußballer der Welt, 40 Jahre jünger, konfrontiert ist. In seiner Not wandte er sich an den Trainer und Diagnostiker Heinrich Bergmüller, der in Wien eines der besten Leistungszentren der Welt aufgebaut hat. Der offizielle Titel: Einrichtung für Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Therapie, das Institut für „mitochondriale Medizin und Nährstoffphysiologie.“

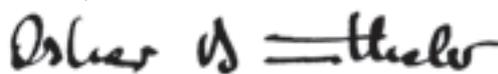
Nach gründlichen Tests, Untersuchungen und schließlich erfolgreicher Behandlung ist der Fußballer wieder fit wie ein Turnschuh, lesen Sie bitte den ausführlichen Therapie-Bericht

von Heinrich Bergmüller und seinem Team, wie sie dem Kicker, der unbedingt anonym bleiben will, geholfen haben („Der Weg aus der Krise“, ab Seite 4).

Dass müde bzw. kaputte Gelenke und Muskeln auch auf ganz andere, vermeintlich unorthodoxe Weise behandelt werden können, erklärt Dr. Ramin Ilbeygui in seinem Beitrag über die Grundlagen des elastischen Tapens („Faktor Massage-Bänder“, ab Seite 10). Mit dieser Therapie-Methode wurde eine enorme Unterstützung des Bewegungsapparates geboren. Zwei Beiträge in dieser Ausgabe, die absolut helfen, die müden Knochen wieder auf Vordermann zu bringen. Hoffentlich nicht nur in der Theorie.

In diesem Sinne,

Ihr



Oskar Brunenthaler

INHALT

3 EDITORIAL *Krisenmanagement* **4 COVER** *„Der Weg aus der Krise“ – die Rehabilitation eines Spitzenfußballers* **10 FORTBILDUNG** *Faktor Massage-Bänder – Grundlagen des elastischen Tapens* **13 EVENTS** *„Alle Hände voll zu tun“ – Chris Ogris bei den 1. Winter Youth Olympic Games Innsbruck 2012* **14 EVENTS** *Neue Bleibe fürs das Bundessportzentrum* **23 TERMINE** *Die Termine und Kurse für 2012*

IMPRESSUM

Herausgeber: Vereinigung Österreichischer Sportmasseure und Sporttherapeuten (VÖSM) & Österreichische Gesellschaft für Sportphysiotherapie (ÖGS), Liese-Prokop-Platz 1, A-2344 Maria Enzersdorf, Tel.: 02236/8 658 75 oder Handy 0676/7006491
 Fax: 02236/2 68 33-401, E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at, www.sportphysiotherapie-sportmassage.at
 Redaktion: Oskar Brunenthaler, 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 Veit
 Für den Inhalt verantwortlich: VÖSM&ÖGS-Präsident Dr. Rainer Gumpert
 Graphik & Satz: Rudi Kopp dtp + fotosatz, Tonwerkstraße 6 b, D-82205 Gilching, Telefon: 0049/(0)8105/2 56 07,
 Fax: 0049/(0)8105/2 55 38, E-Mail: info@kopp-dtp-service.de
 Druck: Facultas Verlags AG, Stolberggasse 26, 1050 Wien, Telefon: 01/310 53 56, Fax: 01/318 70 50

„Der Weg aus der Krise“

Umfassende Rehabilitation eines Spitzenfußballers.

Von Heinrich Bergmüller

Seit gut 2½ Jahren betreibe ich im 23. Bezirk in Wien eine Einrichtung für Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung und Therapie, das Institut für „mitochondriale Medizin und Nährstoffphysiologie“. Im Herbst letzten Jahres habe ich eine Anfrage aus England betreffend Therapie und Trainingsaufbau eines bekannten Mittelstürmers eines der erfolgreichsten Clubs im Weltfußball erhalten. Mitte November erschien der „Star“ mit drei Managern, wobei er sich in meinem Zentrum einer umfassenden Untersuchung unterzog. Beigezogen wurde mein Wahlarzt Dr. Henning Sartor, Physiotherapeut Vincent Vermeulen, Internist Dr. Martin Cappy und MSc Health Promotion and Public Health Philipp Wessely. Im Anschluss an die sportmedizinische Eingangsuntersuchung wurden mehrere Tests, Lungenfunktionsprüfung, Stresstest, Körper- und Blutgasanalyse sowie labormedizinische Untersuchungen durchgeführt. Neben der Bestimmung routinemäßiger Laborparameter erfolgte eine sehr umfassende Blutanalyse nach Vorgabe von Dr. Henning Sartor. Für das Ernährungsscreening wurden Stuhl- und Harnproben abgegeben. Nach einer Pause wurde ein Stufentest auf dem Laufband mit Belastungs-EKG – nach dem klassischen Laufbandprotokoll – zur Ermittlung des Ausdauerlevels durchgeführt. Im Anschluss erfolgte die physiotherapeutische Untersuchung, nach dem Mittagessen und einer Pause, eine Einstellung am Fahrradergometer.

Routinelabor:

Besonders auffallend waren das deutlich erhöhte Kreatinin, das darauf hinweist, dass der Athlet zu wenig getrunken hat und die nicht messbaren Triglyceride. Ein Mangel an Triglyceriden kann sich negativ auf die Energiebereitstellung auswirken, in weiterer Folge zu Abgeschlagenheit, Infektanfälligkeit, Antriebslosigkeit und auch mentalen Problemen führen. Blutfette sind auch ein wesentlicher Baustein für den Hormonstoffwechsel. Die Blutgasanalyse ergab eine sehr mäßige O₂-Sättigung, was wiederum auf eine schlechte Regenerationsfähigkeit hinweist. Auch der gemessene Ammoniakwert vor der Ergometrie war eindeutig zu hoch.

Körperanalyse:

In der Körperanalyse war das massiv erhöhte Körperwasser, das zirka 6 Liter, sowie die extrem hohe Muskel- und Organzellmasse, die zirka 10 kg über der

Obergrenze der Norm lagen, auffallend. Hohe Wassereinlagerungen können mehrere Ursachen haben:

1. Aufgrund mangelnder Flüssigkeitszufuhr (Wasser) bindet der Körper mehr Wasser.
2. Kardiovaskuläre Ursachen, was zu einem erhöhten Blutdruck unter Belastung führen kann.
3. Histamin: Es handelt sich um eine chemische Substanz im Körper, einen sogenannten Entzündungsmediator. Histamin wird im Rahmen entzündlicher Prozesse – sei es im Bauch oder auch im Darm – aus Entzündungszellen freigesetzt und bindet Körperwasser in Geweben.
4. Muskuläre Überlastung aufgrund zu hoher Intensitäten in Training und Matches.

Laufbandergometrie:

Das Ergebnis der Laufbandergometrie war mit 10,3 km/h an der aeroben Schwelle und 13,2 km/h an der anaeroben Schwelle als mäßig einzustufen. Besonders bedenklich war das diagnostische Niveau bei 1 mmol/l Laktat. Diese Schwelle sagt insbesondere aus, wie die Regenerationsfähigkeit und Stressverträglichkeit sind, wie stabil das Immunsystem und aber auch wie aktiv der Fettstoffwechsel ist. Das Niveau von 7,1 km/h ist ein eindeutiger Hinweis, dass regenerative Prozesse langsam laufen – worin aus meiner Sicht auch eindeutig die Ursache für Leistungsinstabilität und die akuten Beschwerden liegen. Aus kardiovaskulärer Sicht war der deutlich erhöhte Blutdruck unter Belastung – schon ab einer Geschwindigkeit von 8 bzw. 10 km/h – extrem erhöht!

Physiotherapeutische Beurteilung:

Der folgende Abschnitt beschreibt die physiotherapeutische Beurteilung der multiplen Beschwerden und den weiteren Behandlungsverlauf des behandelten Mittelstürmers aus der Premier League. Das strukturierte Vorgehen und die therapeutischen Maßnahmen werden auf der Grundlage des MDBB erklärt.

ANAMNESE:

Im Rahmen des Anamnesegespräches gab der Stürmer an, dass er schon seit Jahren Schmerzen an der Achillessehne verspürt und ebenso klagt er über Beschwerden in seinen Knien und im unteren Rücken. Der derzeitige Gesundheitszustand wurde von ihm wie folgt beschrieben:

***Achillessehne:** Starke Schmerzen der rechten Achillessehne beim Aufstehen am Morgen, während und nach dem Training.*

Knie: Alternierend auftretende und schwer lokalisierbare Knieschmerzen in beiden Beinen. Diese werden oft von Schwellungen begleitet. Trotz negativem MRT Befund wurde ihm aus ärztlicher Sicht eine Operation nahe gelegt (Verdacht auf Meniskusklaision). Der operative Eingriff wurde vom Patienten selbst (eine Stunde vor Beginn der Operation) abgelehnt.

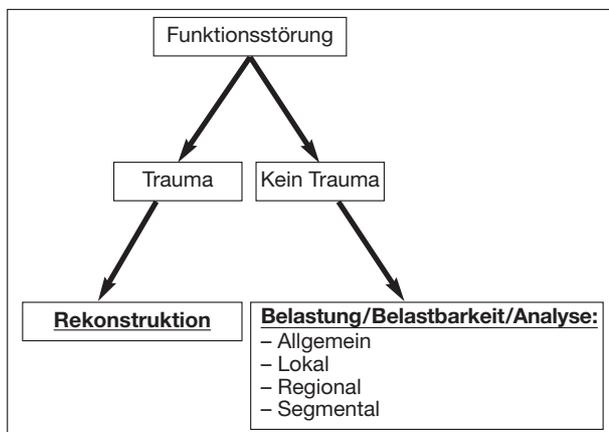
Rücken: Patient hat oft stark wechselnde Beschwerden in der Lendenwirbelsäule (speziell am Morgen). Die Frage, ob für diese Beschwerden ein Trauma ursächlich sei, verneinte er. Weiters verspürt er eine deutliche Linderung der Schmerzen während erhöhter körperlicher Aktivität.

Allgemein: Der Patient berichtet von starker Müdigkeit und deutlich eingeschränkter sportlicher Leistungsfähigkeit.

TIMELINE DER BESCHWERDEN:

Die dokumentierten körperlichen Beschwerden des Sportlers sind nicht auf eine lokale Störung zurückzuführen und der spezifische Schmerzverlauf ist seit Jahren progressiv. Die Rücken und Knieprobleme wurden vom Patienten früher wahrgenommen als die Beinrührung der Achillessehne. Im Laufe der letzten Monate klagte der Fußballer vermehrt über Müdigkeit und bemerkte einen deutlichen Leistungsabfall.

PSYCHISCHE UND PHYSISCHE BELASTUNGS-/BELASTBARKEITS ANALYSE:



Die vorliegenden Anamnesedaten schließen ein vorhergegangenes deutliches Trauma aus. Aus diesem Grund muss eine Belastungs-Belastbarkeitsanalyse durchgeführt werden:

Psychosozial: Der Patient hat vor vier Jahren zu einem der größten Vereine der Welt gewechselt. Der Konkurrenzkampf und Leistungsdruck ist enorm hoch. Zusätzlich wurde er vor einem Jahr das erste Mal Vater. Die wöchentlichen Spiele stellen eine weitere große physische und psychische Belastung dar.

Physisch: Seit seinem Vereinswechsel ist das Training deutlich intensiver. Abseits der Spiele wird bis zu fünf Mal fußballspezifisch trainiert. Aktive Regeneration (aerobes Reg. Training) wird während der Saison nicht durchgeführt. In den letzten Monaten verspürt der Sportler extreme Müdigkeit und verminderte Regenerationsfähigkeit, zudem hat sich die Schlafqualität

in den letzten Monaten deutlich verschlechtert. Auffallend ist auch das häufigere Auftreten von viralen Infekten. Vor dem Transfer hatte der Spieler keinerlei Beschwerden wahrgenommen oder Traumata erlitten.

FAZIT: Der Krankheitsverlauf des Patienten ist pathologisch. Trotz der Abwesenheit von ernsthaften pathologischen Störungen tritt keine Besserung der Beschwerden auf. Ruhe und Schonung wirken sich negativ auf den Krankheitsverlauf aus.

FUNKTIONSUNTERSUCHUNG: Die Flexion und Extension der Wirbelsäule waren leicht eingeschränkt und schmerzhaft. Im thorakalen Bereich war die Rotationsfähigkeit minimal und die beidseitige Innenrotation der Hüfte nahezu unmöglich. Die Extension beider Kniee und die Dorsalflexion des rechten Sprunggelenks waren stark limitiert. Weiters war eine markante Instabilität der Sprunggelenke festzustellen.

DIAGNOSE: Segmentale Störung des Bewegungssegmentes L5/S1 mit aktueller Dysregulierung.

ERLÄUTERUNG ZUR SEGMENTALEN DYSREGULIERUNG: Laut Definition ist eine Dysregulierung eine Regulationsstörung innerhalb eines oder mehrerer Segmente. Diese entsteht durch eine erhöhte vegetative Aktivität innerhalb eines Rückenmarksegmentes infolge eines absoluten oder relativen nozizeptiven Reizes bei gleichzeitigem erhöhten allgemeinen Aktivierungsniveau und einer niedrigen Selektionsmöglichkeit (aspezifisches Arousel). Diese erhöhte Aktivität innerhalb eines oder mehrerer Segmente hat eine signifikante Konsequenz für die Verarbeitung von afferenten Reizen. Beispielsweise die Regulierung von Muskeltonus, Haltung und Bewegung sowie die Regulierung von Funktionen, die unter der Kontrolle des orthosympathischen Nervensystems stehen. Funktionsstörungen, die infolge einer Dysregulierung entstehen, kennzeichnen sich durch einen segmentalen Zusammenhang. Ist die Dysregulierung nur von kurzer Dauer, aspezifischen Arousel. Wenn die Dysregulierung über einen längeren Zeitraum vorhanden ist, äußert sich dies durch strukturelle und morphologische Veränderungen innerhalb sämtlicher Gewebe und Organe, die eine gemeinsame segmentale Zugehörigkeit aufweisen. Alle diese Störungen zusammen bezeichnet man als segmentale Störung.

Einstellung am Ergometer:

Die Einstellung am Ergometer spiegelte das mäßige Ausdauernde wider. Das im Anschluss bestimmte Ammoniak war sehr hoch und erlaubt die Annahme, dass die muskulären Glykogenspeicher eher mäßig ausgebildet sind. Ammoniak ist toxisch und wird zu Arginin abgebaut. Citrullin wird freigesetzt und in Knochenmark und Bindegewebe eingelagert, was zu weiteren Beschwerden, wie Gelenksproblemen aber auch degenerativen Veränderungen führen kann.

Maßnahmen:

Zusammenfassend lieferten die Ergebnisse eine mäßige Leistungs- und Regenerationsfähigkeit. Nach einer ausführlichen Besprechung der Resultate sowie ▶

Maßnahmen zur Verbesserung des Gesamtzustandes habe ich Vorschläge für den „Weg aus der Krise“ unterbreitet. Wir einigten uns darauf, dass ich die Gesamtbetreuung bzw. Koordination übernehmen sollte. Eine Sofortmaßnahme war, den regenerativen Ausdauerumfang (bis zu fünf Std. pro Woche) deutlich zu erhöhen. Dabei wurde das Training anfangs teils auf den Ergometer verlegt, auch um die Achillessehne zu entlasten. Es wurden trainingstherapeutische Übungen vorgegeben und diese Maßnahmen exakt auf das Programm des Fußballtrainings sowie der Matches und Reisen abgestimmt.

Weiters wurde empfohlen, die Trinkgewohnheiten deutlich zu verbessern (auf mindestens vier Liter Wasser täglich zu kommen), zusätzlich täglich die Zufuhr von Leinöl mit 6-8 TL pro Tag, sowie ein Aminosäuregetränk nach Fertigstellung, das speziell auf den Bedarf und die Stoffwechselsituation angepasst wurde. Um exakt planen und analysieren zu können, wurden das Wochentrainingsprogramm der Mannschaft mit den bevorstehenden Matches sowie Reise- und PR-Termine verlangt. Ebenfalls verlangt wurden tägliche Rückmeldungen mit den entsprechenden Leistungsdaten wie Herzfrequenzen, Laufgeschwindigkeiten, gelaufene Kilometer, gefahrene Watt, Ausgangsherzfrequenzen und Ruhepuls sowie über das Befinden und eventuelle Beschwerden.

Sportmedizinische Entwicklung und innovative Therapie

Dr. Henning Sartor

Viele Spitzensportler zeigen deutliche Abweichungen vom gesunden Stoffwechsel der Zellen. Am Beispiel des Fußballers können wir den aktuelle Erkenntnistrend der Grundlagenforschung nachvollziehen und deren Auswirkungen im Hochleistungsbereich studieren.

Bevor wir begannen mit dem Fußballer zu arbeiten, konnte er als Stürmer 90 Minuten Fußball spielen. Danach traten jedoch diffuse Muskelschmerzen am ganzen Körper auf und hielten 2-3 Tage an. Die Regenerationszeit war deutlich verlängert. Außerdem kam es zu einer Achillessehnen, Knie und Rücken Instabilität und entsprechenden schmerzhaften Symptomen.

Befund:

Im Tastbefund des Bauches war ein leichtgradiger Druckschmerz im Bereich des terminalen Ileums lösbar. Bei der im Institut BIOVIS durchgeführten Grundlagenuntersuchung zeigte sich das Bild einer „silent inflammation“ mit verschiedenen ursächlichen Faktoren.

Zunächst fielen Sensibilisierungen gegen Gluten und Kasein-Protein auf. Wie unter Leistungssportlern üblich, verzehrte Herr A. große Mengen Brot und

Nudeln, um seinen Kalorienbedarf zu decken. Der Zinkspiegel war deutlich erniedrigt. Da Zink zu etwa 80% intrazellulär vorkommt, sollte es im Rahmen einer Vollblutmineralanalyse mit Hämatokritkorrektur bestimmt werden. Zinkmangel hat bekanntlicherweise Auswirkungen auf das Immunsystem sowie auf das Bindegewebe.

Daneben fanden wir erniedrigte Spiegel von Coenzym Q10, Vitamin B12, Vitamin D sowie grenzwertig erhöhte Homocystein- und CRP-Werte bei optimal niedriger Lipidperoxidation als Marker für die Bilanz des oxidativen Stresses. Homocystein wird als indirekter Marker für die Vitamine B6, B12 und Folsäure eingesetzt. Im Leistungssport gelten Werte > 8 µmol/l schon als suboptimal.

Diagnosen:

Auch die Muskelphysiologischen Parameter wie Laktatkurve und Ammoniak passten gut zu dem Bild einer „silent inflammation“. Diese wurde primär als beginnende terminale Ileitis auf dem Boden einer glutensensitiven Enteropathie und multiplen Nahrungsmittelallergien vom verzögerten Typ aufgefasst. Dadurch entstand ebenfalls ein latentes – aber unter Leistungssportbedingungen sehr relevantes – Malabsorptionssyndrom mit verschiedenen Mangelzuständen von Mikronährstoffen. Daraus entstand ein Circulus vitiosus, bei dem am Ende durch Schwächung der Darmwandzellen eine verzögerte Regenerationsfähigkeit der Muskulatur stand.

Therapie:

Durch eine Kombination von laktatkontrolliertem Grundlagenausdauertraining, glutenfreier Kost und gezielter Substitution der jetzt bekannten Defizite im Mikronährstoffbereich gelang eine Symptommfreiheit innerhalb von 6 Wochen. Da sich Bindegewebe ja langsam regeneriert und auch die Zinkspiegel im Gewebe nur langsam steigen, hat die Beschwerdefreiheit der Achillessehnen insgesamt ca. 4 Monate gedauert.

Diskussion:

Auch im Leistungssport erweist sich das Phänomen des „leaky gut“ Syndroms als zunehmend relevant. Nicht nur die Aktivierung des darmassoziierten Immunsystems (GALT) und damit zu entzündlichen Veränderungen im Bauch sind leistungsmindernd. Folge ist ebenso ein Überverbrauch an Energie für diesen Entzündungsprozess sowie ein Malabsorptionssyndrom mit reduzierter Aufnahmekapazität besonders der Mikronährstoffe. Damit ist eine Höchstleistung der Muskulatur nicht mehr möglich. Daneben gibt es einen physikalischen Effekt des Glutens an der Darmwand: Gluten heißt Kleber. Eine Art Kleister-Effekt vermindert die Resorptionskapazität des oberen Dünndarms. Gelangen die nicht resorbierten Nährstoffe in tiefe Dünndarmabschnitte bzw. in den Dickdarm, kommt es zusätzlich zu Gärungs- und Fäulnisprozessen (Pirlet 1980), in denen Alkohole, Säuren und Ammoniak entstehen.

Konsequenzen:

Das Augenmerk der Grundlagenmedizin sollte bei Leistungssportlern auf das Phänomen der „silent inflammation“ gelegt werden. Neben einer Ursachenbeseitigung (ggf. glutenfreie Kost) sollte eine umfassende Korrektur des Malabsorptionssyndroms durch angemessene Mikronährstoffsubstitution nach Laboranalysen durchgeführt werden. Damit erreicht man auf natürlichem Weg nicht nur aktuell Maximalleistungen, sondern sorgt auch für den Gesundheitsschutz der sportlichen Personen in der Zukunft.

Folgeuntersuchung:

Der Folgeuntersuchungstermin erfolgte neun Wochen später, wobei der Sportler für zwei Tage (15. – 16. Januar 2012) vor Ort war. Am ersten Tag, am Nachmittag nach der Anreise, erfolgte ein kurzer Laborcheck und die physiotherapeutischen Untersuchungen von Vincent Vermeulen und Philipp Wessely. Im Anschluss wurde eine Einheit mit Laufschule, speziellen Mobilisationsübungen, Rumpfkraftigung sowie Übungen zur Kräftigung des Oberkörpers (Übungen mit dem eigenen Körpergewicht) durchgeführt und mittels Laktatkontrollen sowie Ermittlung der Arbeitszeiten auf ihre Wirksamkeit überprüft und eingestellt. Sämtliche Übungen wurden gefilmt bzw. bildlich festgehalten, anschließend beschrieben und so für die weitere Umsetzung im Training mit entsprechenden Erläuterungen leicht umsetzbar gemacht. Am zweiten Tag wurden die selben Untersuchungen in gleicher Reihenfolge wie bei der Erstuntersuchung am 10. November 2011 durchgeführt. Lediglich die große sportmedizinische Eingangsuntersuchung wurde weglassen.

Der folgende Abschnitt ist die weitere Vorgehensweise aus therapeutischer Sicht:

4 Säulen des Therapieplanes

1. Verbesserung der Regenerationsfähigkeit durch gesteuertes Ausdauertraining
2. Verbesserung der Mobilität durch Manipulationen (High Velocity and Low Thrust Techniken) und (Segment)Massagen
3. Verbesserung der Flexibilität und Steigerung Belastbarkeit durch therapeutisches Krafttraining (Vollamplitude) mit anschließendem intramuskulärem Koordinationstraining
4. Verbesserung der Stabilität durch Training mit instabilen Unterlagen (z. B. Slackline).

Zusammenfassendes Ergebnis:

Erfreulicherweise zeigten fast sämtliche Ergebnisse eine deutliche Verbesserung, was auch am äußeren

Erscheinungsbild deutlich erkennbar war. Was die Laboruntersuchungen betrifft, waren der Harnstoff und das Kreatinin deutlich niedriger! Was die Körperzusammensetzung betrifft, so hatte der Sportler in diesem Zeitraum 4 kg (von 88 kg auf 84 kg, bei einer Größe von 188 cm) an Körpergewicht verloren und das Körperwasser hat sich deutlich reduziert. Die hohe Muskelmasse ist annähernd gleich geblieben, die Qualität der Magermasse hat sich deutlich verbessert. Was die aerobe Leistungsfähigkeit betrifft, so gab es eine Steigerung von 10,3 auf 11,6 km/h, bei 1 mmol Laktat von 7,1 km/h auf 9,6 km/h. Besonders erfreulich war, dass sich der Blutdruck unter Belastung völlig normalisiert hat. So war der Blutdruckanstieg zum Beispiel bei der Erstergometrie bei 12 km/h bereits 190/70, bei der Folgeuntersuchung 150/70. Auch die erhobenen Ammoniakwerte waren deutlich niedriger.

Was die Vorgaben des Trainings betrifft, so wurden diese mit akribischer Genauigkeit umgesetzt. So wurde auch mehrmals alles hinterfragt, die Sensibilität war Anfangs enorm hoch. Die Rückmeldungen erfolgten laufend, mit den gewünschten Daten um das Training genau analysieren zu können.

Lobend möchte ich erwähnen, dass ich in meiner nun fast 30-jährigen Tätigkeit als Trainer nur wenige Athleten hatte, die so gewissenhaft arbeiteten. Schon nach wenigen Wochen trat ein deutlich verbesserter Allgemeinzustand ein, die Regenerationsfähigkeit verbesserte sich zur Gänze! Die muskulären Probleme die

nach harten Matches oft tagelang andauerten, waren wie weggeblasen. Auch der Schlaf änderte sich zur Gänze. So hatte der Sportler immer mit Schlaf- bzw. Einschlafproblemen zu kämpfen, diese waren nun nicht mehr existent. Die Rücken- und Kniebeschwerden haben sich deutlich gebessert, bzw. es treten derzeit keine Beschwerden mehr auf. Lediglich das leidige Thema Achillessehne machte gelegentlich ein wenig Stress, eine zusätzlich durchgeführte WAVE Therapie brachte nur kurzzeitig kleine Verbesserungen. Ein OP-Termin wurde auch schon ins Auge gefasst und dann doch wieder verschoben.

Doch wie prognostiziert ist der Athlet nun beschwerdefrei, morgens ist die Sehne nicht mehr dick, schmerzfrei und beweglich. Er ist voller Tatendrang und laut seiner Mails „fliegt er nun förmlich über den Platz“ und fühlt sich so „fit wie nie zuvor!“

Heinrich Bergmüller

www.bergmueller.at, fit@enorminform.at

Dr. med. Henning Sartor

dr.sartor@radixbalance.at

Vincent Vermeulen

www.vermeulen.at, physiotherapievv@gmail.com

Philipp Wessely

life-is-motion.at, training@life-is-motion.com



Heinrich Bergmüller

OFFIZIELLER PARTNER

AUSTRIA SKI TEAM

FÜR THERAPIE UND TRAININGSGERÄTE

Vertrauen auch Sie auf unsere langjährige Kompetenz
als Therapieausstatter!



Sonopuls 692 setzt neue Standards in der Elektrotherapie
Ultraschall-, Elektro- und Kombinationstherapie mit allen
nieder- und mittelfrequenten Strömen.

Skanylabs Bodywave Tiefenwärmetherapie

Deutliche Verkürzung der Therapiezeiten bei akuten-/subakuten
und chronischen Verletzungen und Schmerzen.



Verbesserung der Sensomotorik durch Slingtraining

Fördert Tiefenstabilität, aktiviert Muskelketten, wirkt effektiv
nach Verletzungen.

GameReady – die Kraft zur Beschleunigung der Heilung

Kompression und Kälte wirken in noch nie dagewesener
Weise zusammen.



Manumed Optimal Therapieliegen

Führend in Funktionalität, Stabilität und dynamischem Design.

Triggerpunkt-Schmerzbehandlung mit Swiss DolorClast

Non-invasives Schmerzmanagement in der Behandlung von
myofaszialen Beschwerden.

Erfahren Sie mehr bei uns – und auf unserer Website:

therapie 4 you

www.ad-rem-team.com

1030 Wien · Auenbruggergasse 2/11 · T. 01 710 31 65 · therapie4you@ad-rem-team.com

Funktionelles Krafttraining für die Ballsportarten

Über 240 Übungen auf 3 DVDs zur Verbesserung von Stabilität, Kraft und Explosivität

Erstmals wird der methodische Weg zur gezielten, langfristigen Entwicklung der athletischen Grundlagen von Haltung und Bewegung auf insgesamt 3 DVDs dargestellt und Schritt für Schritt erläutert.

Die auf dieser DVD dargestellten Übungen verfolgen das Ziel Defizite der Haltungs- und Bewegungsmuskeln aufzuarbeiten, um die funktionelle Kraftentfaltung, also die intermuskuläre Koordination zu verbessern. Durch funktionelles Krafttraining wird sowohl die Leistung verbessert als auch eine wirksame Verletzungsprophylaxe betrieben. So wird die **Basis** (DVD 1) für ein späteres intensives sportartspezifisches Training gelegt. Zentrales Ziel dabei ist es, die Becken-Rumpf-Stabilität bzw. die Becken-Rumpf-Kontrolle zu optimieren.

Mit den Übungen in der **Power Position** und denen zum **effektiven Abbremsen** (DVD 2) wird die Kraftimpulsübertragung von den Extremitäten auf den eigenen Körper bzw. das Sportgerät trainiert. DVD 3 schließlich vermittelt die Grundlagen für das **Langhanteltraining**. Basisübungen, die in einem Lernstufenprogramm methodisch und didaktisch aufgebaut jeder Sportart einfach und hilfreich zur Verfügung stehen. Des Weiteren wird der Übungskatalog für eine spezielle Ausprägung in der Schnell- und Maximalkraft sowie der Kraftausdauer auf insgesamt 40 Trainingsübungen erweitert.

DIEATHLETIK-DVD

Über 240 Übungen auf 3 DVDs zur Verbesserung von Stabilität, Kraft und Explosivität



von Dr. Andreas Schlumberger, Martin Zawieja und Karen Hajduk



Die Autoren



Dr. Andreas Schlumberger
(ehemaliger Fitnesstrainer der DFB-
Junioren, aktueller Fitnesstrainer
des Fußball-Nachwuchses von
Borussia Dortmund)



Martin Zawieja
(ehemaliger Weltklasse-Ge-
wichtheber und
Krafttrainer beim Deutschen
Handballbund)



Karen Hajduk
(Diplom-
sportwissen-
schaftlerin)

DIEATHLETIK-DVD Funktionelles Krafttraining für die Ballsportarten

DVD 1

Die Basis

1. Becken-Rumpf-Kontrolle mit niedriger bis mittlerer Muskelspannung
2. Becken-Rumpf-Kontrolle mit mittlerer bis höherer Muskelspannung
3. Komplexe Becken-Rumpf-Kontrolle mit höherer Muskelspannung
4. Die Sportlerschulter

Trainingsmethodik

DVD 2

Die Power-Position

5. Beinaktionen mit neu-trainer Rumpfposition
 6. Beinaktionen mit Rumpfrotation
- Effektives Abbremsen
- 7a. Extra: vorbereitende Übungen
 - 7b. Statische Beinachsenkontrolle
 - 7c. Dynamische Beinachsenkontrolle
 - 7d. Landekontrolle einbeinig
 - 7e. Landekontrolle beidbeinig

Trainingsmethodik

DVD 3

Das Langhanteltraining

- Allgemeine Einführung in das Athletik- und Langhanteltraining
1. Reißen (mit Lernstufen)
 2. Umsetzen (mit Lernstufen)
 3. Überkopfübungen/Ausstoßen (mit Lernstufen)
 4. Kniebeuge (Maximal- und Schnellkraft)
 5. Übungskombinationen (Kraftausdauer)

Trainingsmethodik (Musterpläne)

Hilfsmittel und Tipps

Bestellcoupon senden an: Videoteach GmbH, Postfach 11 01 29, 41725 Viersen

Vorname, Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Hiermit bestelle ich

Stück DVDs zum Preis von 57,- € zzgl. Porto/Versandspesen

Datum/Unterschrift:

Gewünschte Zahlungsweise

Buchen Sie den Rechnungsbetrag ab vom*

Kreditinstitut:

Konto-Nr.:

BLZ:

*Kontoinhaber bin nicht ich, sondern

Oder bestellen Sie bequem online bei: bestellung@videoteach.de

Faktor Massage-Bänder

Grundlagen des elastischen Tapens. Von Dr. Ramin Ilbeygui

Unter Taping hat man bis vor kurzem die klassischen nicht elastischen Bänder verstanden, die in der Sportwelt seit langem bekannt sind, die ein Hauptziel hatten, nämlich Stabilisation und Schonung der verletzten Region. Die Muskeldynamik und die Verbesserung der Durchblutung wurden hierbei nicht berücksichtigt. Mit der modernen Therapiemethoden am Bewegungsapparat, mit der Berücksichtigung der Ganzheitlichkeit des medizinischen Denkens und Handelns und mit dem tiefen Verständnis über Faszien und neurosegmentale Reize wurde der Grundstein der ersten Therapieansätze mittels eines elastischen Klebebandes gelegt.



Dr. Ramin Ilbeygui

In den 80er Jahren hat Dr. Kenso Kaze, Arzt und Chiropraktiker aus Japan, eine revolutionäre Methode (Kinesiotaping®; registrierte Markenname der Ken Ikai Gesellschaft in Japan) und ein elastisches Tape (Kinesiotape®) entwickelt, die die bisherigen Therapien am Bewegungsapparat hinsichtlich der Wirkungen an Muskulatur, Gelenken und Faszien in den Schatten stellte. Das elastische Tapen hat über die letzten drei Jahrzehnte enorm an Potential und Anwendungsvielfalt gewonnen, vor allem in Bereichen der Orthopädie-Unfallchirurgie,

Sportmedizin, Gynäkologie, Pädiatrie und Neurologie.

In den 90er Jahren war die Problematik der Triggerpunkttherapie, bekannt geworden durch David G. Simons, Lois Statham Simons und Dr. Janet G. Travall, in Mittelpunkt des Interesses gerückt. Parallel mit dem Siegeszug des elastischen Tapens haben der Experte der Traditionell Chinesische Medizin und Osteopathie in Japan, Prof. Tanaka Nobutaka und Dr. Aeo Kang, Facharzt für Kinderheilkunde in Korea, ein nicht elastisches Gitterpflaster (Crosstape®) entwickelt, das durch Faszienreizung und Oberflächenspannungsänderung positive Wirkungen auf die Akupunkturpunkte und im weiteren Verlauf auch auf die Triggerpunkte hat.

Mit diesen beiden Therapiemethoden war eine enorme Unterstützung in der bereits etablierten Therapie des Bewegungsapparates, in Therapie von Organsystemen geboren. Durch die Zugkräfte an der Haut wurden nicht nur neuroreflektorische Reize gesetzt, sondern auch bekannte Therapieformen, wie Segmentmassage, Bindegewebsmassage imitiert. Nicht ohne Grund werden die elastischen Bänder „Massage-Bänder“ genannt.

Das elastische Tapen ist jedoch nicht nur eine Zusatztherapie, sie kann auch durchaus als primäre Therapie

der Muskulatur, Lymphsystemen, Narben und sogar energetischen Therapieformen eingesetzt werden.

Wie oben erwähnt, wird bereits das ganzheitliche Denken in der Medizin nicht nur von Therapeuten und Ärzten gefordert, sondern bereits auch von Patienten. Das elastische Tapen und die Therapie mit den Gitterpflaster zwingen den Therapeuten, die Zusammenhänge der Anatomie, Physiologie und Pathologie vor Augen zu führen und eine Kombination von Tape und eigene Therapiemethoden zu entwickeln, das in der Individualität einzigartig ist.

Der Erfolg dieser Therapieform hat jedoch auch die Wirtschaft auf sich aufmerksam gemacht und hat eine Vielzahl an interessierte, engagierte und auch geschäftstüchtige Therapeuten dazu bewogen, Kurse und Unterlagen zu produzieren, die teilweise hochwertige Informationen beinhalten aber teilweise nicht zielführende Therapieformen darstellen. Zitat eines alten Therapeuten und Freunds liegt mir ständig im Ohr, nämlich: „Die Therapie am Patienten ist nur so gut, wie dies der Therapeut am Patienten vollbringt.“ Deshalb bitte ich die Therapieformen und die eigenen Überlegungen kritisch zu betrachten und den Patienten in das Therapiegeschehen einzubinden. Sie sind die Quelle unseres Wissens und unserer Therapie. Wenn dies einmal erkannt wird, wird der Zufriedenheit der Therapeuten und Patienten nichts mehr im Weg sehen.

Welche Arten von Tapes gibt es und wie werden sie verwendet?

Es gibt Tapematerialien, die einerseits elastisch andererseits nicht elastisch sind. Beide Methoden, beide Materialien haben sich in der Sportwelt sehr etabliert.

Nun ein Überblick über die Indikationsgebiete:

Das klassische Tapen hat die Aufgabe

- Gelenke zu stabilisieren,
- Gelenke zu schützen,
- die Bewegungsfreiheit des Gelenkes einzuschränken und ruhigzustellen.

Das elastische Tapen hat die Aufgabe

- Schmerzen vor allem im Bewegungsapparat zu reduzieren,
- eine Balancierung der Muskelfunktion zu bewirken,
- die Gelenksfunktion zu unterstützen und ökonomisieren,
- Blut- und Lymphzirkulation zu verbessern,
- Segmentale und reflektorische Wirkungen auf Organe therapeutisch zu nutzen,
- Faszienverklebung und Gewebsverhärtungen zu lösen und vor allem,
- die Bewegungsfreiheit des Gelenkes beizubehalten.

Das bedeutet insgesamt eine Symbiose von Therapiemöglichkeiten und Methoden vor allem im Bereich des Bewegungsapparates. Aufgrund dieses Therapieangebots können Sportler und Patienten im gleichen Maße profitieren, sowohl in der Genesungsphase, Trainingsvorbereitung als auch in der Prophylaxe.

Eigenschaften und Umgang mit dem elastischen Tape-Material

In diesem Kapitel werden die Eigenschaften und vorbereitenden Maßnahmen des elastischen Tapens und Gitter-Pflaster (Cross-Tape) dargestellt. Um die diversen Wirkungen des elastischen Tapens zu entfalten, müssen die Tape Streifen selbst vorbereitet werden. Sie werden z.B. in Streifen oder in Y-Form geschnitten und an die Haut mit oder ohne Spannung angebracht. Dies wird in Wort und Bild praxisnah im Kapitel Anlagetechniken im Detail dargestellt.

Eigenschaften des elastischen Tapematerials

- Das Tape besteht aus reinem Baumwollgewebe (geringere Allergiepotez und schnelleres Trocknen bei Nässe),
- es ist zur Gänze latexfreies Gewebe,
- die Klebefläche ist mit Acrylkleber ohne Zusatzstoffe (Wirkungsentfaltung läuft ausschließlich nervös-reflektorisch und physikalisch),
- es ist atmungsaktiv und wasserresistent, d.h.: Duschen, Saunieren, Sport, Schwimmen, Arbeiten sind ohne Einschränkung und Qualitätsverlust möglich,
- die Dehnbarkeit des Materials ist NUR in Längsrichtung möglich (Gesamtlängenzunahme ist ca. 140%; die Querdehnung wird durch das sinusförmig aufgebrachte Klebematerial hervorgerufen (siehe Kräfteparallelogramm); dies ist eine Imitation der Hauteigenschaften,
- gleichbleibende Wirkung bei Tragedauer 7 Tagen; nach Entfernung 24 Stunden sollte die Hautstelle tapefrei sein zwecks Erholung und Regeneration der Haut,

- das Tape ist mit einer Längsdehnung von 10% auf dem Trägerpapier angebracht.
- das Trägerpapier selbst ist mit Silikon beschichtet zwecks bessere Ablösung des Trägerpapiers vom Tape,
- Farbenvielfalt (Rot, Blau, Schwarz, Beige; siehe Farbenlehre).

Eigenschaften des Gitter-Tapes („Crosstape“)

- Es besteht aus einem Mischmaterial, hauptsächlich Polyester,
- elektrostatische Aufladung zur besseren Auffindung und Therapie über die Akupunkturpunkte sowie Triggerpunkte,
- Acrylkleber ohne Zusatzstoffe,
- gleichbleibende Wirkung und Tragedauer 7 Tagen,
- Farbenvielfalt (bevorzugt: beige),
- Wirkungsentfaltung läuft ausschließlich nervös-reflektorisch und physikalisch über die Änderung der Oberflächenspannung an der Triggerpunkten und Akupunkturpunkten.

Vorbereitung der Haut zum Tapen

- Haut muss fettfrei und trocken sein.
- Längere Haare müssen gekürzt werden, da sonst nicht genug Hautkontakt hergestellt werden kann (die Grenze des Möglichen) und die Effektivität fraglich sein würde. Das Rasieren der Haut sollte mindestens 24 Stunden vor der Therapie stattfinden, damit die kleinen Hautverletzungen versiegelt werden und folglich Hautirritationen und Juckreiz minimieren.

Vorsicht

- Tapeflächen dürfen NICHT bei Klebeschwäche des Materials oder Hyperhidrose (Schweißüberproduktion) mit Sprühkleber (wie bei klassischem Tapen) geklebt werden. Dies würde nicht den gewünschten Effekt des elastischen Tapes mit sich führen. Schmerzen können die Folgen sein. ▶



- Nach dem Duschen sollte das Tape nicht mit dem Handtuch abgerubbelt werden (Abrollgefahr der Taperänder); Tipp: Schritt für Schritt das Tape mit trockenem Handtuch abtupfen. Soweit wie möglich kein Föhn verwenden, sonst trocknet das Material aus, das das Entfernen erschweren würde.
- Keine direkte Wärmeübertragung bei bereits aufgeklebten Tapes an der Haut (IR-Kabinen, Elektrotherapie). Sie würden Hautirritation mit sich führen (Wärme zerlegt die Bestandteile des Acrykleber in kleinere chemische Bestandteile, die Hautirritationen bewirken können).
- 30 Minuten nach dem Taping darf erst die sportliche Aktivität begonnen werden. Schweißbildung durch sportliche Aktivität oder Feuchtigkeit durch Schwimmen oder Duschen kann die Klebekraft beeinträchtigen. Versiegelung des Tapes mit der Haut ist die Voraussetzung der Entfaltung der vollen Wirkkraft des Tapes.
- Das Entfernen des Tapstreifens sollte mit hautfreundlichem Öl von statten gehen. Die Haut wird während der Tapeanlage entfettet. Durch das Öl bekommt die Haut die Geschmeidigkeit wieder zurück. Tipp: vor dem Duschen reichlich Öl auf das Tape auftragen und ca. fünf Minuten einwirken lassen. Danach (am Besten unter fließend warmen Wasser; Duschen) die Ränder von der Haut abheben und unter Fixierung der distalen Hautanteile wird das Tape in Verlaufsrichtung des noch vorhandene Tapes entfernt; keine reißende Techniken anwenden. Da das Tape elastisch ist, kommt die Kraftübertragung nicht eins zu eins auf der Haut zum Tragen und kann dem Patienten Schmerzen zufügen.

Komplikationen und Kontraindikationen des elastischen Tapes

Kontraindikationen

- Offene, nicht versorgte Wunden,
- Hauterkrankungen, Hautirritationen (Dominik, List Mutter),
- Pflasterallergie (Acrykleber oder Silikonreste vom Trägerpapier),
- Cortison-Langzeittherapie,
- nicht unfallchirurgisch versorgte Frakturen,
- periphere arterielle Verschlusskrankungen, chronisch venöse Insuffizienz,
- Renale und kardiale Lymphödeme.

Komplikationen

- Hautirritationen (Kontaktallergie); nicht zu verwechseln mit Hautanregung, die 60 Minuten nach dem Aufkleben beginnt und ca. 24 Stunden später noch als sinusförmige Rötung auf der Haut sichtbar ist; hier besteht kein Juckreiz,
- Kontaktallergie: Juckreiz, Brennen, ziehende Schmerzen,
- Spannungsblasen können bei zu hohen Zugkräften an den Tapeenden auftreten (Vorsicht: Immer Tapeenden OHNE Spannung kleben).

**Fortbildungsreihe
Prinzipien
des Energy-
Tapes**

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR FORTBILDUNG

Modul 1

Inhalte für das erste Modul des Energie-Tapings: Im Rahmen des Basiskurses werden folgende Themen abgehandelt: • Entwicklung/Idee und Philosophie • Materialkunde, • Wirkungen und Besonderheiten • Verschiedenen Anlagetechniken: Muskeltechnik, Ligamenttechnik, Korrekturtechnik, Fascientechnik Weiters werden das Taping von speziellen Krankheitsbildern vorgestellt: • Wadenkrämpfe • Spreiz-/Senk-/Plattfuß • Hallux valgus • Runners Knee • Kopfschmerzen • Nackenschmerzen • Asthma • Frozen Shoulder, u.v.m.

Modul 2

Im Modul 2 wollen wir neue Tape-Anlagen und überarbeitete Tape-Variationen zu Krankheitsbildern vorstellen. Einer Reflexion der bisherigen Erfahrungen folgt ein Interessensaustausch. Fragen und Problemstellungen werden in „Klein-Gruppen“ erarbeitet. Die bisher im Bereich elastisches Taping erworbenen Fähigkeiten sollen vertieft werden.

Termine: Modul 1: 21./22.4.2012

Modul 2: 30.6./1.7.2012

Modul 1 Neubeginn: 28./29.7.2012

Modul 2 Neubeginn: 08./09.9.2012

Kurszeiten: Samstag/Sonntag 9.00 – 16.30 Uhr

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

Referent: Dr. Ramin Ilbeygui, FA für Orthopädie u. orthopädische Chirurgie Arzt für Allgemeinmedizin Akupunktur, manuelle Medizin, Energie-Taping

Kurskosten: für Mitglieder VÖSM & ÖGS € 240,-, für Nichtmitglieder € 290,-

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

Anm. für beide Seminare: bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401, E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at od. Online: www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

„Alle Hände voll zu tun“

1. Winter Youth Olympic Games Innsbruck 2012. Von Chris Ogris

Zehn ereignisreiche und unvergessliche Tage in Innsbruck liegen mittlerweile hinter den 81 jungen österreichischen Athletinnen und Athleten der ersten Winter Youth Olympic Games. Mit einer äußerst erfolgreichen Gesamtausbeute von 14 Medaillen, und somit als 3. erfolgreichste Nation hinter Deutschland und China, traten die Burschen und Mädchen wieder die Heimreise in ihre jeweiligen Bundesländer an.

Viele von ihnen werden wir wohl auch in Zukunft unter den Top-Athleten Österreichs wiederfinden, wie beispielsweise den mit drei Goldmedaillen höchst erfolgreichen Ski-Alpinen Marco Schwarz, ebenso wie die Gold- und Bronzemedailengewinnerin Christina Ager oder auch unsere Silbermedaillen 2er Bobfahrer Benjamin Maier und Robert Ofensberger.

Dem Medical Team Austria bescherte die Zeit bei den YOGs ebenfalls viele beeindruckende Momente, aber natürlich auch interessante berufliche Herausforderungen. Mit Dr. Anton Wicker als medizinischen Leiter, den beiden ÖSV-Physiotherapeutinnen Eva Statin und Nadja Eiche bezogen Thomas Hebenstreit (Leiter der physiotherapeutischen Abteilung des ÖOC) und ich unser Quartier im Österreicher Haus des Olympic Village in Innsbruck. Wie auch schon zuvor im Februar und August 2011 bei den European Youth Olympic Festivals in Liberec/CZE und Trabzon/TUR, waren wir erneut top ausgestattet mit den verschiedensten Therapiegeräten der Fa. Ad Rem Team: Sowohl die Skanlab25 Bodywave-Tiefenwärmetherapie (besonders effektiv bei muskulären Problemen), als auch die Game Ready Kälte- und Kompressionstherapie für akute Traumen erwiesen uns, neben dem mittlerweile zur Standardausrüstung zählenden Sonoplus 692 Elektrotherapie/Ultraschallkombinationsgerät und dem Skanlab Laser, erneut hervorragende Unterstützung bei der Therapie der zu behandelnden Sportverletzungen.

Somit konnten wir mit vereinten Kräften höchst professionell für die Einsatzfähigkeit der einzelnen Sportler in unserem Medical Room des Österreicher Hauses sorgen.

Den Hauptanteil an akuten Verletzungen und Beschwerden bildeten durch die Zweikampfkomponekte natürlich unsere Eishockey Burschen- und Mädchenteams, wobei unsere Mädels den unglaublichen 2. Platz am Ende des Turniers verzeichnen konnten.

Ähnlich wie beim Eishockey kam es jedoch auch bei den jüngeren olympischen Disziplinen Ski Freestyle, Snowboard Halfpipe und Slopestyle sowie Skicross bereits an den ersten Trainingstagen zu einigen Stür-

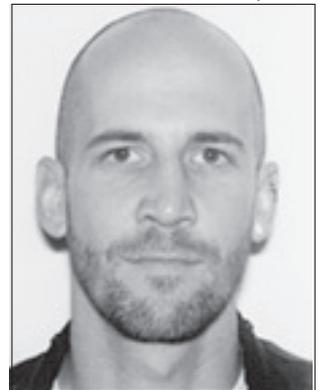
zen und dadurch zu diversen Kontusionen und Distorsionen, welche zumeist mit dem Game Ready System erstversorgt werden konnten. Das System pumpt über einen Schlauch kaltes Wasser von der Steuereinheit in die Manschette, wobei durch die regulierbaren Zeit-, Kompressions- und Temperatureinstellungen und die Auswahl an spezifischen Manschetten für das betroffene Körperteil individuell auf die jeweilige Indikation eingegangen werden konnte. Danach erhielten die verletzten Sportler Lymphdrainagen, Akupunkturmeridianmassagen und kühlende Salben- bzw. Kompressionstapeverbände.

Bei den Langläufern, Eisschnellläufern, Biathleten und Ski Alpinen hatten wir durch die geballte Abfolge der einzelnen Bewerbe, zwischen denen die Athletinnen und Athleten oft nur 24 Stunden zum regenerieren hatten, sprichwörtlich alle Hände voll zu tun. Hierbei lag der Fokus eher auf der Behandlung von überstrapazierten Muskelgruppen, Gelenken und vereinzelt Insertionstendopathien. Mit Hilfe von Regenerationsmassagen, Mobilisationsgymnastik oder auch der Skanlab25 Bodywave Tiefenwärmetherapie konnten wir jedoch auch nach besonders kräftezehrenden Bewerben wieder für frische und erholte Nachwuchssportler sorgen. Gerade durch

Skanlab25 Bodywave konnten auch tieferliegende, hartnäckig verspannte Strukturen erreicht und durch die analgesierende und hyperthermische Wirkung erfolgreich therapiert werden, was wiederum den Regenerationsprozess um ein Vielfaches beschleunigte.

An den Wettkampfstätten selbst ist selbstverständlich oft Improvisationsfähigkeit gefragt, gerade im Wintersport. Garderoben und Therapieliegen, wie beispielsweise beim Eishockey, bilden verständlicherweise eher die Ausnahme. Vielmehr muss oftmals direkt auf der Piste oder in sogenannten Athletenzelten im Start-/Zielbereich (welche allerdings bestmöglichst von den Organisatoren mit Heizstrahlern, Elektrolytgetränken und Snacks für die Sportler ausgestattet wurden) gearbeitet werden.

Nach zehn spannenden Wettkampftagen konnten wir bei der Closing Ceremony der 1. Olympischen Jugend Winter Spiele am 22. Januar 2012 auf eine erfolgreiche Premiere dieses Top-Events zurückblicken, welche sowohl den jungen Nachwuchshoffnungen aus aller Welt, als auch sämtlichen Betreuern für immer in Erinnerung bleiben wird. ▶



CHRIS OGRIS ist selbstständiger Sportmasseur und Sporttherapeut und betreut neben dem Olympic Team Austria ebenfalls das Österreichische Fußballnationalteam

Chris Ogris bei den 1. Winter Youth Olympic Games Innsbruck 2012:
Hatte im wörtlichen Sinne „Alle Hände voll zu tun“



Neue Bleibe

Die VÖSM & ÖGS ist mit ihren Aus- und Weiterbildungs-Seminaren wieder zu ihren „Wurzeln“ zurückgekehrt. Viele Jahre mussten wir mit unserem Ausbildungsprogramm in andere Lokalitäten aufgrund von Eigenbedarf der Räumlichkeiten des Bundessport- und Freizeitzentrums ausweichen. Ab Jänner 2012 gibt es wieder genügend Platz, unsere Seminare hier abzuhalten. Für die VÖSM & ÖGS und die Teilnehmer ist dies ein sehr erfreuliches Ereignis, nicht nur weil unser Sekretariat seit Gründung hier beheimatet ist sondern die Teilnehmer befinden sich hautnah am „Puls“ des Leistungssports, wo sämtliche Spitzensportler aller Sportarten trainieren und große Wettkämpfe abgehalten werden.

Moritz Marouschek, unser Homepage- und Facebook-Betreuer mit seinem Vater und Trainer auf dem Weg ins Bundessportzentrum zu seinem Handball-Meisterschaftsspiel. Moritz gilt als talentierter Nachwuchs im Handball-Jugendnationalteam und in seinem Verein West Wien in der Herren-Mannschaft



Das Bundessportzentrum und die „WALL OF FAME“, wo sämtliche bisherigen prominenten Spitzensportler/Innen, die im Bundessportzentrum tätig waren, verewigt sind

GenuTrain® P3

Das Train Konzept für die Kniescheibe.



Weitere Therapielösungen für das Kniegelenk:



GenuTrain®
Omega-Pelotte verbessert die neuromuskuläre Stabilisierung

GenuTrain® A3
Spezialpelotte für komplexe Schmerztherapie

SecuTec® Genu
leichte Rahmenkonstruktion gegen komplexe Instabilität

SofTec® Genu
propriozeptive Orthese für frühe Mobilisierung

Ausbildung zum/zur Sportmasseur/in

nach den Richtlinien der VÖSM & ÖGS

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

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

Ausbildungsbeginn:

29. – 30. September 2012

Kurszeiten:

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

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

Quartier:

auf Anfrage im Sekretariat bei der VÖSM & ÖGS

Kurskosten:

Komplette Ausbildung € 1.690,-
(in Ratenzahlung 3 x à € 594,-)
Einzuzahlen an VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen-
Regionalbank 2340 Mödling, BLZ 32250,
Kto.Nr. 1.619.188.

Für Aufenthalts- und Verpflegskosten am Kursort
sowie Fahrtkosten haben die Teilnehmer selbst auf-
zukommen.

Anmeldung: Im Sekretariat der VÖSM & ÖGS,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at
Anmeldung gilt nur mit Einzahlung von € 100,-
à Conto auf das Konto der VÖSM & ÖGS bei der
Raiffeisenbank 2346 Südstadt, BLZ 32633,
Kto.Nr. 219.188.

Termin- und Preisänderungen vorbehalten!

Massage-Grundausbildung

für jeden Interessierten und
für die Teilnahme zur Ausbildung in Sportmassage 2013

Termin:

Neubeginn ab September 2012

Kurszeiten:

Samstag, Sonntag jeweils 08.00 – ca. 18.00 Uhr

Kurskosten:

f. Mitglieder € 1.400,-, f. Nichtmitglieder € 1.490,-
(auch in Ratenzahlungen nach Vereinbarung möglich,
bei Gruppenanmeldungen ab acht Personen ist eine
Kursermäßigung möglich). Einzahlung auf das Konto
der VÖSM & ÖGS bei der Raiffeisen Regionalbank
Mödling, BLZ 32250, Kto.Nr. 1.619.188.

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen

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

Ausbildungsleitung: HM Michael Minarik

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,
E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at
oder Online: www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

GenuTrain® P3

Sechsfacher Schutz für die Kniescheibe.

Indikationen

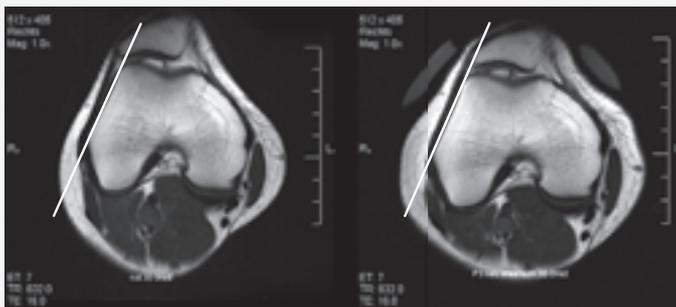
- Femoropatellares Schmerzsyndrom (Chondropathie, Chondromalazie)
- Patellalateralisation (Luxationstendenz)
- Nach Lateral-Release-OP
- Patellahochstand
- Patellaspitzensyndrom
- Instabilitätsgefühl
- Vorderer Knieschmerz



Fall-Studie zur GenuTrain® P3

MRT-Aufnahme eines Patienten mit Patella-Luxation des rechten Kniegelenks: 30° Flexion.

MRT-Aufnahme



ohne Bandage

mit GenuTrain P3
Zentrierung der Patella

Ergebnis:

- Verbesserte muskuläre Führung der Patella über Propriozeption und Wechsellmassage des Train-Aktivgestricks und der Pelotten
- Zentrierung der Patella über den Korrekturzügel und die Pelotte

Die gelben Linien verdeutlichen die verbesserte Position der Patella.

Quelle: Dr. med. L. Emde – Facharzt für Diagnostische Radiologie, Hamburg-Eppendorf

Einführungsseminar Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos

Theorie und Praxis inkl. Patientenbehandlungen

Termin: 12. Mai 2012

Kurszeiten: 9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 120,-,
für Nichtmitglieder € 150,-

Kursleiter: Dr. Lukas Trimmel

Teilnahmeberechtigt: Ärzte und Physiotherapeuten

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

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,

E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at
oder Online: www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Anmeldungen werden nach dem Datum des Eintreffens gereiht, da nur eine bestimmte Anzahl von Plätzen vorhanden ist.

Fortbildungsseminar Präparierkurs Praktische Anatomie

Abermals besteht nun die Möglichkeit, am Anatomischen Institut in Wien an einem eigens für Masseur/innen, Heilmasseur/innen, Sportmasser/innen und Dipl. Physiotherapeuten/innen veranstalteten Präparierkurs teilzunehmen, wo Dr. Wilde und seine Assistenten in Ihrer Anwesenheit mit Skalpell und Pinzette Muskeln, Gefäße und Nerven an den Extremitäten „herauspräparieren“. Und darüber hinaus besteht die seltene Gelegenheit, sich einen genauen Überblick über alle Regionen und inneren Organe des menschlichen Körpers an Original-Präparaten durch Anfassen zu verschaffen. Auf Wunsch können spezielle Bereiche detaillierter dargeboten werden.

Termin: voraussichtlich Juni 2012

Kurszeiten: Freitag von 18.00 – 22.00 Uhr,
Samstag von 9.00 – 18.00 Uhr

Kursort: Anat. Institut, 1090 Wien, Währingerstr. 13

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 260,-,
für Nichtmitglieder € 300,-

Anmeldung: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS

Fortbildungs-Seminar Fachspezifische Weiterbildung im Fußball

**für Sportmasseure und Sporttherapeuten sowie
für Heilmasseure mit Sportmasseurkenntnissen**

Die VÖSM&ÖGS bietet oben angeführten Masseuren/innen die einmalige Gelegenheit, sich auf dem Sektor Fußball ihr Wissen und ihre Erfahrung bei diesem Seminar unter der Leitung des erfahrenen langjährigen Sporttherapeuten des Österreichischen Fußballnationalteams Thomas Schmal zu erweitern. Sein Ziel ist es, einmal all die zusätzlichen Dinge, die von ihnen erwartet werden, aufzuzeigen und euch näher zu bringen. Es sollte sich jeder Masseur der verantwortungsvollen, umfassenden Aufgabe bewusst sein, denn nur so ist es möglich, das Niveau ständig hoch zu halten und laufend zu optimieren. Es liegt an der Eigenverantwortung jedes Masseurs, sich zu spezialisieren und ständig weiterzuentwickeln.

Inhalte:

Massage: Vorbereitungspausen und Entmüdungsmassagen sowie Teilmassagen nach Bedarf
Ernährung: Grundkenntnisse über Nahrungsmittel, Mineralstoffe und Getränke
Wundversorgung: Erstversorgung, Nachsorge, Kontrolle, Reinigung
Funktionelle Verbände: Salbenverbände – Wie?, Druckverbände, Entlastungs-„Tape“, Energetisches Taping nach der Kinesiomethode

Termin: 23. Juni 2012

Kurszeiten: Samstag, von 09.00 bis 17.00 Uhr

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

Referent: Thomas Schmal, langjähriger Sporttherapeut des Österr.Fussball-Nationalteams

Kurskosten: für Mitglieder € 140,-,
für Nichtmitglieder € 180,-

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,
2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1,
Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491,
Fax 02236/26833 401,

E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

VÖSM & ÖGS führt,

bei Zustandekommen von mindestens 12 Personen, jedes Seminar, das gewünscht wird durch,
wie z. B. Anatomie am Präparat im Anatomischen Institut in Wien und Innsbruck,
Röntgenseminar, Laserseminar mit Laserschutzbeauftragten, Beckenbodenseminar,
Fußreflexzonen-Seminar, Akupunktmassage-Seminar, Tapekurs, etc.

Bitte um Voranmeldung, Termin wird nach Anmeldung von mindestens 12 Teilnehmern auf Wunsch festgesetzt!



GRAF

Lehrbuch Sportmedizin

Basiswissen, präventive, therapeutische und besondere Aspekte

2012, Deutscher Ärzte-Verlag, 918 Seiten
ISBN 978-3-7691-0607-7, EUR 72,-

Dieses Lehrbuch vermittelt das komplette sportmedizinische Basiswissen, das jeder Sport- und Medizinstudierende für die Ausbildung benötigt, aber auch jeder angehende (Sport-) Mediziner im Berufsalltag. Neben den biologischen und physiologischen Grundlagen werden sämtliche Krankheitsgebiete dargestellt, vor allem aber die Rolle von Sport und Bewegung aus präventiver und rehabilitativer Sicht. Diese 2. Auflage wurde vollständig überarbeitet, erweitert und durch eine CD ergänzt.

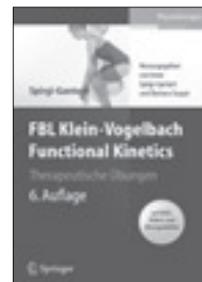


JÄGER, KRÜGER

Der Muskel im Sport

2011, KVM, 432 Seiten
ISBN 978-3-932119-55-2, EUR 50,40

Der Muskel im Sport stellt erstmals alle wichtigen Muskeln in dieser Form dar. Das Buch gliedert sich in vier Hauptteile, in jedem Teil wird die Muskulatur in einem anderen Zusammenhang beleuchtet.

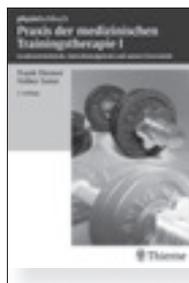


SPIRGI-GANTERT, U.A.

Functional Kinetics: Therapeutische Übungen

2012, Springer, 320 Seiten, mit DVD
ISBN 978-3-642-20812-6, EUR 51,40

Das Übungsprogramm „von Kopf bis Fuß“: Die Therapeutischen Übungen bieten Ihnen vielseitige, differenzierte Instrumente für ein Bewegungstraining, das sehr spezifisch an das jeweilige Problem Ihres Patienten angepasst werden kann. Bei funktionellen Störungen oder Beeinträchtigungen des Bewegungssystems eignen sie sich ideal zum sanften, aber effektiven Mobilisieren und Trainieren der eingeschränkten Bewegungsabläufe.



DIEMER, SUTOR

Praxis der medizinischen Trainingstherapie I

Lendenwirbelsäule, Sakroiliakalgelenk und untere Extremität

2011, Thieme, 512 Seiten
ISBN 978-3-1313-9982-3, EUR 102,80

Die Autoren bringen Sie auf den aktuellen Stand der orthopädisch/traumatologischen Rehabilitation.

Das Buch gliedert sich in 3 Teile:

- Bindegewebsphysiologie und Trainingslehre als Basis für alle folgenden Kapitel
 - Ausgewählte Pathologien im Bereich der Fuß-, Knie-, Hüft- und Sakroiliakalgelenke sowie den Segmenten der LWS
 - Trainingsprogramme und Übungsbeispiele in Fotos und Texten
- 470 Fotos und Zeichnungen erleichtern Lernen, Verstehen und Behalten.



KLEMMER, U.A.

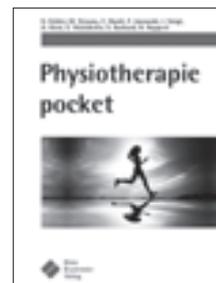
Lehren und Lernen in der Physiotherapie

physiofachbuch

2012, Thieme, 370 Seiten
ISBN 978-3131-46941-0, EUR 82,30

Praktische Ideen für den Unterricht

- Das Handwerkszeug: 20 Methoden für Unterrichts- und Prüfungssituationen
- Tipps und Tricks: Unterstützung bei der Gestaltung von effektivem Unterricht
- Hilfe für Schüler: Mit einfachen Methoden sicher durch die Ausbildung und fit für die Weiterbildung
- Lernfeldorientiertes Handeln: Theoretische Grundlage für pädagogisches Handeln im Fach Physiotherapie
- Fallorientierter Unterricht: Fallorientierung sinnvoll in den Unterricht integrieren



ECKLER, U.A.

Physiotherapie pocket

2011, Börm Bruckmeier, 773 Seiten
ISBN 978-3-89862-714-6, EUR 23,60

Kompakt und praxisnah – mit wertvollen Tipps für die tägliche Arbeit

- Alle wichtigen Bereiche der Physiotherapie in einem Buch
- Konkrete physiotherapeutische Maßnahmen zu den häufigsten Krankheitsbildern
- Mit vielen übersichtlichen Checklisten und graphischen Darstellungen

Fortbildungs-Seminar ORTHOPÄDIE meets LYMPHOLOGIE

Mit diesem Arbeitstitel laden wir herzlich zum
1. orthopädisch-lymphologischen Seminar vom 20. – 21. Okt. ein.

Thema: Die interdisziplinäre Behandlung von Traumen, postop. Zuständen (einschließlich TEP, Hämatome und Narben) sowie Überlastungssyndromen an Sehnen mittels Manueller Lymphdrainage/KPE und Energy-Taping (nach der Kinesiomethode).

Programm:

Samstag, 20. Oktober 2012

- 09.00 – 09.15 Allgemeine Begrüßung
- 09.15 – 10.00 Vortrag: Grundlagen z. Energy Taping
Dr. Ramin Ilbeygui
- 10.00 – 10.45 Vortrag: Grundlagen zur Manuellen Lymphdr. bei postop. u. posttraum. Schwellungen/Ödemen
Günther Bringezu/D
- 10.45 – 11.00 Pause
- 11.00 – 18.15 Gruppe A: Energy-Tapen
Dr. Ramin Ilbeygui
Gruppe B: Manuelle Lymphdrainage
Günther Bringezu

Sonntag, 21. Oktober 2012

- 08.00 – 15.15 Gruppe A: Manuelle Lymphdrainage (Praxis) Günther Bringezu
Gruppe B: Energy-Taping (Praxis)
Dr. Ramin Ilbeygui
- 15.15 – 15.30 Pause
- 15.30 – 17.00 Zusammenfassung Diskussion/Frage evtl. Demonstrationen
Gesamt 20 UE

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

Referenten: Dr. Ramin Ilbeygui, FA für Orthopädie und orthop. Chirurgie, Arzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, manuelle Medizin, Energy-Taping
Günther Bringezu, Fachlehrer für Manuelle Lymphdrainage/D

Kurskosten: für Mitglieder € 340,-,
für Nichtmitglieder € 380,-

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS

BETREUERPOOL für Sport-Events

Nachdem im Sekretariat der VÖSM & ÖGS in letzter Zeit vermehrt wieder Anfragen eingegangen sind, wo Sportmasseure/Innen, Sporttherapeuten/Innen und Sportphysiotherapeuten/Innen gesucht werden für den Einsatz bei Sportveranstaltungen, Trainingscamps sowie teilweise kurzfristige Aushilfen zur Mitarbeit in Vereinen etc., ersuchen wir Interessierte, sich im Sekretariat der VÖSM & ÖGS mittels unten angeführtem Anmeldeformular anzumelden.

Verstehen Sie Ihren Einsatz als Möglichkeit, in der Sportpraxis Erfahrungen und Routine sammeln zu können, was Ihren Stellenwert und Ihr persönliches Können enorm erweitert. Eine weitere Bitte an Sie, sich nur dann für den

Betreuerpool zu melden, wenn Sie wirklich bereit sind, an uns herangetragene Termine für einen Arbeitseinsatz wahrzunehmen und auch gegen einen bestimmten Betrag Ihr Wissen und Können dem/der Sportler/In zur Verfügung zu stellen. Der/die Sportler/in wird es Ihnen ganz gewiss danken. Es nützt jedoch niemandem, wenn im Pool 400 Betreuer/innen gemeldet, aber nur 20 bereit sind, auch bei kleineren Veranstaltungen eine Betreuung zu übernehmen.

Um in Zukunft daher unkomplizierter und schneller die benötigten Sportmasseure/Innen, Sporttherapeuten/Innen und Sportphysiotherapeuten/Innen für diverse Sport-Events im In- und teilweise im Ausland finden zu können, richten wir an Sie den Aufruf, sich für den Betreuerpool zu melden.

Anmeldeformular

Ich möchte Mitglied des Betreuerpools der VÖSM & ÖGS werden. Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten an Sportveranstalter weitergegeben werden.

Name: Vorname:

Straße: PLZ/Ort:

Tel./Fax: E-Mail: Bev. Sport:

Ort, Datum Unterschrift

Bitte das Anmeldeformular in Blockbuchstaben ausfüllen und zusammen mit einer Kopie Ihres Diploms/Zeugnisses an die VÖSM & ÖGS, z. Hd. Frau Eva Janko, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1 oder per E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at oder per Fax 02236/26833/401 senden.

Basis- und Therapieseminar Manuelle Lymphdrainage

Eine wesentliche Komponente der physikalischen Entstauungsbehandlung ist die „Manuelle Lymphdrainage“. Durch spezielle Massagegriffe wird sowohl eine Erhöhung der Transportkapazität des Lymphgefäßsystems als auch eine Verschiebung interstitieller Flüssigkeit von der Peripherie in zentrale Stromgebiete erreicht. Optimale Behandlungsergebnisse lassen sich jedoch nur dann erzielen, wenn die MLD und die anschließende Kompressionsbehandlung von qualifizierten Therapeuten durchgeführt werden.

Neben der persönlichen Aus- und Fortbildung durch qualifiziertes Lehrpersonal ist eine kontinuierliche Anwendung dieser Behandlungsform und ein ständiger intra- und interdisziplinärer Erfahrungsaustausch eine weitere Voraussetzung für einen gleichbleibenden, den aktuellen Bedürfnissen angepassten Qualitätsstandard.

Die VÖSM & ÖGS ist daran interessiert, dass durch die Sicherstellung eines hohen Wissensstandards, verbunden mit ausreichenden praktischen Erfahrungen, eine umfassende Patientenbetreuung gewährleistet ist.

Unsere Teilnehmer erhalten auf internationalem Niveau stehende Aus- und Weiterbildung in einem Umfang von 180 Unterrichtseinheiten.

Modul 1:

Allgemeine theoretische Grundlagen (Blutkreislauf, Interstitium und Lymphgefäßsystem, Ödeme/Ödempathologie)

Indikationen und Kontraindikationen

Befunderhebung

Entstauende Maßnahmen (Therapieform: MLD, Kompressionstherapie, entstauende Wirkung der Muskel und Gelenkstätigkeit, Resorptionsförderung durch Elektrophysiotherapeutische Maßnahmen, Stellenwert der Atmung für den venösen und lymphatischen Rückfluss, entstauenden Wirkung durch Lagerung, Ödemverringern durch Kühlung, entstauende Wirkung durch hydrotherapeutische Anwendungen)

Modul 2:

Posttraumatische und postoperative Schwellungen

(Behandlungs- und Entstauungskonzepte bei typischen traumatischen Schwellungen)

Rheumatisch bedingte Schwellungen (Pathophysiologische Grundlage, Therapiemöglichkeiten, Physiotherapie)

Venöse Abfluss-Störungen (Pathophysiologische Grundlagen, Therapiemöglichkeiten)

Lymphödem (Therapieformen)

Kommissionelle Abschlussprüfung

Termine: Modul 1: 13. Juli – 21. Juli 2012,

Modul 2: 11. August – 18. August 2012

jeweils 1 Woche täglich von 8.00 – 18.00 Uhr (genauer Termin wird noch bekanntgegeben).

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

Referent: Günther Bringezu/D

Kosten: für Mitgl. € 980,-, für Nichtmitgl. € 1.060,-

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401,

E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at oder Online: www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Upledger CranioSacral Therapie®

Kursangebot 2012

Upledger CranioSacral Therapie®

Upledger Philosophie, Anatomie, CranioSacrales System, SomatoEmotionale Entspannung

Einführungskurse:	» Klagenfurt	09.05. – 13.05.2012
	» Bregenz	27.08. – 31.08.2012
	» Salzburg	25.09. – 29.09.2012
	» Wien	09.10. – 13.10.2012
	» Innsbruck	10.10. – 14.10.2012

CST II

» Salzburg	13.05. – 17.05.2012
» Kärnten	23.09. – 27.09.2012
» Wien	19.11. – 23.11.2012

Viszerale Manipulation

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

Einführungskurse:	» Wien	14.05. – 19.05.2012
	» Graz	19.11. – 24.11.2012

VM II

» Salzburg	25.06. – 30.06.2012
» Linz	02.10. – 07.10.2012
» Innsbruck	12.11. – 17.11.2012
» Wien	26.11. – 01.12.2012

Mobilisierende Osteopathische Techniken

Indirekte und direkte Techniken für Wirbelsäule, Brustkorb und Becken
Strain and counterstrain – spinale Mobilisation – muscle energy

MNS I	» Linz	23.10. – 26.10.2012
-------	--------	---------------------

Ausführliches Jahresprogramm 2012

Information und Anmeldung:

Fr. Christine Dillinger
Sparbersbachg. 63/1
A 8010 Graz
Tel: +43 (0)316-84 00 500,
Fax: +43 (0)316-84 00 503
e-mail: office@upledger.at



UPLEDGER
INSTITUT
ÖSTERREICH

www.upledger.at



Tran Dich,
die Kiste aus den Augen zu verlieren.
Dann wirst du neue Welten entdecken.
Lieblingszitat von Guido Stemberger

Zur lieben Erinnerung an
GUIDO STEMBERGER

* 5.9.1951 † 30.12.2011

Die VÖSM & ÖGS verabschiedet sich
von einem langjährigen Mitglied
der VÖSM & ÖGS.

GUIDO STEMBERGER

hat uns am 30. Dezember 2011
für immer verlassen.

Er war ein sehr aktives und sehr wissbegieriges Mitglied und hat zahlreiche Fortbildungsseminare von uns dazu genutzt, seine Kenntnisse und Fähigkeiten in seinem Beruf umzusetzen und in den Dienst seiner Mitmenschen zu stellen. Wir danken ihm für seine Loyalität und Treue zur VÖSM & ÖGS.

Fortbildungsseminar Neuromuskuläre Relaxation zur Korrektur der Statik

Schmerzbehandlung über Osteo- und Arthro-Kinematik

Rolf Ott, Masseur und Heilpraktiker. Ausbildung bei Penzel und Horn. Seit Jahren Dozent und Lehrbeauftragter bei der schweizerischen Naturärzte-Vereinigung und bei der Penzel-Akademie. Er entwickelte in jahrelangem Wirken das Therapiekonzept „Wirbelsäulen-Basis-Ausgleich“® WBA nach Rolf Ott.



Nach einer gründlichen Anamnese und Einführung in die dreidimensionale Bewegungsfreiheit der Wirbelsäule und der grossen Extremitätsgelenke, werden durch sanftes Schwingen auf dem Kissen alle Gelenke der Wirbelsäule entsprechend mobilisiert. Es kommt zu einer Einwirkung auf das Skelett, die Gelenke, die Muskulatur, die Organe und die Psyche, so dass ein optimales physiologisches Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Des Weiteren werden Techniken zur Mobilisierung des Beckens gelehrt, die zur Basis der Therapie beitragen. Ebenso werden Übungen für den Klienten gelehrt. Es werden die häufigsten Anwendungen sowie die Kontraindikationen gründlich besprochen.

Lernziele:

- Sie erstellen eine klinische Untersuchung zur Beurteilung der Statik.
- Sie korrigieren über eine feine manuelle Technik die Fehlstatik des Beckens und der WS.
- Sie entspannen und mobilisieren den ganzen Körper mit feinen Schwingungen.
- Sie bringen damit Bandscheiben- und Knorpelschäden zum Abheilen.
- Sie beheben muskuläre Disbalancen durch Instruktion gezielter Übungen.
- Sie harmonisieren den Energiekreislauf und das Vegetativum.
- Sie stabilisieren so die korrekte Haltung und koordinieren Bewegungsabläufe.
- Sie behandeln sowohl in der Prävention wie auch in der Rehabilitation.

Sie behandeln mit dieser Technik bereits am nächsten Tag sehr erfolgreich in Ihrer Praxis.

Es besteht die Möglichkeit, ein Schwingkissen über Rolf Ott zum Sonderpreis von € 300,- zu erwerben. Der Kurs entspricht der Ausbildung an der Penzel-Akademie bzw. der WBA-Akademie in der Schweiz.

Termin: 27. - 28. Oktober 2012

Kurszeiten: jeweils von 9.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr

Referent: Rolf Ott, Masseur und Heilpraktiker

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 230,-, für Nichtmitglieder € 265,-

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

Anmeldung: ab sofort bei VÖSM & ÖGS, Tel. 02236/865875 oder Mobil 0676/700 64 91, Fax 02236/26833 401

E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at
www.sportphysiotherapie-sportmassage.at

Grund-Seminar Triggerpunkt-Massage

Thema: Die Triggerpunkt-Massage ist jene Form von Massage, bei der mit gezielten Handgriff-Techniken akute und chronische Störungen des Bewegungsapparates muskulär behandelt werden können. Gerade bei hartnäckigen oder Therapieresistenten Beschwerden (zum Beispiel chronische Lumbalgie) erweist sie sich als eine sehr erfolgreiche Behandlungsmethode.

Termin: 25. - 26. August 2012

Kurszeiten: Samstag, von 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, von 9.00 - 14.00 Uhr

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

Referentin: Sabine Gieber, Physiotherapeutin, Sportphysiotherapeutin

Kurskosten: für Mitglieder € 240,-, für Nichtmitglieder € 280,-

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS, 2344 Ma.Enzersdorf-Südstadt, Liese-Prokop-Platz 1, Tel. 02236/865875 oder Handy 0676/7006491, Fax 02236/26833 401,

E-Mail: office@sportphysiotherapie-sportmassage.at

Aufschulung zum/zur Freiberuflichen Heilmasseur/in

Die VÖSM & ÖGS startet den 6. Aufschulungskurs für Heilmasseure und Heilbademeister nach dem neuen Medizinischen Masseur- und Heilmasseurgesetz in Form von Modulen. Die Aufschulung wird jeweils an zwei Wochenenden im Monat am Samstag und Sonntag von 8.00 - 18.25 Uhr (Ferienzeit ausgenommen) durchgeführt.

Voraussetzungen: Zeugnis Medizinischer MasseurIn, HeilbademeisterIn und HeilmasseurIn (alt)

Ausbildungsgrad: Staatlich anerkannter freiberuflicher Heilmasseur (mit Zeugnis)

Inhalte: • Anatomie und Physiologie • Pathologie • Massagetechniken zu Heilzwecken inkl. prakt. Übungen • Hygiene und Umweltschutz • Erste Hilfe • Allgemeine Physik • Kommunikation • Dokumentation • Recht und Ethik

Die Ausbildung zum Heilmasseur besteht aus einem Aufschulungsmodul, das eine theoretische Ausbildung einschließlich praktischer Übungen im Gesamtumfang von 800 Stunden umfasst.

Termin: Neubeginn September 2012

nach dem Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen

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

Kurskosten: für Mitglieder der VÖSM & ÖGS € 3.200,-, für Nichtmitglieder € 3.500,-

(Teilzahlungen nach Vereinbarung möglich)

Anmeldungen: ab sofort bei der VÖSM & ÖGS (s. o.)

2012

Auf einen Blick: Alle wichtigen Termine und Kurse der VÖSM & ÖGS

VÖSM & ÖGS

- 13.-15.04.12 Sportmasseur-Ausbildung – 8. Modul (inkl. Vienna City-Marathon)
- 21.-22.04.12 Energy-Tape-Seminar – Modul 1 Grundkurs – Dr. Ramin Ilbeygui
- 21.-22.04.12 Sporttherapie-Ausbildung – 4. Modul
- 28.-29.04.12 Massage-Grundausbildung – 8. Modul
- 04.-06.05.12 „Rumpf und Obere Extremitäten“ – Modul 3 – Dr. L. Trimmel, PT W. Pachatz, MMag. D. Jungreithmayr
- 11.-13.05.12 Sportmasseur-Ausbildung – 9. Modul
- 12.-13.05.12 Massage-Grundausbildung – 9. Modul
- 12.05.2012 Faszienstorsionsmodell – Dr. Lukas Trimmel
- 02.-03.06.12 Sporttherapie-Ausbildung – 5. Modul
- 16.06.2012 Sportmasseur-Ausbildung – Abschlussprüfung
- 16.-17.06.12 Massage-Grundausbildung – 10. Modul
- 23.06.2012 Massage-Grundausbildung – Abschlussprüfung
- 23.06.2012 Fachspezifische Weiterbildung im Fußball – Thomas Schmal
- 30.06.-1.7.12 Energy-Tape-Seminar – Modul 2 Aufbau – Dr. Ramin Ilbeygui
- 30.06.-1.7.12 Sporttherapie-Ausbildung – 6. Modul
- 13.-21.07.12 Manuelle Lymphdrainage Teil 1 – Günther Bringezu/D
- 28.-29.07.12 Energy-Tape-Seminar Modul 1 Neubeginn – Dr. Ramin Ilbeygui
- 11.-18.08.12 Manuelle Lymphdrainage Teil 2 – Günther Bringezu/D
- 25.-26.08.12 Triggerpunkt-Massage Grundkurs – SPT Gmeiner-Gieber Sabine
- 01.-02.09.12 Sporttherapie-Ausbildung – 7. Modul
- 08.-09.09.12 Energy-Tape-Seminar Modul 2 Aufbau-seminar – Dr. Ramin Ilbeygui
- 29.-30.09.12 Sportmasseur-Ausbildung – Neustart 1. Modul

- 29.-30.09.12 Sporttherapie-Ausbildung – 8. Modul
- 20.-21.10.12 „Orthopädie meets Lymphologie“ – Dr. Ramin Ilbeygui und Günther Bringezu/D
- 20.-21.10.12 Sporttherapie-Ausbildung – 9. Modul
- 27.-28.10.12 Neuromuskuläre Relaxation zur Korrektur der Statik – Rolf Ott/Ch
- 10.-11.11.12 Verletzungsprophylaxe – lokales und globales Muskelsystem – SPT Sabine Gmeiner-Gieber
- 24.-25.11.12 Sporttherapie-Ausbildung – 10. Modul

Neustart

HEILMASSEUR-AUFSCHULUNG

ab September 2012.

Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen.

Neustart

MASSAGE-GRUNDAUSBILDUNG für Jedermann / Frau

ab September 2012.

Nach Zustandekommen von 12 Fixanmeldungen (siehe Seite 16).

Neustart

SPORTMASSEUR-AUSBILDUNG

ab September 2012

(siehe Seite 16).

NEU! NEU! NEU!

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

Anmeldungen für alle Ausbildungen

ab sofort bei der VÖSM & ÖGS,

Tel. 02236/865875 oder Mobil 0676/7006491

Fax 02236/26833 401

E-Mail:

office@sportphysiotherapie-sportmassage.at



ENERGY - Tape®
ΕΝΕΡΓΙΑ - ΤΑΠΕ



“WARUM UNSERE KUNDEN AUF ENERGY-TAPE VERTRAUEN”:

- ☉ Längere Tragedauer
- ☉ Weniger Materialkosten
- ☉ Intensivere Faszienmobilität
- ☉ Hautfreundlichere Klebebeschaffenheit



QR-AKTION!

Rabatte für *Sportphysiotherapie* Leser!



www.facebook.com/energy-tape

mobil: +43(0)660 88 48 880 | e-mail: office@energy-tape.com | web: www.energy-tape.com