

## **DOSB-Sportphysiotherapie**

### **Weiterbildungsseminare**

Die Weiterbildungsseminare "Sportphysiotherapeut des DSB" wurden Ende der siebziger Jahre mit dem Ziel ins Leben gerufen, entsprechend vorgebildeten Sportphysiotherapeuten praxisbezogene Techniken und Fertigkeiten zu vermitteln, die den Erfordernissen der Athletenbetreuung im modernen Hochleistungssport gerecht werden. 1980 wurden die ersten Lizenzen verliehen.

Aus rechtlichen Gründen wurde durch einen DSB-Präsidiumsbeschluss im August 2001 die Bezeichnung "Sportphysiotherapeut des DSB" in „DSB-Sportphysiotherapie“ umbenannt.

Die Lizenzinhaber werden vom Deutschen Olympischen Sportbund regelmäßig zu Fortbildungsveranstaltungen eingeladen, die zur - alle zwei Jahre fällig werdenden - Lizenzverlängerung dienen.

Um der Forderung "Athletenbetreuung im modernen Hochleistungssport" gerecht zu werden, werden nur Referenten eingesetzt, die aktuell im Spitzensport tätig sind. Unterstützt werden die Seminare durch Projektmittel des Bundesministeriums des Innern.

Das Ziel der Seminare - praxisbezogene Techniken und Fertigkeiten für die sportphysiotherapeutische Betreuer-tätigkeit zu vermitteln - hat sich im Laufe der Jahre nicht geändert. Der "Vater der DOSB-Sportphysiotherapie", Prof. Dr. med. O.-K. Sperling, hat seinerzeit als Tätigkeitsfeld die "Passageren Zustände" definiert. Die Weiterbildungsinhalte wurden ständig den aktuellen Entwicklungen angepasst und erweitert. Der Lehrstab „DSB-Sportphysiotherapie“ hat in seiner Sitzung am 28. Februar 2002 folgende Definition formuliert:

#### I Die Sportphysiotherapie im Verständnis des Deutschen Olympischen Sportbundes

Die Sportphysiotherapie hat vorwiegend präventiven Charakter. Sowie der Mediziner primärer Behandler - im Sinne der Curatio - wird, endet die Sportphysiotherapie.

Die Sportphysiotherapie im Verständnis des Lehrteams des DOSB/BL beschäftigt sich in erster Linie mit der sportlich bedingten Überlastung des Gewebes (Muskel, Bindegewebe, Knorpel, Knochen etc.), die bei einer Nichtbehandlung zu Mikrotraumen (Verletzungen, die nicht primär ärztlicher Versorgung bedürfen) führen würde. Durch geeignete Maßnahmen der Sportphysiotherapie werden diese Überlastungsfolgen bzw. Verletzungen schneller beseitigt.

Sportphysiotherapeutische Maßnahmen beeinflussen den Stoffwechsel und die durch exogene oder endogene Faktoren gestörten Strukturen positiv. Dadurch kommt es zu einer muskulären Balance, die eine Neueinstellung der Kettenfunktion ermöglicht.

Sportphysiotherapie bewirkt im Vorwettkampf eine Steigerung der Wachheit und der Konzentration und führt zu einer besseren Abrufbarkeit vorhandener Bewegungsmuster.

Sportphysiotherapie verkürzt die Regenerationszeit nach Training und Wettkampf, erhöht somit die Gesamtbelastbarkeit des Organismus und dient damit einer physiologischen Leistungssteigerung.

Zusätzliche Aufgabe der Sportphysiotherapie ist die Wiedereingliederung des Athleten in den Trainingsbetrieb nach Verletzungen.

#### I Termine und Lehrgangsort

Die vier Wochenkurse werden - verteilt auf zwei Jahre - jeweils im Frühjahr und Herbst in Oberschleißheim durchgeführt. Die Wochenkurse beginnen am Sonntagnachmittag und enden am Freitag gegen 14.00 Uhr.

#### I Kosten

Die Kosten für einen Wochenkurs betragen 600,- € und beinhalten folgende Leistungen:

- I Unterkunft (im DZ) und Verpflegung in der Sportschule (wird über den DOSB gebucht)
- I Materialkosten (Verbandsmaterial, Skript)
- I Kosten für Referenten (Reisekosten und Honorare)
- I Reisekosten (Um regionale "Ungerechtigkeiten" auszugleichen werden Reisekosten in Höhe von 0,15 € pro km zurückgezahlt.)

Da die Seminargebühren die tatsächlichen Kosten nicht decken, unterstützt das Bundesministerium des Innern die Weiterbildungsseminare „DOSB-Sportphysiotherapie“ mit der Auflage, dass 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 realen Kosten (750,- € ohne Rückerstattung der Reisekosten) zugelassen werden.

#### I Zulassungsvoraussetzungen

- I abgeschlossene Ausbildung als Masseur, Masseur und Medizinischer Bademeister oder Krankengymnast/Physiotherapeut
- I Absolvierung eines "Grundkurses Sportphysiotherapie" einer vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannten Institution
- I zweijährige sportphysiotherapeutische Erfahrungen in mindestens einer Sportart
- I Betreuung von Spitzenathleten - bestätigt durch einen Olympiastützpunkt bzw. einen Spitzenverband
- I über die endgültige Zulassung entscheidet eine Zulassungskommission

Voraussetzung für die Zulassung zu den Seminaren ist u.a. ein vom DOSB anerkannter abgeschlossener „Grundkurs Sportphysiotherapie“. Die Zahl der vom DOSB anerkannten Anbieter dieser sogenannten Grundkurse hat sich im Laufe der letzten Jahre stark erhöht, wodurch erhebliche Unterschiede in der Ausbildungsqualität entstanden sind. Aus diesem Grund hat der Lehrstab entschieden, am Ende des ersten Wochenkurses einen Eingangstest durchzuführen, in deren Rahmen die Kenntnisse der Inhalte der Grundkurse überprüft werden. Das Ergebnis dieses Tests wird den Seminarteilnehmern in der darauffolgenden Woche schriftlich mitgeteilt.

#### I Eingangstest (im ersten Wochenkurs)

Donnerstagabend: Schriftlicher Teil im Multiple-Choice-Verfahren in den Fächern "Anatomie", "Physiologie" und "Basistherapieformen"

Der schriftliche Eingangstest ist bestanden, wenn mindestens 50 % der Fragen richtig beantwortet sind. Hat ein Kandidat weniger als 50 Prozent der Fragen korrekt beantwortet, wird er nicht zum praktischen Teil des Eingangstests zugelassen.

Freitagvormittag: Praktischer Teil in den Fächern "Funktionelle Anatomie/Befunderhebung", "Sportmassage" und "Funktionelle Verbände".

Der praktische Teil wird je Fach von zwei Lehrstabsmitgliedern absolviert. Ein Mediziner ist während der gesamten Lernerfolgskontrolle anwesend.

Das Ergebnis des Eingangstests entscheidet über den weiteren Verbleib des Teilnehmers in den Seminaren.

Lerninhalte, die beim Eingangstest für die Teilnahme an den Weiterbildungsseminaren „DOSB-Sportphysiotherapie“ vorausgesetzt werden:

**Massage:** Vorwettkampfmassage, Regenerationsmassage, „Deep friction“, Triggerpunktbehandlung

**Elektrotherapie/Ultraschalltherapie:** Schmerzbehandlung, Hämatombehandlung, Ergussbehandlung, Muskelstimulation

**Befunderhebung:** Passive Gelenkuntersuchung mit Definition „Endgefühl“, Muskelfunktionstests (Kraft, Mobilität), Interpretation gestörter Kettenfunktionen

**Bewegungstherapie:** Traktion und Mobilisation an Arthron und Vertebra, Möglichkeiten der Muskelentspannung (verschiedene Dehn- und Mobilisationstechniken), Stabilisierungstechniken bei Instabilität, Behandlung gestörter Kettenfunktionen

**Funktionelle Verbände:** Sprunggelenk, Daumen + Finger, Ellenbogen, Handgelenk, Muskelaufhängung, Achillessehnenentlastungsverband, Patellakorrektureverband

**Sportmedizin (Grundlagen):** Ernährung (Nährstoffe/Lebensmittel, Verdauung/Ausscheidung), Muskelphysiologie (Anatomischer Aufbau/Struktur und Funktion), Stoffwechsel aerob/anaerob, Trainingslehre (Motorische Hauptbeanspruchungsformen)

#### I Themenkomplexe (der ersten drei Wochenkurse)

- I Funktionelle Anatomie
- I Physiologie
- I Untersuchungstechniken/Befunderhebung
- I Behandlungsschemata
- I Praxis: Bewegungstherapie, Elektrotherapie, Funktionelle Verbände, Massage, Thermo-therapie,

#### I Körperpartien

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, Lernerfolgskontrolle

## I Aufteilung der Lerneinheiten

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

## Lerninhalte

### I Befunderhebung (15 LE)

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

### I Bewegungstherapie (32 LE)

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

### I Behandlungsschemata (22 LE)

- I Sportphysiotherapie -> in Training und Wettkampf, im Trainingslager, optimale Nutzung der vorhandenen Möglichkeiten
- I 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
- I Sportphysiotherapeutische Sofortmaßnahmen im Training und Wettkampf
- I Wiedereingliederung in den Trainingsprozess nach Verletzungen
- I Faszienstörungen
- I Softlasertherapie
- I Primärversorgung

### I Elektrotherapie (6 LE)

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

### I Funktionelle Verbände (25 LE)

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

### I Massage (20 LE)

- I Vor-, Zwischenwettkampf- und Entmüdungsmassage (Regenerationsmassage) bezogen auf die verschiedenen Körperregionen (Extremitäten, Wirbelsäule, Kopf) und auf unterschiedliche Sportarten; Modifikation der Grifftechnik und Intensität in Abhängigkeit von Befund und sportartspezifischer Situation
- I Massage unter Berücksichtigung der funktionellen Einheit (sportartspezifisch)
- I Behandlung von Sportschäden und -verletzungen mit Massage unterschiedlicher Techniken
- I Spezielle Sonderformen der Massage: Bindegewebsmassage, Reflexzonentherapie, Unterwasserdruckstrahlmassage, Manuelle Lymphdrainage, Tiefenfriktion (Querfriktion, Deep friction), Triggerpoints-Myofaszientechnik (auch mit Stäbchen), Saugwellenmassage
- I Anwendung der verschiedenen Massagemethoden und -techniken in Kombination mit anderen Maßnahmen der Physiotherapie
- I Primärversorgung

### I Thermotherapie (6 LE)

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

### I Sportmedizin/Trainingsphysiologie (14 LE)

- I Trainingsphysiologie, Mikropathologie
- I Ernährung im Leistungssport
- I Muskelphysiologie
- I Fragen des Dopings im Leistungssport
- I Betreuung auf längeren Wettkampfreisen und Trainingslagern,
- I Banale Infekte
- I Trainingslehre aus physiologischer Sicht
- I Primärversorgung

### I Funktionelle Anatomie (12 LE)

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

### I Psychologie (8 LE)

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

### I Lernerfolgskontrolle

Die Lernerfolgskontrolle zur Verleihung der Lizenz „DOSB-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. 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:

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

In der mündlichen Lernerfolgskontrolle werden schwerpunktmäßig komplexe Fragen sportmedizinisch-sportartspezifischer Art gestellt.

Während der gesamten praktischen/mündlichen Lernerfolgskontrolle ist ein Mediziner anwesend.

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 Lizenz „DOSB-Sportphysiotherapie“ nur noch unter folgenden Auflagen erlangt werden:

ein Fach:	Wiederholen eines Wochenkurses sowie der praktischen/mündlichen Lernerfolgskontrolle in diesem Fach
zwei Fächer:	Wiederholen von zwei Wochenkursen sowie der gesamten praktischen/mündlichen Lernerfolgskontrolle
drei Fächer:	Wiederholen aller vier Wochenkurse sowie der gesamten Lernerfolgskontrolle

Grundsätzlich ist nur eine Wiederholung der Lernerfolgskontrolle möglich.

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND  
GESCHÄFTSBEREICH LEISTUNGSSPORT

11. April 2007