

Pressemeldung

Medicine meets Golf and Tennis

Interaktive Weiterbildung in Theorie und Praxis

Nach einer erfolgreichen Premiere im vergangenen Jahr veranstaltete die Juzo Akademie unter dem Motto „Medicine meets Golf and Tennis“ in Kooperation mit SportMed-Pro Germany, vertreten durch Marc Hohmann, das zweite interaktive Fortbildungswochenende in München-Unterschleißheim. Die beiden Fortbildungstage wurden in Theorie und Praxis aufgeteilt. Am Freitag fanden die Fachvorträge statt und am Samstag wurde der praktische Teil in die jeweiligen Sportarten aufgeteilt. Das Programm beinhaltete ergänzend zum Golfsport in diesem Jahr auch das Training im Tennis. Für die Golfeinsteiger gab es einen Schnupperkurs. Die Fortgeschrittenen durften an dem vorgabewirksamen Turnier im Golfpark Gut Häusern teilnehmen. Alle Tennisinteressierten hatten die Möglichkeit an einem Trainingsworkshop mit Marc-Kevin Goellner und seinem Team mit anschließendem Turnier teilzunehmen. Fachvorträge aus der Sportmedizin und Rehabilitation informierten über aktuelle Gegebenheiten rund um die beiden Sportarten. Abgerundet wurde die Veranstaltung durch den interdisziplinären Austausch zwischen Ärzten, Therapeuten, Sportwissenschaftlern sowie verschiedenen Expert*innen aus dem Bereich der medizinischen Versorgung. Als Schirmherr im Tennis konnte der ehemalige Weltklassemann und Davis-Cup-Sieger Marc-Kevin Goellner gewonnen werden. Der ehemalige Tennisprofi und heutige Trainer berichtete über die Entwicklung im Tennis und den Profisport. Über den Tellerrand hinaussehen, Netzwerke erweitern und interdisziplinäres Zusammenarbeiten entdecken – das sei die Zielsetzung der Kooperation der Juzo Akademie mit SportMed-Pro Germany, betonte Marc Hohmann. Die gemeinsame Leidenschaft rund um die Themen Golf und Tennis schaffe Verbindungen. Eine Fortsetzung im nächsten Jahr sei deshalb bereits in Planung.

Über biomechanische Veränderungen des Golfschwungs nach Erkrankungen am Bewegungsapparat referierte **Marc Hohmann**, Golf-Physio-Trainer des Golfteams Germany und Head-Instructor SportMed-Pro Education. Er ging dabei auf Ursachen von Erkrankungen und Verletzungen wie falsch erlernte Bewegungsmuster, zu frühes Leistungstraining bei Kindern und Jugendlichen, Überlastung bei ambitionierten Golfern*innen und Profis sowie Vorerkrankungen und degenerative Entwicklungen ein. Je nach Zielgruppe seien Technik, Trainingsentwicklung, Therapie und regenerative Maßnahmen angezeigt. Das richtige passende Equipment sei ebenfalls wichtig. Den perfekten, biomechanisch optimierten Golfschwung könne kein Mensch realisieren, daher müsse er individuell mit Hilfe von Trainer*in, Pro und Physiotherapeut*in optimiert und ggf. alternative Abläufe erlernt werden, je nach körperlichen Gegebenheiten. Er stellte verschiedene Golfschwünge bekannter Golfer wie Bernhard Langer oder Tiger Woods vor.

Über Fehlerquellen beim Golfschwung klärte **Richard Nömeier**, Head-Instructor der EA GPT & GMT e.V., in seinem Vortrag auf. Dabei ging er auf die Themen Griff, Ansprechposition und Gewichtsverlagerung ein und führte live und sehr anschaulich die Techniken vor, über die er sprach. Er demonstrierte verschiedene Grifftechniken und erklärte, welche Vor- bzw. Nachteile diese haben und wann welche Technik zum Einsatz komme. Durch häufig zu kurze Schläger in Verbindung mit dem beim Breitensportler häufigen Rundrücken durch verkürzte Sehnen haben viele Spieler einen zu stark gebeugten Oberkörper. Wichtig sei für die Ansprechposition auch ein nicht zu hoher Muskeltonus. Bei der Gewichtsverlagerung sei es falsch, den Kopf still und unten zu halten, der Kopf solle sich in die Waagrechte bewegen. Kinder sollten auf keinen Fall mit den häufig zu schweren und zu langen Schlägern der Eltern trainieren.

„Ball, Schläger, Mensch – Ursachen und Messbarkeit von Erfolg und Misserfolg“ lautete der Titel des Vortrags von **Dr. med. Alfred Lohninger**. Bewusstes und Unbewusstes, das autonome Nervensystem, Hormone, Neurotransmitter, Mikrobiome, Haltung und Bindegewebe seien wichtige Hebel für den „Auftritt“ auf dem Platz. Mit den sieben Säulen der Gesundheit – Ernährung, Bewegung, Schlafen, Atmen, Rhythmus, Beziehung und Humor – könne man darauf Einfluss nehmen. Er erläuterte, was dabei die Herzratenvariabilität aussagen und wie man sie mit neuester Technologie auswerten und in der

Diagnostik einsetzen könne.

Dass die Sportzahnmedizin einen nicht unerheblichen Beitrag vor allem im Leistungssport leisten kann, bewies **Dr. med. dent. Alexander Grau** mit seinem Vortrag über Aufbissschienen. Sie werden zur Leistungssteigerung und Regeneration eingesetzt, denn Kiefergelenksfunktion, Biss, Kopf- und Körperhaltung, Faszien, Muskeln und Halswirbelsäule hängen zusammen und können Einfluss auf die Leistungsfähigkeit haben. Störfaktoren des Systems wie Zähnepressen oder -knirschen können zum Beispiel durch physischen und psychischen Stress, dem Sportler*innen häufig ausgesetzt seien, ausgelöst werden. Ein kombinierter Einsatz von Schienen für die Schlafphase und manueller Therapie harmonisiere die Okklusion, schütze die Strukturen des Kiefergelenks und verbessere die Regeneration. Das feste Zubeißen mit Schienen zur Leistungssteigerung sorge durch den Spannungsaufbau für einen geschlossenen Kraftkreislauf und erhöhe die periphere Muskelaktivität und Gelenkstabilität.

Prof. Dr. med. Oliver Tobolski und Marc-Kevin Goellner berichteten über das Sprunggelenk im Tennissport: Verletzungsmuster, Diagnostik, Therapie und Prophylaxe. Sprunggelenksverletzungen seien die häufigste Sportverletzung, 10 bis 40% erreichten danach eine chronische OSG Instabilität, die mit Bandagen therapiert werden könne. Der Soforttherapie am Unfallort nach dem RICE-Schema (Rest, Ice, Compression, Elevation) komme große Bedeutung zu. Die funktionelle Nachbehandlung in OSG-Orthesen sei meist effektiver als Immobilisation. Der aktuelle Fall von Alexander Zverev wurde ausführlich diskutiert. Zur Prävention solcher Verletzungen wurde unter anderem auf intelligente Bandagen wie die von sportomedix verwiesen.

„**Die Trilogie der lockeren Muskeln im Ballsport – auf Dauer**“ war das Thema des Vortrags von **Markus Rachl**. Er ging auf die Myoreflex/Myohydro-Therapie ein, erläuterte die Prinzipien von „Dehnkraft2Go“ und stellte das MyoBoard2go vor. Myoreflex-Therapie (im Wasser Myohydro-Therapie) sei eine Behandlung, bei der manuell mit den Händen Spannungen in der Muskulatur ertastet und per Fingerdruck gelöst werden. Das MyoBoard2go® solle am ganzen Körper die Muskelspannung und Faszien-Verklebung lösen können, um Schmerzen selbst zu behandeln. Behandlung, Training und Eigenbehandlung solle in Richtung Senken der muskulären Ruhespannung gehen.

Thomas Kopp, Artur Frank und Mischa Zverev berichteten darüber, wie **Kryotherapie/Kältetherapie in der Regeneration** eingesetzt werden könne. Bei viel Sport brauche man auch viel Regeneration, mental und körperlich, diese werde aber immer noch vernachlässigt. Man investiere häufig zu viel in hochwertiges Material statt in den Menschen. Sie gingen auf Arten der körperlichen Regeneration ein und stellten das Produkt „icebein“ als Möglichkeit der Kältetherapie vor. Kälte verlangsamen Stoffwechselprozesse, sorge für Muskel-Entspannung und Schmerzlinderung und habe eine anti-entzündliche Wirkung. Generelle Anwendungsbereiche seien u.a. Gewichtsreduktion, Immunstärkung, Multiple Sklerose, Allergien, Polyneuropathie uvm.

Der Vortrag **Hot Spot Faszien** von **Marie-Caroline von Maltzan, Norman Dannhauer** und **Dr. Guido Meyer** handelte von Faszien und deren Stimulation durch segmentale Sportkompression, wie z.B. mit Produkten von sportomedix. Dabei ging es zum einen um den generellen positiven Effekt von Kompression, zum anderen um den besonderen leistungssteigernden Effekt von Trigger-Punkt-Stimulationen an den faszialen Strukturen der Skelettmuskulatur. Dannhauer vom Olympiastützpunkt Sachsen-Anhalt berichtete über die Entwicklung und den Einsatz von BestPerform vom Projekt zu olympischen Medaillen. Dr. Meyer von der Otto-von-Guericke-Universität in Magdeburg erläuterte, wie die Verwendung der Bandage wissenschaftlich kontrolliert und untersucht wurde. Die Bandage bringe schnellere Reaktion, mehr Kraft mit Leistungssteigerung bis zu 4% und ultimative Kontrolle durch optimierte Präzision der Bewegung.

Mehr zu den Veranstaltungen der Akademie finden Sie unter juzo.de/akademie

Zeichenzahl inkl. Leerzeichen: 8354

Bilder: Juzo

Bildunterschriften:

Gruppenbild Juzo 3156 v.l.n.r.:

Sonja Eham (Juzo), Dr. med. dent. Alexander Grau, Mathias Leitloff (Juzo), Dr. Guido Meyer, Markus Rachl, Norman Dannhauer, Marie-Caroline von Maltzan, Richard Nömeier, Marc-Kevin Goellner, Dr. med. Alfred Lohninger, Marc Hohmann, Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, Thomas Kopp

Bild Juzo 3055:

Schirmherr Marc-Kevin Goellner und der wissenschaftliche Leiter Marc Hohmann führten auf hohem Niveau und äußerst kurzweilig durchs Programm.

Bild Juzo 3062:

Der wissenschaftliche Leiter Marc Hohmann führte durch das zweitägige theoretische und praktische Programm des Events.

Bilder 3230, 3289:

Am zweiten Tag konnten die Teilnehmer auf dem Tennis-Court und dem Golfplatz das Erlernte in die Praxis umsetzen.

Bilder 3068, 3090:

Über den Tellerrand hinaussehen, Netzwerke erweitern und interdisziplinäres Zusammenarbeiten entdecken konnten die über 50 Teilnehmer der interaktiven Weiterbildung „Medicine meets Golf and Tennis“.

Unter diesem Link finden Sie die Bilder:

<https://media-service.juzo.de/pinaccess/showpin.do?pinCode=7JiA6cleAPwQ>

Julius Zorn GmbH

Juzo mit Hauptsitz im bayerischen Aichach wurde 1912 in Zeulenroda (Thüringen) gegründet und beschäftigt weltweit über 1.100 Mitarbeiter*innen. Mit der Schwesterfirma in den USA und den verschiedenen Tochterfirmen und Vertriebsorganisationen in Europa und Kanada bedient der Hersteller medizinischer Hilfsmittel einen internationalen Markt. Als Spezialist mit über 100 Jahren Erfahrung in der Kompressionstherapie hat Juzo es sich zur Aufgabe gemacht die Lebensqualität der Patient*innen zu verbessern und Beschwerden nachhaltig zu lindern. Dafür produziert das Unternehmen innovative Produkte – größtenteils „Made in Germany“ – aus den Bereichen Phlebologie, Lymphologie, Narbenmanagement und Orthopädie wie Kompressionsversorgungen in Rund- und Flachstrick sowie Bandagen und Orthesen. Neben den Produkten der Fachhandels-Marke Juzo gibt es die Juzo Akademie mit Fortbildungen u.a. für den medizinischen Fachhandel, die Marke sportomedix mit hochfunktionellen Produkten für ambitionierte Sportler*innen und die Marke EquiCrown mit medizinischen Kompressionsbandagen für Pferde. Mit Hightech, Handarbeit und Herzblut arbeiten die Mitarbeiter*innen bei Juzo an innovativen und individuellen Lösungen für mehr Lebensfreude in Bewegung. Weitere Infos unter juzo.de

Pressekontakt:

Anja Lütke-Wissing

Tel. 08251 901-548

E-Mail: anja.luetke-wissing@juzo.de

