

GOTS Young Academy Hands-On Workshop Wien 07./08.09.2018

Voller Vorfreude starteten wir am Freitag, den 07.09. in den Hands-On Workshop der GOTS Young Academy in Wien. Dabei standen Überlastungssyndrome der oberen Extremität und insbesondere das Ellbogengelenk im Fokus der Veranstaltung, zusätzlich fanden aber auch andere tolle Gebiete Einzug in das breitgefächerte Programm.

Nach der klassischen Vorstellungsrunde folgte der Einstieg mit Dr. Cornelia Zeitler zur Anatomie und klinischen Untersuchung des Ellbogengelenks. Den nächsten Punkt an der Tagesordnung bildete Andreas Lichtenwörther mit einem spannenden Vortrag über Faszien und FDM. In der im Anschluss daran entstandenen Diskussion über Nutzen und Risiken des „Foam Rolling“ zeigte sich klar und deutlich, wie wichtig es ist, Trends auch in der Medizin immer kritisch zu hinterfragen und Stellung zu beziehen.

Danach knüpfte Andreas direkt mit dem Thema Podologie an, das für einige von uns viel neuen Input mit sich brachte. Informationen zu Herstellung, Therapiezweck und Besonderheiten dieser Einlagen wurden durch Fallbeispiele gut untermalt.

Helena Nics beleuchtete schließlich die Grundlagen und wissenschaftlichen Hintergründe des Kinesiotapings, worauf eine sehr aufschlussreiche Demonstration und selbständiges Anlegen im Praxisteil folgten, bei dem sich alle mit großem Eifer beteiligten.



Die Einleitung des Nachmittags gestaltete Dr. Sebastian Weber mit einem Beitrag zu Überlastungssyndromen der oberen Extremität. Danach übernahm Dr. Jakob Jauker das Steuer und zeigte mit einem Übersichtsvortrag über die Stoßwellenbehandlung bei der Epicondylopathia humeri eine weitere konservative Therapiemöglichkeit auf. Ganz getreu dem Motto „Hands-On“ konnte auch die Extracorporale Stoßwellentherapie im Praxisteil danach unter Anleitung von Dr. Weber und Dr. Jauker selbst ausprobiert werden. Den Abschluss des ersten Tages bildete schließlich Dr. Weber mit einem kurzen Überblick über Verletzungen im Volleyball.

Abbildung 1: Praxisworkshop Stoßwelle.

Den Samstagmorgen des zweiten Workshop-Tages eröffnete Dr. Rainhard Fiala mit einem Einblick in die Athletenbetreuung und deren Pitfalls, bei dem er nützliche Tipps und seine eigenen Erfahrungen im amerikanischen College-Sport mit uns teilte.

Mit der Sportpsychologie stellte uns Georg Hafner im Anschluss ein Thema vor, das den meisten noch komplett unbekannt war. Der spannende Vortrag in Kombination mit einigen angeleiteten Praxisübungen bildete definitiv ein Highlight der ganzen Veranstaltung.

Die beiden Vorträge über operative und konservative Versorgungsmöglichkeiten am Ellbogen

von Dr. Rainer Fiala und Dr. Cornelia Zeitler ergänzten das bisher Gehörte und fassten die wichtigsten Punkte noch einmal zusammen.



Abbildung 2: Sportteil – Functional Training and Agility.

Da in einem Sportmedizin-Workshop die Bewegung nicht fehlen darf, durchliefen wir anschließend, in Paaren, einen „Functional Training and Agility“-Stationenbetrieb, der uns unglaublichen Spaß bereitete.

Wie immer verging die Zeit viel zu schnell. Da ich selbst intensiv Sport betreibe und mich auch der medizinische Aspekt dazu interessiert, war die Anmeldung zur GOTS Young Academy eine der besten Entscheidungen, die ich treffen konnte, um mich bereits während des Studiums damit auseinanderzusetzen. Der kollegiale Umgangston der ReferentInnen und die rege Beteiligung der TeilnehmerInnen sorgen immer wieder für eine einmalige und lehrreiche Atmosphäre.

Hiermit bedanke ich mich recht herzlich bei Dr. Cornelia Zeitler und Helena Nics für die großartige Organisation und bei allen ReferentInnen.

Kristina Gugg, BSc