



physioaustria

Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs
1060 Wien, Linke Wienzeile 8/28, ZVR 511125857
Telefon +43 (0)1 587 99 51, Fax +43 (0)1 587 99 51-30
office@physioaustria.at, www.physioaustria.at



Mit den besten Empfehlungen



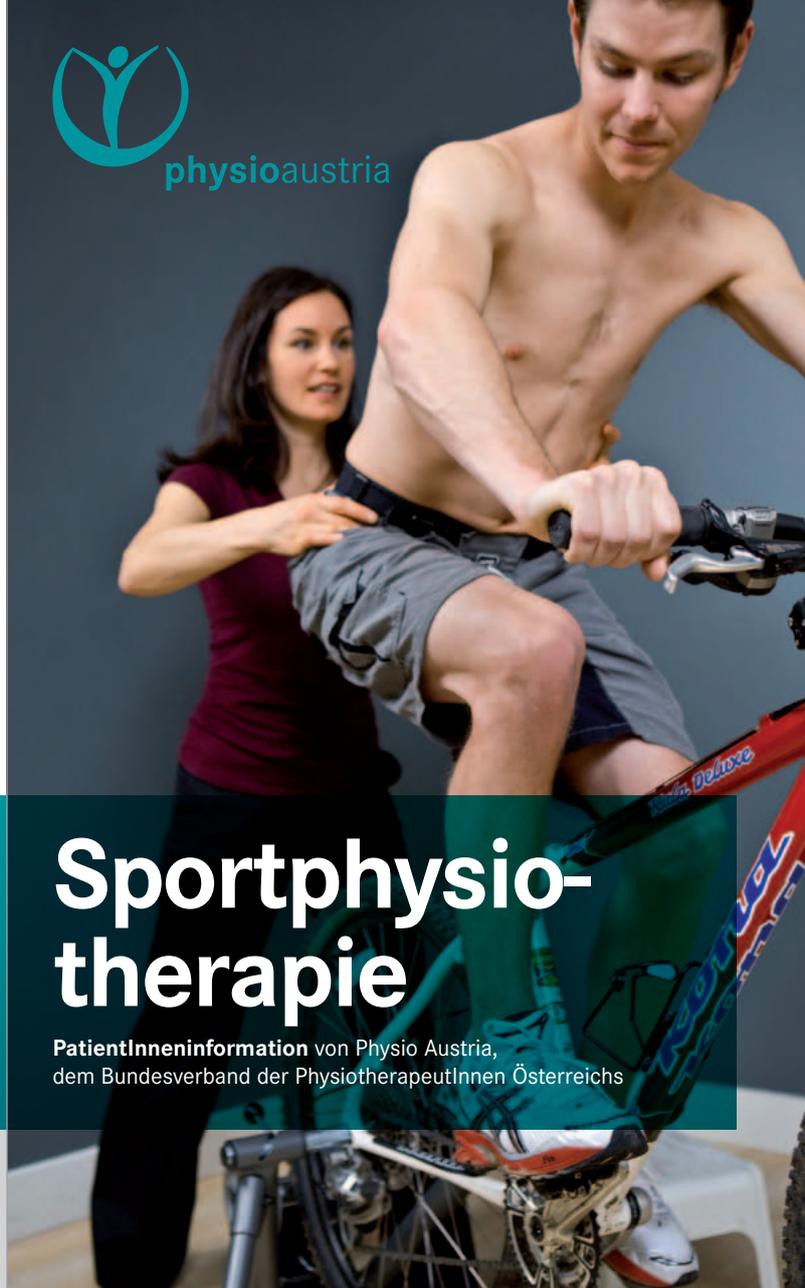
Physio Austria ist die **Berufsvertretung** der österreichischen PhysiotherapeutInnen. Gerne helfen wir Ihnen bei der **TherapeutInnensuche** in ganz Österreich. **Physio Austria Mitglieder** erkennen Sie an der Verwendung des Logos „Physio Austria Mitglied“. Diese verpflichten sich durch ihre Mitgliedschaft, strenge berufliche und ethische Richtlinien zur Sicherung der Behandlungsqualität zu wahren.



physioaustria

Sportphysio- therapie

PatientInneninformation von Physio Austria,
dem Bundesverband der PhysiotherapeutInnen Österreichs



Erfolgreich Reserven mobilisieren

Sport ist gesund, aber nicht nur das. Er macht auch Spaß. Egal, ob man hochgesteckte Ziele anpeilt und endlich einen Marathon zu Ende laufen oder den Glockner im Radsattel bezwingen will, ob man sich am Tennisplatz einer Herausforderung stellt oder ob man mit FreundInnen eine gesellige Runde Golf spielen will – eines ist immer gleich: Man will es immer ein bisschen besser machen. Ein bisschen schneller sein, ein bisschen weiter kommen, ein



bisschen präziser den Ball treffen. Und dann dieses angenehme Erfolgsgefühl genießen, „etwas getan“ zu haben, eigene Reserven mobilisiert zu haben.

Mitunter schlägt das Erfolgsgefühl allerdings ins Gegenteil um: Rund 50.000 „spitalsreife“ Verletzungen von SchifahrerInnen pro Jahr in Österreich, unzählige ramponierte Bänder und Gelenke von LäuferInnen, Fußball- oder TennisspielerInnen sind ein schmerzhafter Beweis. Meist sind einseitige Belastungen und Überlastungen am Bewegungssystem die Ursache dafür. Fehlendes Training von Koordination, Kraft und Ausdauer führt immer wieder zu schmerzhaften Überlastungsschäden und Verletzungen. Das muss nicht sein.



Sportlich aktiv mit Physiotherapie

Jede/r ProfisportlerIn – egal ob SchirennläuferIn, Tennis- oder FußballspielerIn – vertraut ihnen: Den SportphysiotherapeutInnen. Und was für die Besten Gang und Gäbe ist, machen sich zunehmend auch Sportvereine und HobbysportlerInnen zu nutze: Sie lassen sich von speziell ausgebildeten PhysiotherapeutInnen betreuen. Ohne sie ist die erfolgreiche Ausübung von Leistungs-, Breiten- und Behindertensport nicht mehr vorstellbar.

SportphysiotherapeutInnen kommen dabei nicht nur in den Bereichen der Rehabilitation und Therapie zum Einsatz, sondern auch im Rahmen der Vorbeugung (Prävention) von Überlastungsschäden und Verletzungen. Sie erstellen auf der Basis einer Sportart-Analyse und leistungsdiagnostischen Tests maßgeschneiderte Trainingspläne, um die optimale Wettkampffähigkeit (wieder) zu erreichen. Mit speziellen Übungen und Trainingsgeräten werden je nach ausgeübter Sportart Kraft, Ausdauer, Balance und typische Bewegungsabläufe trainiert. Begleitende Maßnahmen während des Trainings und des Wettkampfes verhindern Fehlentwicklungen und Verletzungen, und tragen zur Leistungsoptimierung bei.





Sportphysiotherapie

Was zeichnet eine/n SportphysiotherapeutIn aus?

Der/die SportphysiotherapeutIn ist eine anerkannte Fachkraft, der/ die fortgeschrittene Kompetenzen in der Anpassung von Rehabilitations- und Trainingsinterventionen für die Verbesserung sportlicher Leistung, Verletzungsprävention und Wiederherstellung optimaler Funktionen für AthletInnen aller Alters- und Leistungsgruppen aufweist. Hohe professionelle und ethische Standards sind in der Sportphysiotherapie selbstverständlich.

Erweiterte Behandlungsfelder in der Sportphysiotherapie

Maßnahmen und Elemente der Sportphysiotherapie (z.B. Trainingslehre, Krafttraining, Sensomotorik, etc...) sind fester Bestandteil in anderen Bereichen der Physiotherapie und finden auch zunehmend Anwendung im neurologischen Bereich.

Sportphysiotherapie kann Ihnen helfen bei:

- Konditioneller Schwäche
- Körperlicher Überanstrengung
- Muskel- und Bandverletzungen
- Schmerzhaften Sehnenansätzen (z.B.: Tennisellbogen)
- Knorpelschäden an Gelenken
- Wirbelsäulensyndromen (z.B.: Bandscheibenvorfall)
- Knochenbrüchen



Sportphysiotherapie hilft Ihnen durch:

- Muskel- und Gelenkfunktionsdiagnostik
- Sportmedizinische Leistungsdiagnostik
- Trainingsplanung und -steuerung
- Training der sportmotorischen Grundeigenschaften (Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer)
- Ausgleichstraining
- Anlegen präventiver Stabilitätsverbände (Tapes) und Bandagen
- Regenerationsmaßnahmen
- Entspannungstechniken



Das Tape der Gewinner



Offizieller Partner
VÖÖ (Auszug)

 physioaustria

Qualitätsprodukte
TÜV- und ISO-zertifiziert

K-Active® Tape Classic
The Original Tape From Japan

K-Active® Tape PreCut
by SpiderTech™
Ready To Apply

K-Active® Tape Gentle
Sensitive To Your Skin



K-Active® Tape

Erfolgreich von vielen Olympia- und Nationalteams,
sowie internationalen Spitzenclubs eingesetzt

 **K-Active® Europe**
Tapes & more

K-Active® Europe GmbH

Krommenthaler Straße 38 • DE 97859 Wiesthal

Fon +49 (0) 60 20 97 06 40 • eMail info@k-active.com www.k-active.com



Sportphysiotherapie

Wissenswertes zur (Sport)Physiotherapie

PhysiotherapeutInnen sind SpezialistInnen für Bewegungsentwicklung, -kontrolle und Wiederherstellung von Bewegungsfähigkeit. Sie sind hoch qualifizierte ExpertInnen, die nach Abschluss der Matura ein dreijähriges Studium an speziellen Fachhochschulen oder Akademien absolvieren. Physiotherapie ist ein etablierter und gesetzlich verankerter Gesundheitsberuf. Sie kommt sowohl in der Gesundheitsvorsorge, in der Akutbehandlung wie auch in der Rehabilitation (etwa nach Verletzungen und Erkrankungen) zum Einsatz. Speziell ausgebildete PhysiotherapeutInnen sind in Krankenhäusern, Ambulatorien, Rehabilitationszentren, aber auch in Schulen, Sport- und Fitnesszentren, sowie Sportvereinen tätig. Oder sie arbeiten freiberuflich in Fachpraxen. Bei Bedarf machen sie auch Hausbesuche.

Sportphysiotherapie kann auch nach ärztlicher Zuweisung erfolgen. Die zuständige Krankenkassa übernimmt dann einen Teil der Kosten. Fragen Sie Ihre/n behandelnde/n Haus- oder FachärztIn danach, oder wenden Sie sich direkt an Ihre/n PhysiotherapeutIn.

Sportphysiotherapie wird heute in vielen Ländern als Fachbereich anerkannt. Interessenvertretungen und Verbände sind entstanden, welche ihre Mitglieder vertreten und Ausbildungsmöglichkeiten anbieten, um eine gute Berufspraxis sicherzustellen. In Österreich hat sich die „Fachgruppe Sportphysiotherapie“ konstituiert, die engen Kontakt zur Internationalen Sportphysiotherapiegesellschaft (IFSP) unterhält.

Sportphysiotherapie

Eine Ausbildung im Bereich der Sportphysiotherapie ist in Österreich im Rahmen einer mehrwöchigen Zusatzausbildung oder eines Masterstudiums (Master für Sportphysiotherapie) an einer Universität möglich. Die Ausbildungsrichtlinien sind in einem von der EU geförderten Programm entstanden und fließen in die angebotenen Ausbildungen ein.

Fair Play und Anti-Doping

SportphysiotherapeutInnen betreuen und fördern SportlerInnen im professionellen Bereich sowie in sportlichen Wettkämpfen. Die Berücksichtigung ethischer Grundsätze, Fair Play als auch die Pflegepflicht gegenüber den AthletInnen sind für SportphysiotherapeutInnen selbstverständlich und sie halten sich an den „Internationalen Doping-Verhaltenskodex für Sportphysiotherapie“.





VÖLKL ATTIVA –

DAMENSKI MIT BIO-LOGIC TECHNOLOGY FÜR REDUZIRTES RISIKO EINER Knieverletzung

Die ATTIVA Modelle von Völkl verfügen über die preisgekrönten BIO-LOGIC Technologien. Das gemeinsam mit renommierten Sportmedizinern (u.a. mit dem Knie-spezialisten Dr. Jürgen Eichhorn) entwickelte Konzept umfasst drei Komponenten: **BIO-LOGIC STANCE**, eine Erhöhung im Zehenbereich für eine dynamischere Körperhaltung, gleichmäßigere Muskel-Beanspruchung und weniger Ermüdung. **BIO-LOGIC GEOMETRY**, ein degenerativer Sidecut mit einem schmaleren

Heck zur Minderung von Lastspitzen und für schnelle Richtungswechsel. **BIO-LOGIC FLEX**, eine harmonische Biegecharakteristik für geschmeidigere und kraftschonende Kurven. Gemeinsam ermöglichen die drei Technologien eine sportlichere Gesamt-Performance bei einem nachweisbar geringeren Risiko für Knieverletzungen. Die ATTIVA Modelle sind damit noch perfekter auf die weibliche Anatomie und die spezifischen Anforderungen von Damen abgestimmt.

Einige Tipps für Ihre Sportphysiotherapie

Lassen Sie sich von Ihrem/r PhysiotherapeutIn beraten, bevor Sie mit Ihren sportlichen Aktivitäten beginnen. Die PhysiotherapeutInnen zeigen Ihnen, wie auch Grundlagentraining Spaß machen kann. Besprechen Sie mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn alle Veränderungen, die sich im Laufe des Physiotherapeutischen Prozesses ergeben.

Bitte halten Sie nach Möglichkeit die Termine mit Ihrem/r PhysiotherapeutIn und die Übungspläne ein. Der Erfolg Ihrer Sportphysiotherapie in der Prävention wie in der Rehabilitation hängt wesentlich von Ihrer Mitarbeit ab.