



Seminar Sportmedizin

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Sportärztesbundes e.V. in Kooperation mit der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V.

- Termin:** 08. Oktober 2022
- Ort:** Campus Jahnallee, Universität Leipzig, Großer Hörsaal
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig
Jahnallee 59
04109 Leipzig
- Kosten:** 25 € (inkl. Verpflegung)

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde, schon fast traditionell und mit großer Resonanz fand bis 2018 alle zwei Jahre regelmäßig eine große Fortbildungsveranstaltung unter dem Motto „Sportmedizin im Nachwuchsleistungssport“ statt. Daran anknüpfend laden in diesem Jahr der Sächsische Sportärztesbund e.V. gemeinsam mit der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V. nach Corona bedingter vierjähriger Pause wieder zum „Seminar Sportmedizin“ nach Leipzig ein.

Das Programm bietet interessante Vorträge zu Themen aus der Sportmedizin, wobei der Fokus neben der Sportzahnmedizin und Frauen im (Leistungs-)Sport insbesondere auf sportmedizinischen Ansätzen zur Prophylaxe und Rehabilitation liegt. Nach den beiden Hauptvorträgen stehen Expertinnen und Experten mit ergänzenden praxisnahen Workshops sowie einem großen Praxisforum zum Thema „Return to Sport im Nachwuchsleistungs-sport nach Covid-19“ im Programm.

Ebenfalls im Angebot der Veranstaltung ist eine Informationsmesse rund um die Themen sportmedizinische Prophylaxe und Rehabilitation sowie zu zentralen Themen des Nachwuchsleistungssports, wie Bewegungsvisualisierung und Dopingprävention.

Dr. Axel Klein
Vorsitzender SSÄB

Prof. Dr. Detlef Brock
Fachbeirat Sportmedizin im LA-L
Kinderzentrum am Johannesplatz

Prof. Dr. Maren Witt
Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät



Programm

- ab 12:00** **Anmeldung / Mittagsverpflegung** (Pausenhalle Nord)
- ab 12.00** **Informationsmesse zum Thema Sportmedizin und Nachwuchsleistungssport u.a. RehaAktiv2000, EVOLETICS, NADA** (Pausenhalle Nord)
- 13:00** **Eröffnung und Hauptvorträge** (Großer Hörsaal)
- Mundgesundheit im Sport – welche Rolle spielen orale Entzündungen** (Priv.-Doz. Dr. Gerhard Schmalz, Universitätsklinikum Leipzig AÖR Poliklinik für Zahnerhaltung & Parodontologie)
- Frauen im Leistungssport – Besonderheiten, Möglichkeiten, Herausforderungen** (Katharina Fischer, IAT Leipzig)
- 14:30** **Pause**
- 15:00** **Praxisforen** - Auswahl von 2 Themen (Hörsaal, Sporthallen, Labore)
- 1. evoletics - in 90 Sekunden zum individuellen Trainings-/Therapieplan** (Hans-Jürgen Gruner / Großer Hörsaal / unbegrenzte TN)
 - 2. Sportartspezifische Laufanalyse – a) ein Update für Lauf-Spezialisten bzw. b) Basics für das Laufen als unspezifisches Trainingsmittel** (Mischa Zlotowski / Lauflabor / je max. 15 TN)
 - 3. Das Return-to-Sport Prozedere als Grundlage für trainingstherapeutische Interventionen bei der Nachbehandlung von Sportverletzungen der unteren Extremitäten** (Sebastian Brunn / Mehrzweckhalle / max. 15 TN)
 - 4. Stabilisationstraining – Tipps und Tricks und selbst erlebt!** (Felix Randt / Gymnastikhalle / max. 15 TN)
 - 5. Tapen – bunte Streifen mit großem Nutzen** (Roland Thorand / Judohalle / max. 15 TN)
 - 6. Slingtraining – Sportartenunspezifische Prävention, Stabilisation und Rehabilitation** (Martin Jörk, Sporthalle Sportgymnasium / max. 15 TN)
 - 7. Sport akut – 1. Hilfe im Sport** (Dirk Behnke und Rocco Lentz, Seminarraum 13 / max. 15 TN)
 - 8. Return to Sport nach Covid-19 – Eine sportmedizinische Analyse der letzten beiden Jahre** (Dr. Jan Wüstenfeld und Dr. H. Beck, DOSB-Untersuchungszentren IAT Leipzig und Universitätsklinikum Dresden / Seminarraum 14 / max. 30 TN)
- 17.00** **Abschluss / Feedbackbefragung / Informationen** (Pausenhalle Süd)



PRAXISFOREN

1. **evoletics - in 90 Sekunden zum individuellen Trainings-/Therapieplan – Leitung: Hans-Jürgen Gruner**

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie in 90 Sekunden einen individuellen Trainings- oder Therapieplan für Ihre Sportler/Patienten/Kunden erstellen. Sie glauben es nicht? Dann besuchen Sie einfach diesen Kurs und überzeugen Sie sich selbst. Inhaltlich werden wir die Beispiele an den Praxisforen 3 und 4 (15:00 Uhr) sowie 6 (16:00 Uhr) demonstrieren. Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe unsere Trainingsplansoftware evoletics auch Fragen der Diagnostik und des Monitorings ganz einfach lösen können. Dabei ist es unerheblich, ob Sie Personal Trainer sind, einen Verein oder Sportfachverband betreuen oder im klinischen Umfeld arbeiten.

2. **Sportartspezifische Laufanalyse – Update und Basics – Leitung: Mischa Zlotowski**

*Laufbelastungen gehören in den meisten Sportarten zu den täglichen Trainingsinhalten. Dennoch wird der Laufqualität bisher oft zu wenig Bedeutung beigemessen. Verletzungen können die Folge sein. In der Veranstaltung werden den Teilnehmer*innen am Beispiel einer Laufanalyse Kenntnisse zur Vermeidung von Fehl- und Überlastungen im Lauftraining (auch in Ausdauer- und Spportsportarten) vermittelt. Dabei wird es im 1. Durchgang (2a) ein Update für Lauf-Spezialisten geben, d.h. für die, die Lauftraining mit höheren Geschwindigkeiten einsetzen. Im 2. Durchgang (2b) dreht sich alles um Basics für „Einsteiger“, d.h. vor allem für Sportarten, die das Lauftraining zur unspezifischen Grundlagenausdauerentwicklung einsetzen.*

3. **Das Return-to-Sport Prozedere als Grundlage für trainingstherapeutische Interventionen bei der Nachbehandlung von Sportverletzungen der unteren Extremitäten – Leitung: Sebastian Brunn, ASEVIDA**

In diesem Praxisworkshop möchten wir die Brücke zwischen Theorie und Praxis schlagen und mit Hilfe, der aus dem „Return-to-sports“ Testbatterie gewonnen Ergebnisse, gezielte trainingstherapeutische Konsequenzen ableiten. Neben der Auswahl von adäquaten Übungen, die sich am aktuellen Leistungsstand und etwaigen Defiziten des Athleten orientieren, steht hier vor allem die qualitative Anleitung des Trainierenden im Vordergrund.

4. **Stabilisationstraining – Tipps und Tricks und selbst erlebt! – Leitung: Felix Randt, Ambulantes Rehasentrum St. Elisabeth Leipzig**

Es gibt viele Dinge auf der Welt, die man nicht unbedingt mag, von denen man aber weiß, dass sie gut für einen sind... Stabilisationstraining schützt und schont die Sehnen und Gelenke und vermeidet Belastungsverletzungen. Zudem fördert es die Körperbeherrschung, die Körperspannung und die Konzentration. In diesem Praxisworkshop bekommen sie eine, am eigenen Körper wahrnehmbare Übersicht der ganzen Bandbreite des Stabilisationstrainings.



5. Tapen – bunte Streifen mit großem Nutzen – Leitung: Roland Thorand, Physiotherapie Quent

Funktionelles elastisches und mechanisches Tapen als ergänzende Maßnahmen, um stabilisierend und entlastend positiv auf verletzte und überbeanspruchte muskuläre Strukturen einzuwirken (z.B. Knie, Sprunggelenk, Achillessehne, Schulter).

6. Slingtraining – Sportartenunspezifische Prävention, Stabilisation und Rehabilitation – Leitung: Martin Jörk, FPZ Rückentherapie Leipzig

Eine Einführung über Aufbau, Wirkart und Anwendungsmöglichkeiten.

7. Sport akut – 1. Hilfe im Sport – Leitung: Dirk Behnke und Rocco Lentz, Johanniter Akademie

Handwerkszeug zur 1. Hilfe im Sport – Erkennen und 1. Hilfe-Maßnahmen bei ausgewählten sportartspezifischen Verletzungen.

8. Return to Sport nach Covid-19 – Eine sportmedizinische Analyse der letzten beiden Jahre – Leitung: Dr. Jan Wüstenfeld und Dr. H. Beck, DOSB-Untersuchungszentren

*Eine Infektion mit COVID-19 kann in Einzelfällen zu einer längerfristigen Leistungsminderung sowie zu Organschäden führen. Auch Sportler*innen, die eine Covid-19-Erkrankung durchgemacht haben und aufgrund ihres Alters und ihrer körperlichen Fitness nicht zur Risikogruppe für einen schweren Covid-19-Verlauf zählen, drohen möglicherweise ernste Herz-Kreislauf-Komplikationen, wenn sie zu früh wieder mit dem Training beginnen. Der Algorithmus Return-to-Play nach SARS-CoV-2-Infektion, welcher hinsichtlich der neuen Virusvarianten und aufbauend auf den klinischen Erfahrungen im Frühjahr 2022 angepasst wurde, stellt eine Leitlinie für die sportmedizinisch tätigen Ärzte dar. Erste Analysen der Untersuchungsergebnisse werden vorgestellt und die Umsetzbarkeit in der Praxis beim Freizeit- und Leistungssportler diskutiert. Zudem soll auch das Thema COVID-Impfung Berücksichtigung finden.*



- Organisation:** **Landessportbund Sachsen e.V.** / Fachbereich Leistungssport
Goyastraße 2d, 04105 Leipzig
in Zusammenarbeit mit
Sächsischer Sportärztebund e.V.
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig
- Inhaltl. Leitung:** **Prof. Dr. med. habil. Detlef Brock**
Facharzt für Kinderchirurgie / Sportmedizin
Professor für Kinder- und Jugendsportmedizin
Kinderzentrum am Johannisplatz Leipzig
- Prof. Dr. phil. habil. Maren Witt**
Professorin Sportbiomechanik
Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität Leipzig
- Referenten:** **Priv.-Doz. Dr. Gerhard Schmalz**
Universitätsklinikum Leipzig
- Katharina Fischer**
Sportwissenschaftlerin IAT Leipzig, Projekt „Frau im Leistungssport“
- Hans-Jürgen Gruner**
Geschäftsführer evoletics – science on field GmbH
- Mischa Zlotowski**
Sportwissenschaftler, Leiter Laflabor Jena
- Sebastian Brunn**
Sportwissenschaftler, ASEVIDA
- Felix Randt**
Physiotherapeut, Amulantes Rehasentrum St. Elisabeth Leipzig
- Roland Thorand**
Physiotherapeut, Physiotherapie Quent
- Martin Jörk**
Physiotherapeut, FPZ Rückentherapie Leipzig
- Dirk Behnke und Rocco Lentz**
Sport Akut, Johanniter Akademie
- Dr. Jan Wüstenfeld**
IAT Leipzig, FB Sportmedizin
- Dr. Heidrun Beck**
Universitätsklinikum Dresden, FB Sportmedizin