

DOSB-Sportphysiotherapie

Weiterbildungsseminare

Die Weiterbildungsseminare „Sportphysiotherapeut“ des DSB* wurden erstmals Ende der siebziger Jahre durchgeführt. Physiotherapeuten mit anerkannten Vorbildungen wurden praxisbezogene Techniken und Fertigkeiten vermittelt, die den Erfordernissen der Athletenbetreuung im Hochleistungssport gerecht wurden. 1980 wurden die ersten Lizenzen durch den Deutschen Sportbund (DSB) verliehen. Ein DSB-Präsidiumsbeschluss im August 2001 ergab die Umbenennung der Bezeichnung „Sportphysiotherapeut des DSB“ in „DSB-Sportphysiotherapie“. Durch den Zusammenschluss von DSB und Nationalem Olympischen Komitee (NOK) zum Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) im Jahre 2006 wurde auch die „DSB-Lizenz Sportphysiotherapie“ in die „DOSB-Lizenz Sportphysiotherapie“ umbenannt.

Das Berufsfeld der Sportphysiotherapie hat sich in den letzten Jahren mit seinen Aufgabenfeldern stark verändert und weiterentwickelt. Nicht zuletzt die speziellen Herausforderungen der Sportler in den verschiedenen Disziplinen und die Vielzahl unterschiedlicher Wettkämpfe machen den Berufszweig so spannend und arbeitsintensiv. War der Physiotherapeut in den Anfängen eher mit den passiven Maßnahmen zur Vorbereitung und Wiederherstellung des Sportlers auf die Trainings- und Wettkampfbelastungen beschäftigt, so kommen heute immer mehr trainingsphysiologische Aspekte hinzu. Physiotherapeuten sollen zusätzlich zu ihrer ursprünglichen Tätigkeit, im Spitzensport gezielte Rehabilitationsmaßnahmen und postoperative Behandlungsstrategien entwerfen können.

Der Erwerb der DOSB-Lizenz Sportphysiotherapie ist dabei ein wichtiger Baustein. In dieser vielseitig ausgerichteten Weiterbildung erwirbt der Physiotherapeut Fertigkeiten, die eine optimale Begleitung des Sportlers sowohl im Trainings- und Wettkampfalltag als auch im Verletzungsfall oder post operativ ermöglichen. Physiotherapeuten sind dabei häufig als therapeutischer Rehabilitationstrainer tätig und führen bzw. begleiten den Sportler gezielt durch die einzelnen Phasen der Rehabilitationszeit. Für dieses Feld wird in der DOSB-Weiterbildung durch die Vermittlung von klassischen und modernen Behandlungsmethoden eine solide Basis zur Therapie der unterschiedlichen Läsionen und Schwerpunkte gegeben.

Um den vielfältigen Aufgaben des Physiotherapeuten im Sport gerecht werden zu können, hat der DOSB ein umfassendes Curriculum konzipiert. Dieses umfasst zusätzlich zu den klassischen Unterrichtsbereichen beispielsweise auch Themen der Sportpsychologie, der Sporternährung und des Anti-Dopings. Damit deckt die Weiterbildung ein breites Spektrum mit verschiedenen Details der Sportphysiotherapie ab.

Das Ziel der Wochenkurse in der Weiterbildung ist es, praxisbezogene Techniken und Fertigkeiten für die physiotherapeutische Betreuer Tätigkeit im Spitzensport zu vermitteln. Durch die verschiedenen Spezialisierungen der Referenten ist eine breite Expertise auf dem Gebiet der Sportphysiotherapie sichergestellt. Zudem werden immer wieder neue Behandlungsmethoden beraten und das Curriculum anhand von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungen der Referenten weiterentwickelt. So finden sich beispielsweise im Fachbereich Massage nicht nur die historischen Bereiche der Sportmassage, sondern auch Behandlungsschwerpunkte der myofascialen Strukturzusammenhänge, der manuellen Therapie, Strain & Counter Strain sowie die

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei geschlechtsspezifischen Begriffen die maskuline Form verwendet. Diese Form versteht sich explizit als geschlechtsneutral.

neurophysiologischen Adaptationen deren biomechanische und bioaktive Vorgänge in Ursache-Folge-Ketten, die in anderen Fächern z.B. (Thermotherapie/Elektrotherapie) unterrichtet werden, wieder.

Das Team der Referenten im Lehrstab der DOSB-Sportphysiotherapie setzt sich aus Physiotherapeuten und Ärzten zusammen, die entweder in der Betreuung im Spitzensport und oder wissenschaftlich aktiv im Bereich der Fort- und Weiterbildung der Sportphysiotherapie tätig sind. Alle Referenten sind aufgefordert, sich im Rahmen der vom DOSB beschlossenen Regelungen fortzubilden.

Die vom DOSB anerkannten Grundkurse haben das Ziel, alle Bewerber optimal auf die DOSB Weiterbildung vorzubereiten. Hier gibt es eine große Auswahl für den Bewerber und ambitionierten Neustarter in dieses Themengebiet.

Um einen hohen Standard des Unterricht bei den Grundkursveranstaltern zu gewährleisten erkennt der DOSB nur Veranstaltungen an (DOSB anerkannt), die sich mit den Ausbildungsinhalten an die Vorgaben des DOSB halten. Die Qualifikation der Dozenten in den fachpraktischen Unterrichtseinheiten ist vorgegeben. Gleichfalls muss der ärztliche Leiter der Fortbildung einer Tätigkeit im Leistungssport nachgehen. Das Curriculum ist definiert und muss diesbezüglich den Mindestanforderungen des DOSB genügen, wobei eine Erweiterung der Unterrichtsinhalte durchaus möglich ist.

Die Bedeutung der Sportwissenschaft/Trainingslehre hat an dieser Stelle einen Schwerpunkt.

Trainingsphysiologie und leistungsdiagnostische Kenntnisse sind genauso notwendig wie die manuelle Therapie und das anatomische Wissen der Physiotherapeuten. Diese Aspekte sind im Leistungssport Alltagssprache. So kann der Physiotherapeut im Sport ein facettenreiches Programm erlernen, um in seinem Arbeitsumfeld in verschiedenen Funktionen etwa als Therapeut, Rehabilitationstrainer oder möglicher Berater in speziellen Fragen z.B. der Ernährung eingesetzt zu werden. Auch bei der Bewertung von Umweltfaktoren an den unterschiedlichen Austragungsorten von z.B. Weltmeisterschaften oder olympischen Spielen kann der Physiotherapeut direkte Hilfestellung bei der Versorgung der Athleten geben.

Trainingswissenschaftlich sind Kenntnisse in der Muskelphysiologie und daraus abzuleitende trainingsphysiologische Gesetzmäßigkeiten heute Standard. Der Begriff Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus steht z.B. sowohl im rehabilitativen als auch im trainingsgeplanten Sprungkrafttraining im engen Verhältnis zu den physiologischen Möglichkeiten unserer aktiven Arbeitssysteme. Der Physiotherapeut arbeitet heute in Planung, Behandlung und Auswertung.

Viele Aufgabenfelder des Physiotherapeuten werden heutzutage wissenschaftlich hinterfragt. Kein Teilbereich der Medizin/med. Hilfsberufe verlangt so stark nach einer evidenzbasierten Untermauerung wie die Physiotherapie. Im Wandel der Zeit wird ein Wechsel von der Erfahrungswissenschaft hin zu empirischen Studien eingeleitet. So soll die Wirksamkeit verschiedener Anwendungsbereiche der (Sport)Physiotherapie mit wissenschaftlichen Methoden überprüft werden. Der Focus auf das eigentliche Tätigkeitsfeld des Physiotherapeuten soll dabei nicht verloren gehen.

Der DOSB lädt die Lizenzinhaber regelmäßig ein, ihre Lizenz durch Fortbildungsveranstaltungen zu verlängern. Der Lehrstab der DOSB-Sportphysiotherapie berät dabei die eingehenden Anfragen und erkennt diese bei entsprechendem qualitativem Maßstab zur Lizenzverlängerung an. Alle anerkannten Veranstaltungen sind auf der Homepage des DOSB im Bereiche Sportphysiotherapie zu finden.

Termine und Lehrgangsort

Die vier Wochenkurse werden - verteilt auf zwei Jahre - jeweils im Frühjahr und Herbst in der Sportschule Oberhaching durchgeführt. Die Wochenkurse beginnen am Sonntagnachmittag und enden am Freitagmittag. Sollte ein Teilnehmer an einem Wochenkurs nicht teilnehmen können, so ist dies spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn mitzuteilen. Danach fallen 50% der Kursgebühren an. Die Weiterbildung muss innerhalb von vier Jahren beendet werden.

Kosten

Die Kosten für einen Wochenkurs betragen 750,- € und beinhalten folgende Leistungen:

Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern. Die Verpflegung erfolgt über die Gastronomie in der Sportschule. Nach Bestätigung der Anmeldung wird die Unterkunft für alle Teilnehmer über den DOSB reserviert.

Der DOSB führt die Weiterbildungsseminare „DOSB-Sportphysiotherapie“ mit der Ausrichtung durch, den Spitzensport zu fördern. Aus diesem Grund werden nur Teilnehmer zugelassen werden, die im deutschen Spitzensport auf Bundesebene (Nationalmannschaften bzw. A-, B-, C-Kaderathleten, Olympiastützpunkte) Betreuerfunktionen wahrnehmen, bzw. für die Betreuung vorgesehen sind. Bewerber, die nicht im Spitzensport arbeiten, können evtl. - falls noch Weiterbildungsplätze frei sind - gegen Übernahme der Kosten (900,- €) zugelassen werden.

Zulassungsvoraussetzungen für Bewerberinnen und Bewerber:

1. Abgeschlossene Berufsausbildung als:
 - Masseur/in oder
 - Masseur und Medizinischer Bademeister oder
 - Krankengymnast/in / Physiotherapeut/in
2. Absolvierung eines „Grundkurses Sportphysiotherapie“ bei einem vom DOSB anerkannten Grundkursveranstalter
3. zweijährige Berufserfahrung
4. Nachweis über die Betreuungstätigkeit eines Spitzenverbandes / Olympiastützpunktes in mindestens einer Sportart mit Betreuung von Spitzenathleten. Eine Absichtserklärung des Spitzenverbandes zur zukünftigen Zusammenarbeit mit dem Bewerber wird ebenfalls anerkannt. Über die endgültige Zulassung entscheidet eine Zulassungskommission.

Die Zahl der vom DOSB anerkannten Anbieter dieser sogenannten Grundkurse hat sich im Laufe der letzten Jahre erhöht. Aus diesem Grund wird am Ende des ersten Wochenkurses ein Eingangstest durchgeführt, in dessen Rahmen die Kenntnisse der Inhalte der Grundkurse überprüft werden.

Eingangstest (am Ende des ersten Wochenkurses)

Donnerstagabend:

Schriftlicher Teil im Multiple-Choice-Verfahren in den Fächern

- Anatomie
- Physiologie
- Basistherapieformen

Für die Beantwortung der 30 Fragen stehen den Teilnehmern 60 Minuten zur Verfügung. Der schriftliche Eingangstest ist bestanden, wenn mindestens 50 % der Fragen richtig beantwortet sind. Hat ein Kandidat weniger als 50 % der Fragen korrekt beantwortet, wird er nicht zum praktischen Teil des Eingangstests zugelassen.

Freitagvormittag:

Praktischer Teil in den Fächern:

- Funktionelle Anatomie / Befunderhebung
- Sportmassage
- Funktionelle Verbände

Lerninhalte, die im Eingangstest relevant sind:

- Massage: Vorwettkampfmassage, Regenerationsmassage, „Deep friction“, Triggerpunktbehandlung
- Befunderhebung & Bewegungstherapie: Becken, Knie, Fuß, LWS, Schulter, Safety-Tests HWS und LWS
- Funktionelle Verbände: Daumen, Handgelenk, Muskelaufhängung, Innenband Knie, Sprunggelenk, Achillessehne

Der praktisch/mündlich Eingangstest ist bestanden, wenn jedes Fach erfolgreich abgeschlossen wurde.

Wurden im Rahmen des Eingangstests in einem Fach Defizite festgestellt, so besteht die Möglichkeit, die praktisch/mündliche Lernerfolgskontrolle in diesem Fach innerhalb von sechs Wochen in Frankfurt am Main (DOSB) zu wiederholen.

Gebühr für die Wiederholung des Eingangstests: 350,- €

Honorar für die Wiederholung des Eingangstests: 400,- € (plus Reisekosten für den Prüfer)

Der Prüfer für die Wiederholung des Eingangstest kommt aus der/den entsprechenden Unterrichtsgruppen.

Die Wiederholung des Eingangstests ist nur einmal möglich.

Themenkomplexe (der ersten drei Wochenkurse)

- Funktionelle Anatomie Physiologie
- Untersuchungstechniken/Befunderhebung
- Behandlungsschemata Praxis: Bewegungstherapie
- Elektrotherapie
- Funktionelle Verbände
- Massage
- Thermotherapie

1. Weiterbildungswoche: untere Extremitäten (mit den Schwerpunkten Sprunggelenke und Kniegelenk),

Eingangstest

2. Weiterbildungswoche: Hüfte, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule

3. Weiterbildungswoche: Halswirbelsäule, Schulter, obere Extremitäten

4. Weiterbildungswoche: Komplexe sportartspezifische Probleme

Aufteilung der Lerneinheiten

Fachgebiet	1. WoKu	2. WoKu	3. WoKu	4. WoKu	gesamt LE
Bewegungstherapie/ Befunderhebung	10	16	14	7	47
Behandlungsschemata	6	6	6	4	22
Elektrotherapie	2		2	2	6
Funktionelle Verbände	6	8	7	4	25
Massage	6	5	5	4	20
Thermotherapie		3		3	6
Funktionelle Anatomie	4	4	4		12
Sportmedizin	4	4	4		12
Psychologie	4		4		8
Lernerfolgskontrolle	7			15	22
	49	46	46	39	180

Lerninhalte:

Befunderhebung (15 LE)

- Gelenkstatus
- Differenzierung der überlasteten Strukturen bzw. der Folgeerscheinungen von Verletzungen
- Mikropathologie
- Muskelstatus
- Inspektion, Palpation
- Funktion Stand- und Bewegungsbild

Bewegungstherapie (32 LE)

- Gelenkmechanik
- Biomechanik
- Muskeldehntechniken
- Aufwärmen
- Abwärmen
- therapeutisches Dehnen
- Mobilisationen
- Aufwärmarbeit in der Praxis
- Muskelaufbau/neuronale Steuerung
- Gelenkmobilisation → Traktion
- Mobilisation der kleinen und mittleren Gelenke mit Ausnahme der Wirbelsäule
- Primärversorgung

Behandlungsschemata (22 LE)

- Sportphysiotherapie in Training, Wettkampf und Trainingslager
- optimale Nutzung der vorhandenen Möglichkeiten → Erstellen von Behandlungsschemata für spezielle Verletzungen bzw. sportartspezifische Überlastungsschäden z.B. Achillotendopathie, plantarer Fersensporn, traumatisiertes Knie, Muskelverletzungen (Wade), Distorsion des oberen Sprunggelenkes, Muskelverhärtung/ Muskelfaserriss im Oberschenkel, Verletzungen an Finger, Hand und Schulter
- Physiotherapeutische Sofortmaßnahmen im Training und Wettkampf
- Wiedereingliederung in den Trainingsprozess nach Verletzungen
- Faziendistorsionen
- Primärversorgung

Elektrotherapie (6 LE)

- Gleichstromarten z.B. konstante Galvanisation, diadynamische Ströme, Ultrareizstrom, Schwellstrom, spezielle Ströme (z.B. TENS) → Wirkungen, Indikationen und Kontraindikationen, Intensitäten und Dosierungen, Applikationstechniken
- Mittelfrequenzströme z.B. klassischer Interferenzstrom, andere Mittelfrequenzverfahren
- Wirkungen, Indikationen und Kontraindikationen, Intensitäten und Dosierungen, Applikationstechniken
- Schmerz- und Verletzungsbehandlungen mit Gleich- und Mittelfrequenzströmen
- Iontophorese
- Hochfrequenztherapie: Wirkungen, Indikationen und Kontraindikationen, Intensitäten und Dosierungen, Applikationstechniken
- Ultraschalltherapie: Dauerschall, Simultanverfahren → Wirkungen, Indikationen und Kontraindikationen, Intensitäten und Dosierungen, Applikationstechniken
- Anwendung der verschiedenen Elektrotherapieverfahren in Kombination mit anderen physiotherapeutischen Anwendungen

Funktionelle Verbände (25 LE)

- Materialkunde und Wiederholung von Standardverbänden
- Funktionelle Verbände in Prävention, Akutversorgung und Wiedereingliederung in den Trainingsprozess
- Erstellen einer speziellen Indikationsliste für sportartspezifische Spezialverbände
- Üben von Spezialverbänden → Zehen, Quer-, Längsgewölbe, kombinierter Sprunggelenkverband Elastoplast/Tape), „Kinesiologische Tape – Anlagen“, Achillessehne, Wadenmuskulatur, Schulter, Schulterergelenk, Ellenbogen, Handgelenk, Finger
- Belastungsprüfung von funktionellen Verbänden bei sportlicher Betätigung Informationen über funktionelle Verbände in Verbindung mit Bewegungstherapie und Medikamenten
- Anwendung in speziellen Sportarten Informationen über „Braces“

Massage (20 LE)

- Vor- und Entmüdungsmassage
- (Regenerationsmassage) bezogen auf die verschiedenen Körperregionen (Extremitäten, Wirbelsäule,) und auf unterschiedliche Sportarten; Modifikation der Grifftechnik und Intensität in Abhängigkeit von Befund und sportartspezifischer Situation
- Massage unter Berücksichtigung der funktionellen Einheit (sportartspezifisch)

- Behandlung von Sportschäden und -verletzungen mit Massage unterschiedlicher Techniken
- Spezielle Sonderformen der Massage: Tiefenfriktion (Querfriktion, Deep friction), Triggerpoints-Myofaszientechnik

Thermotherapie (6 LE)

- Wiederholung: Physiologische Abläufe bei der Anwendung von Wärme und Kälte, Möglichkeiten der Wärme- und Kälteanwendungen, Kryotherapie, Indikationen für Wärme- und Kälteanwendungen, Hitze und Kälteschäden
- Demonstration und Üben von Wärme- und Kälteanwendungen als begleitende Maßnahme im Training und Wettkampf
- Wärme und Kälte im Einsatz bei Akutversorgung Flüssigkeitshaushalt, Trinkverhalten im Sport Primärversorgung

Sportmedizin/Trainingsphysiologie/Sporternährung (14 LE)

- Trainingsphysiologie, Mikropathologie
- Ernährung im Leistungssport
- Fragen des Dopings im Leistungssport
- Betreuung auf längeren Wettkampfreisen und Trainingslagern
- Trainingslehre aus physiologischer Sicht
- Primärversorgung
- 1.Hilfe am Spielfeldrand

Funktionelle Anatomie (12 LE)

- Anatomie, Biomechanik, Pathomechanik, Gelenkfunktionen und muskuläre Ketten an
 - unterer Extremität: Sprunggelenk, Kniegelenk, Hüftgelenk, Wirbelsäule und der LBH- Region: ISG, LWS, BWS, HWS,
 - oberer Extremität mit Schultergürtel: Gelenke des Schultergürtels, Schultergelenk, Ellenbogengelenk, Handgelenk
- Ursache-Folge-Ketten im Sport,
- muskuläre und bindegewebige Überlastungssyndrome,
- Engpässe
- Neurophysiologie

Psychologie (8 LE)

- Grundlagen der Interaktion zwischen Physiotherapeut und Sportler
- Einführung in die Sportpsychologie
- Sportpsychologische Vorgehensweisen/Techniken in Theorie und Praxis (Mentales Training, Selbstgesprächsregulation, Aufmerksamkeitsregulation, Selbstsicherheitstraining, Aktivationsregulation - v.a. Entspannungstechniken - u.a.)
- Der Physiotherapeut als Psychologe bei der Athletenbetreuung in Training und Wettkampf
- Psychologische Aufgaben des Physiotherapeuten im Rahmen der Rehabilitation nach Sportverletzungen und Wiedereingliederung in den Trainings- und Wettkampfprozess

Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle zur Verleihung der DOSB-Lizenz „Sportphysiotherapie“ besteht aus einem schriftlichen, einem praktischen und einem mündlichen Teil. Die schriftliche Lernerfolgskontrolle wird am Mittwochnachmittag des vierten Wochenkurses im Multiple-Choice-Verfahren durchgeführt.

Pro Fach wird für zwei Lerneinheiten, die im Verlauf der vier Wochenkurse unterrichtet wurden, eine Frage gestellt:

Behandlungsschemata	11 Fragen
Bewegungstherapie/Befunderhebung	23 Fragen
Elektrotherapie/Ultraschall	3 Fragen
Funktionelle Verbände	12 Fragen
Massage	10 Fragen
Sportmedizin/Trainingsphysiologie	7 Fragen
Thermotherapie	<u>3 Fragen</u>
	69 Fragen

Die schriftliche Lernerfolgskontrolle ist bestanden, wenn der Kandidat mindestens 50 % der Fragen richtig beantwortet hat. Die schriftliche Lernerfolgskontrolle dauert maximal 90 min.

Bei Nichtbestehen des schriftlichen Teils sind alle vier Wochenkurse sowie die gesamte Lernerfolgskontrolle zu wiederholen.

Die praktischen und mündlichen Teile werden am Donnerstag durchgeführt. Jeder Kandidat wird ca. 20 Minuten in jedem der folgenden Fächer geprüft:

- Befunderhebung
- Behandlungsschemata
- Bewegungstherapie
- Elektrotherapie/Ultraschall
- Funktionelle Verbände
- Massage
- Thermotherapie

Die praktische/mündliche Lernerfolgskontrolle ist bestanden, wenn jedes Fach erfolgreich abgeschlossen wurde. Wurden in einzelnen Fächern im Rahmen der Lernerfolgskontrolle Defizite festgestellt, so kann die DOSB-Lizenz „Sportphysiotherapie“ nur noch unter folgenden Auflagen erlangt werden:

- ein Fach mangelhaft: Wiederholung der praktisch/mündlichen Lernerfolgskontrolle in diesem Fach
- zwei Fächer mangelhaft: der vierte Wochenkurs und die gesamte Prüfung (Theorie und Praxis) muss wiederholt werden
- die Wiederholung der Lernerfolgskontrolle erfolgt innerhalb von sechs Wochen in Frankfurt am Main

Gebühr für die Wiederholung der Lernerfolgskontrolle: 350,- €

Honorar für die Wiederholung der Lernerfolgskontrolle: 900,- € (plus Reisekosten für den Prüfer)

Der Prüfer für die Wiederholung der Lernerfolgskontrolle kommt aus der/den entsprechenden Unterrichtsgruppen.

Grundsätzlich ist nur eine Wiederholung der Lernerfolgskontrolle möglich.