In guten Händen

Autor(en): **Bürkli, Reto**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **9 (2007)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991890

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

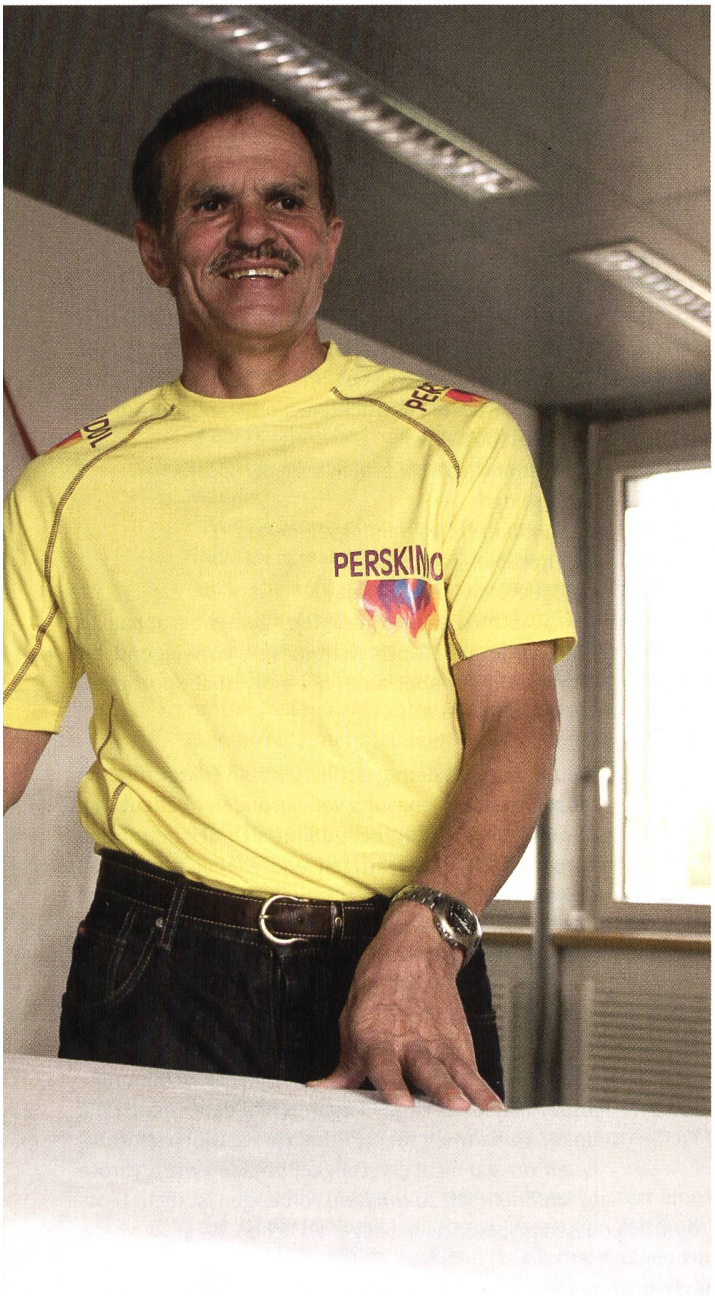
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

In guten Händen



Auf den Körper hören // Der ehemalige Chefmasseur des Schweizer Eishockeyverbandes vermittelt in speziellen Kursen seit Jahren sein Wissen an Profisportler wie auch an interessierte Hobbysportler/-innen. Seine grosse Erfahrung ist gefragter denn je.

Reto Bürki

▸ **«mobile»: Herr Eugster, welches ist die häufigste Frage, die in Ihren Sportlerbetreuungskursen gestellt wird? Jack Eugster:** Eine immer wiederkehrende Frage ist sicher, ob man eine Sportverletzung eher kühlend oder wärmend behandelt. Dieses Thema ist sowohl bei den Sportlern selber wie auch bei Eltern oder Betreuern immer aktuell.

Und hier setzen Ihre Med-Coach-Kurse an? Genau. Spitzensportler werden in der Regel sehr gut betreut. Bei Sportlern in tieferen Segmenten gibt es hingegen grossen Nachholbedarf. Mit acht Kursen pro Jahr möchten wir verschiedene Aspekte der Sportbetreuung und Sportmassage auch im Breitensport etablieren.

Wo setzen Sie dabei die Schwerpunkte? In den Kursen werden sechs Themenbereiche behandelt. Neben der Sportmassage erhalten die Kursteilnehmer/-innen auch Informationen über Sportverletzungen, Stretching, Taping, Doping und Ernährung. Unsere Aufgabe sehen wir darin, diese Aspekte möglichst praxisorientiert und vielfältig zu vermitteln.

Reicht dafür ein zweitägiger Kurs? Es handelt sich hier um einen Einführungskurs zum Erlangen von Grundkenntnissen, das ist klar. Den Teilnehmenden bietet sich in weiterführenden Kursen danach die Möglichkeit, ihr Wissen zu vertiefen. Für einen Anfang reicht es aber allemal. Das zeigt sich auch am grossen Interesse der Teilnehmer/-innen.

Fotos: Philipp Reinmann

▸▸ Auch bei Hobby- und Freizeitsportlern ist es wünschenswert, dass sie sich so schnell wie möglich erholen. ◂◂

Wer besucht denn diese Kurse? Das Spektrum ist sehr breit: Es sind Erwachsene, Jugendliche, Masseure, Physiotherapeuten, aber auch Mütter und Väter von sportbegeisterten Kindern oder Jugendlichen. Das ist gut so, denn auch bei Hobby- und Freizeitsportlern ist es wünschenswert, dass sie sich so schnell wie möglich erholen. Zudem kann man so auch Langzeitschäden vorbeugen. Ausserdem vermittle ich den Kursteilnehmenden, wie wichtig es ist, gesund zu leben und auf die innere Stimme bzw. auf den Körper zu hören.

Wie sind Sie selber zur Sportmassage gekommen? Ich betrieb früher intensiv Leichtathletik, musste aber wegen Verletzungspech meine Karriere frühzeitig beenden. Danach begann ich mich auf dem Gebiet der Sportbetreuung und Sportmassage aus- und weiterzubilden. Nach mehreren Stationen bin ich schliesslich bei der Schweizer Eishockeynationalmannschaft gelandet. Heute mache ich immer noch für den SEHV den Einkauf, bin Delegationsleiter U19 und in der medizinischen Kommission des SEHV u.a. als Dopingverantwortlicher tätig. Daneben massiere ich bei GC Tennis (NLA), im Beachvolleyball (Gstaad) sowie Leute wie Denise Bielmann (Eiskunstlauf) und Robin Roshardt (Tennis).

▸▸ Bei Kindern steht vor allem die Entspannung im Vordergrund. Man muss sie an die Massage heranführen. ◂◂

In welcher Weise unterscheidet sich die Sportmassage von der klassischen Anwendung? Die Unterschiede sind nicht sehr gross. In der Sportmassage wird eher grossflächig massiert, wogegen in der klassischen Massage die Konzentration den kleineren Muskelgruppen gilt. Im Zentrum der Sportmassage steht meist der Wettkampf. An diesem wird demnach auch die Art und Weise der Massage angepasst. So macht man richtig intensive Muskelbehandlungen nur bis zwei Tage vor dem Wettkampf.

Gilt das auch im Kindersport? Bei Kindern steht vor allem die Entspannung im Vordergrund. Man muss sie an die Massage heranführen. Im Laufe der Massage bietet sich dann auch eine gute Möglichkeit, mit den Kindern verbal zu kommunizieren. Sei dies auf sportlicher oder sozialer Basis.

Zurück zur ersten Frage. Soll man nach einer Sportverletzung nun kühlen oder wärmen? Immer kühlen. Wenn möglich in kontinuierlichen Abständen immer wieder. Damit kann einer Blutung vorgebeugt und die Schmerzen gelindert werden. //

› *Kontakt: jack.e@smile.ch*
Kurs und Informationen: www.medcoach.ch

Sportmedizinische Betreuung im Handel

▸ Sind Sie in einem Sport-Club, auch im nicht-professionellen Bereich, tätig und möchten in Sachen therapeutischer Betreuung einen Schritt vorwärts machen? Sind Sie vielleicht sogar verantwortlich für Massage, Verarztung oder Therapie von Spielern? Dann ist die Apotheke oder Drogerie Ihr kompetenter Ansprechpartner – für Produkte sowie bei sportmedizinischen Fragen. Entsprechende Produkte finden Sie dort, neu auch den Perskindol Sportmed Koffer. Sprechen Sie den Apotheker oder Drogisten Ihrer Region darauf an. Sie können auch das Perskindol-Team fragen, welches Fachgeschäft für die sportmedizinische Betreuung sich in Ihrer Nähe befindet. //

› *Kontakt: kundendienst@vifor.ch*
Telefon: 058 851 64 00

sport days
Exkursion und Sporttag in einem:
21. bis 24. Februar 2008
Besuchen Sie den Schweizer Multisport-Event. Die Sportdays bietet Ihrer Klasse mit dem Schulprogramm Trendsport, Action, Fun, Events und viele Informationen zu verschiedenen Sport-Themen. Infos und Newsletter unter: www.sportdays.ch
Der Schweizer Multisport-Event
Messezentrum Basel
sportdays
mch messe schweiz

Ich will Krankenversicherungs-Power.
www.sanitas.com
sanitas
Ein ganzes Leben lang