



### **3. Seminar Sportmedizin**

für Trainer, Übungsleiter, Betreuer, Sportlehrer, Physiotherapeuten und  
Mediziner im Nachwuchsleistungssport

**Termin :** 24. Oktober 2015

**Ort:** Campus Jahnallee, Universität Leipzig, Großer Hörsaal  
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig  
Jahnallee 59  
04109 Leipzig

**Organisation:** Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig  
in Zusammenarbeit mit dem  
**Landessportbund Sachsen e.V.** / Fachbereich Leistungssport  
Goya Straße 2d  
04105 Leipzig

**Anmeldung:** Verbindlich über [www.sport-fuer-sachsen.de](http://www.sport-fuer-sachsen.de)  
**Achtung:** gesonderte Anmeldung für die Workshops  
begrenze Teilnehmeranzahl von 20 pro Workshop

**Teilnahmegebühr:** 25 Euro (incl. Mittagessen und Workshops)



# Programm

(vorbehaltlich möglicher Änderungen)

<b>09.00 – 09.30</b>	<b>Anmeldung</b>
<b>09.25 – 09.30</b>	<b>Begrüßung</b> Ute Brauße und Detlef Brock
<b>09.30 – 10.15</b>	<b>Psychologie (angefragt)</b> Sturm und Kollegen
<b>10.15 – 11.30</b>	<b>Das Kreuz mit der Achillessehne</b> <b>Diagnostik, konservative Therapie und Prophylaxe</b> Volker Steger
<b>11.30 – 12.15</b>	<b>Return to play – nach Infekten</b> <b>Infektanfälligkeit, Prophylaxe und Therapie</b> Jan Wüstenfeld
<b>12.15 – 13.00</b>	<b>Mittagspause</b>
<b>13.00 – 13.45</b>	<b>Trinken und Getränke im Training und Wettkampf</b> Johannes Hunger
<b>13.45 – 14.30</b>	<b>Phasengerechte Therapie von Sportverletzung</b> Detlef Brock
<b>14.45- 16.15</b>	<b>Workshops</b>
<b>17.00</b>	<b>Zusammenfassung, Auswertung, Ausgabe der Zertifikate</b>



## Workshops

### 1. evoletics- return to play - aber mit Plan

Mit der web basierten Sammlung von über 1500 visualisierten Übungen ist es leicht möglich physiotherapeutisch unterlegte Trainingspläne zu erstellen und mit diesen Übungen von der medizinischen Behandlung nach einer Verletzung oder Erkrankung den Übergang in das sportartspezifische Training planvoll zu gestalten. Die intuitive Bedienung der Trainingssoftware ermöglicht einen schnellen Einstieg und eine praxisorientierte Anwendung. Auch für den Trainingsalltag ist es möglich, alle wichtigen Übungsinformationen kompakt und übersichtlich strukturiert auszuwählen und damit optimale Trainingspläne zu erstellen.

### 2. Sport – und sportartspezifische Einlagenversorgung im Sportschuh – mit Ganganalyse im neuen BewegungsanalySELabor der Universität Leipzig

Nicht nur bei Fußdeformitäten oder nach verletzungsbedingten Gangstörungen ist es sehr hilfreich, eine spezielle Einlagenversorgung im Sportschuh zu tragen. Auch ohne vordringlich medizinische Indikation können sportartspezifische Einlagen zur Prophylaxe oder sogar zur möglichen Leistungssteigerung genutzt werden. Ob Lauf- Spiel oder Radschuh, eine individuell sportartspezifische Einlage erhöht den Tragekomfort des Sportschuhs, gleicht Fußdeformitäten aus und beugt Belastungs- und Überlastungsbeschwerden vor. Wenn dies auch noch mit einer Ganganalyse kontrolliert werden kann ist die Versorgung optimal.

### 3. Sensomotorisch propriozeptives Training- zielstrebig zu mehr Stabilität

### 4. Sling Training –

Schlingentraining ist eine für jede Sportart geeignete Ganzkörpertrainingsmethode mit Hilfe eines speziellem Seil- und Schlingensystems. Von zwei norwegischen Physiotherapeuten entwickelt wird mit dem eigenem Körpergewicht als Trainingswiderstand gearbeitet. Das System beruht auf dem Prinzip der Instabilität, bei welchem dreidimensional ganze Bewegungsabläufe simuliert werden können. Durch diesen Aspekt wird neben der Kräftigung der Muskulatur auch die so wichtige Muskelkoordination gefördert. Das Besondere an dieser



Art von Kraft- Koordination- und Stabilitätstraining ist, dass besonders die Tiefenmuskulatur hervorragend gekräftigt wird.

## 5. Wirkungsweise und Nutzen von Sportbandagen

Nicht nur nach Verletzungen oder Erkrankungen sind medizinisch indizierte Bandagen und Orthesen zur Verbesserung der Gelenkstabilität seit vielen Jahren erprobt und etabliert. In jüngster Zeit werden darüber hinaus spezielle Sportbandagen genutzt. Sie bestehen aus anderen, für das Training und den Wettkampf adaptierten Materialien und haben neben der Stabilitätsverbesserung vor allen Dingen Schutzfunktion und dienen im Besonderen der Prophylaxe vor Verletzungen oder Überlastung. Sie sind für viele Körperteile konfektioniert oder können für besondere Aufgaben oder Größen individuelle angefertigt werden.

## 6. Tapes für Trainer

Wer kennt sie nicht, die schönen bunten Bänder, welche über Muskeln und Gelenke geklebt werden. Sie sollen Wunder tun und ohne Nebenwirkungen schnell wieder fit machen. Wunder bewirkt die Anwendung des Kinesio- Tape mit Sicherheit nicht. Aber richtig angewendet sind Tapes sehr hilfreich. Im Workshop wird die richtige Anlage für verschiedene Indikationen auch für medizinische Laien gezeigt. Dies soll keinesfalls den Arzt oder den Physiotherapeuten ersetzen sondern im Training oder Wettkampf bei kleinen Blessuren eine zusätzliche Hilfe für den Sportler durch den Trainer sein.

## 7. SportAkut- Fit nicht nur im Notfall

Wer kennt die Situation nicht. Ein Sportkollege hat sich im Training oder Wettkampf verletzt - was nun???? Die Johanniter Akademie hat ein Programm entwickelt in welchem Trainer, Betreuer, Übungsleiter aber auch Physiotherapeuten genau für diese Situation in sportspezifischer Erster Hilfe geschult werden. Neben der Erstversorgung von Wunden und Verletzungen wird der Umgang mit dem AED (automatischem Defibrillator) im Rahmen der Reanimation geübt. Aber auch Wasserhausalt, Überhitzung oder Unterkühlung spielen in der Ausbildung eine Rolle. Eine kleine Verbandslehre und die Antwort, was gehört in eine Betreuer tasche und wo bekomme ich die Sachen her, runden den Kurs ab.

**Alle Workshops sollen als „Schnupperkurse“ verstanden werden. Bei Bedarf sind die Instruktoren der Kurse gern bereit, vertiefende Veranstaltungen mit einer entsprechenden Zertifizierung anzubieten. Sprechen Sie die Leiter der Workshops an.**