

## Bericht: BSO-Trainer- & Instruktorenfortbildung

BSFZ Südstadt-Maria Enzersdorf am 9.Mai 2014

### Thema aus der Physiotherapie: „Therapiemöglichkeiten der Wirbelsäule“

Am Freitag 9.Mai fand im BSFZ Südstadt eine Trainerfortbildung der BSO statt. Das Sport-Ministerium, gemeinsam mit der BSO waren die Gastgeber dieser informativen Trainer- und Instruktorenfortbildung. Das Thema war: „Physiotherapeutische Maßnahmen im Leistungssport > Fokus Wirbelsäule“. Aufgrund der hohen Praxisorientiertheit, war die Teilnehmerzahl auf ca. 50 Personen beschränkt. Der Andrang auf die wenigen Seminarplätze war daher enorm.

Für den ÖFOL konnten Gaby FINDER als MTBO-Nachwuchschefin und Michael MELCHER für das Ausbildungsreferat, wertvolle Seminarplätze ergattern.

Es wurden hochinteressante, neue Erkenntnisse auf dem Sektor der Physiotherapie der Wirbelsäule vermittelt, die man sofort in die Kaderarbeit einfließen lassen wird.

Das Hauptreferat wurde vom bekannten Sport-Physiotherapeuten und Heilpraktiker **Frederik SIEMES** abgehalten. Er ist Leiter des Privat-Institutes für medizinisch-physiotherapeutische Untersuchungen und Behandlungen: „IMPULS“. Das Institut ist innerhalb von Österreich gut vernetzt; unter anderem wird mit dem IMSB, der BSO und der UNI Salzburg intensiv zusammengearbeitet. Das „Impuls-Netzwerk“ wird durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Unternehmen getragen. Auch etliche Spitzen-OLer sind bereits in den „Genuss“ der Betreuung gekommen.

Allgemeine Bekanntheit in Sportkreisen hat Fredi Siemes durch die Herausgabe der Mobigym-Serie (CD, DVD, Videos) erhalten.

*(Mobigym ist ein umfangreiches Mobilisations- und Gymnastik-Programm für die Bereiche: Regeneration, Rehabilitation, Verletzungsprophylaxe, sportliche Vor- und Nachbereitung)*

Das Seminarthema – welches für alle Sportarten sehr bedeutsam ist – beinhaltete die gesamte physiotherapeutische Palette des Leistungssports, die speziell auf den Wirbel-Bandscheiben-Apparat zugeschnitten ist. Vor allem die immense „Hüftbeugerlastigkeit“ unserer Gesellschaft, ist mit ein Grund der Volkskrankheit Nummer 1: „Rückenschmerzen“!

Die Betrachtung der Wirbelsäule aus sport-physiotherapeutischem Blickwinkel stand im Mittelpunkt dieser Fortbildung.

Mit einfachen und theoretischen Einblicken in die Anatomie der Wirbelsäulen-Segmente wurde zuallererst ein Verständnis für mögliche Verletzungs-Mechanismen erzeugt. Von diesem Basiswissen ausgehend, wurde in Folge das Hauptaugenmerk dieses Seminars auf mögliche prophylaktische Maßnahmen im Training gelegt.

Intensive praktische Übungen im Turnsaal bildeten den Höhepunkt und Abschluss dieses Seminars.

Für Aha-Erlebnisse sorgten neu entwickelte Modellansichten aus Wirbelkörper und Bandscheiben und deren Funktionsweisen von Segmenten.

Model-Erläuterungen nach F. Siemes: „in einem gesunden Gelenk ist es – auch bei übergroßen Druckverhältnissen – fast unmöglich, dass die Knochenpartien direkt aufeinander treffen. Gelenke sind wesentlich robuster gebaut als man immer angenommen hat.“ (Dies gilt auch für den Wirbel-Bandscheiben-Apparat)

Die Modellwandlung besagt, dass zwei gegenüberliegende Gelenksflächen immer dieselbe Ladung besitzen. Dazwischen befindet sich eine gallertartige Matrix, die das Ganze fest zusammenhält. Gleiche Ladungen stoßen einander bekanntlich immer ab; daher „streben“ die beiden Gelenksflächen immer voneinander weg. [Vergleiche zwei gleichgepolte Magnete, die man versucht mit großer Kraftanstrengung zusammenzubringen; je näher sie sich kommen, desto größer ist die Abstoßung]

---

Auf der Homepage des Institutes von Frederik Siemes finden sich einige interessante Themenbereiche für den Orientierungslauf: <http://www.impuls-fs.at/>  
Auch zwei langjährige Nachwuchs-Orientierungsläuferinnen – Stephanie Killmann (Verbandsphysiotherapeutin) und Kerstin Petz – arbeiten im „Impuls“-Team von Frederik Siemes!

Die Vorträge können ebenfalls auf der BSO-Homepage unter:  
<http://www.bso.or.at/de/schwerpunkte/fort-und-weiterbildung/trainerinnenfortbildung/trainerinnenfortbildungs-veranstaltungen/090514-physiotherapeutische-massnahmen-im-leistungssport-fokus-wirbelsaeule/>

nachgelesen werden.

Einige Mobigym-Übungen finden sich auch auf „Youtube“; sie wurden vom Hersteller Fredi Siemes hochgeladen: <http://www.youtube.com/user/Mobigym>

---

für das Ausbildungsreferat  
Michael MELCHER