



Dr. med. Frank Sommer

Neurochirurg und Wirbelsäulenspezialist

Vita

- 1983-1984 Zivildienst im Rettungsdienst
- 1984-1993 Studium der Humanmedizin an der Ludwig Maximilians Universität München
- 1993-1994 Arzt im Praktikum an der Neurochirurgischen Klinik der Ludwig Maximilians Universität München - Klinikum Großhadern
- 1994 Arzt im Praktikum in der Neurochirurgischen Klinik des Behandlungszentrums Vogtareuth
- 1995 Promotion
- 1995-2004 Facharztausbildung in der Neurochirurgischen Klinik des Behandlungszentrums Vogtareuth, seit 2001 Funktionsoberarzt
- 1996 Anerkennung als Facharzt für Neurochirurgie
- 2003 Diploma in Mountain Medicine
- 2004-2005 freiberufliche Tätigkeit in Deutschland und Österreich als Notarzt mit Schwerpunkt Flugrettung, leitender Flugrettungsarzt
- seit 2005 Medizinisches Versorgungszentrum Praxisklinik Dr. med. Schneiderhan

Mitgliedschaften

- Arbeitsgemeinschaft der in Bayern-tätigen Notärzte (AGBN)
- Österreichische Gesellschaft für Alpin- und Höhenmedizin (ÖGAHM)
- World Institute of Pain
- Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (DGSS)



Dr. med. Robert Nissl

Facharzt für Orthopädie Studienleiter Laserbandscheibenbehandlung

Vita

- 1986 –1993 Studium der Humanmedizin am Universitätsklinikum Johann-Wolfgang-von Goethe in Frankfurt am Main
- 1993 Staatsexamen am Universitätsklinikum Johann-Wolfgang-von-Goethe in Frankfurt am Main
- 1993 - 1995 Arzt im Praktikum in der Orthopädischen Klinik St.Vincentius Krankenhaus Karlsruhe
- 1995 – 2000 Weiterbildung zum Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie
Dissertation in der Kinderchirurgischen Abteilung des Universitätsklinikums Frankfurt am Main
Unfallchirurgie Nord-West-Krankenhaus Frankfurt am Main
Klinikum für Orthopädie und Sportmedizin St.Hubertus in Bad Wiessee, offizielle Rehaklinik des Deutschen Skiverbandes
Universitätsklinik Rechts der Isar in München, Abteilung Sportorthopädie und Poliklinik
- seit 2001 Praxisklinik Dr. Schneiderhan
- seit 2005 Oberarzt in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan

Mitgliedschaften

- World Institute of Pain
- Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.
- Gesellschaft für Orthopädisch- Traumatologische Sportmedizin (GOTS) Deutschland – Österreich – Schweiz
- Vereinigung süddeutscher Orthopäden (VSDO)



Dr. med. Alexander Sigel

Facharzt für Orthopädie und Sportorthopädie

Vita

- 1986 –1994 Studium der Medizin an der Universität des Saarlandes; medizinische Fakultät Homburg, Technische Universität München und an der Universität Kapstadt, Südafrika.
- 1994 Staatsexamen an der Technischen Universität München
Arzt im Praktikum an der Orthopädischen Klinik und Poliklinik der TU München, Klinikum Rechts der Isar
- 1994 – 2002 Facharztausbildung an der Klinik und Poliklinik für Orthopädie und Sportorthopädie der TU München mit der Betreuung zahlreicher wissenschaftlicher Projekte und Vorträge auf nationalen und internationalen Kongressen
Chirurgische Abteilung des Kreiskrankenhauses Weilheim i.Obb.
Gesundheitszentrum König Ludwig, Fachklinik für orthopädische Anschlussheilbehandlung in Schwangau
- seit 2002 Praxisklinik Dr. Schneiderhan
- seit 2005 Oberarzt in der Praxisklinik Dr. Schneiderhan

Mitgliedschaften

- Vereinigung süddeutscher Orthopäden (VSDO)
- Gesellschaft für Orthopädisch- Traumatologische Sportmedizin (GOTS) Deutschland – Österreich - Schweiz
- Mitgliedschaft DGS - Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie



M.Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch

Master of Science Physiotherapy (Univ.), Diplom-Physiotherapeut NL (FH), B.Sc. PT Sportlehrer, Osteopath

Vita

- 1993 Staatsexamen Sportlehrer
- 1994 Ausbildung Sporttherapeut
- 1996 Staatsexamen Physiotherapeut
- 1997-2001 Leitender Physiotherapeut/Sportlehrer
- 2001-2004 Berufsfachschullehrer für Physiotherapie
- 2001-2004 Hochschul-Studiengang Diplom-Physiotherapie (FH), B.Sc., Hogeschool van Amsterdam (NL)
- 2004-2005 Master-Studiengang Physiotherapie (M.Sc.), im Fachbereich Medizin, Universität Marburg
- 2005-2006 Geschäftsleitung und ltd. Physiotherapeut im Physiozentrum Pro Corpore
- seit 2007 Geschäftsleitung, Leitender Physiotherapeut, Praxis- und Teamleitung des Wirbelsäulenzentrums München und der Golf-Clinic-München, offizielles Therapie- und Trainingszentrum der PGA of Germany

Qualifikationen:

- Orthopaedic Manipulative Physiotherapeut OMT
- Chiropraktiker/Chirotherapie
- Fachlehrer Physiotherapie
- Manualtherapeut Dipl. OMT
- Sportphysiotherapeut
- Dipl.-Golf-Physiotherapeut® MEDGOLF
- Pilates/Yoga/Funktional Kinetics-Lehrer
- Ausbilder Dorn-Therapie
- Osteopath/Naturheilverfahren

Effektives Rückentraining

Münchener Rückentherapie

Fast jeder bekommt irgendwann im Leben Rückenschmerzen.

Wissenschaftliche Studien führten zu der Erkenntnis, dass die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur eine Schlüsselfunktion bei der Vorbeugung und Beseitigung von Rückenschmerzen hat. Unter der Leitung des Wirbelsäulenspezialisten Dr. Schneiderhan und dem Wirbelsäulenzentrum München wurde ein neues Therapiekonzept zur Reduzierung von Rückenschmerzen entwickelt. Ein multifunktionales Team hat sich auf die Behandlung von Rückenschmerzen spezialisiert. Dabei richtet sich das Hauptaugenmerk auf die gemeinsamen Behandlungen der Physiotherapie, der medizinischen Trainingstherapie sowie der ärztlichen Behandlung. In diesem medizinischen Dreiklang können Menschen die unter Rückenbeschwerden leiden erfolgreich behandelt werden.

„Die Münchner Rückentherapie – Der neue Weg zu einem gesunden Rücken ohne Schmerzen.“



Markus D. Gunsch
Master of Physiotherapy
(Univ.)
Sportlehrer, Osteopath

Die Münchner Rückentherapie im Überblick

Die Münchener Rückentherapie gliedert sich in drei Fachbereiche

1. Fachärztliche Untersuchung

Die fachärztliche Untersuchung dient der Diagnosestellung, sowie der ärztlichen Behandlung. Daraus resultierend legt der Arzt die Therapiemaßnahmen fest und kontrolliert in regelmäßigen Abständen den Behandlungsverlauf.

2. Physiotherapeutische Behandlungen

Der Physiotherapeut behandelt nun mit den ihm zur Verfügung stehenden Behandlungstechniken den Patienten mit dem Ziel der Schmerzreduzierung bzw. Schmerzbeseitigung, Verbesserung des Bewegungsausmaßes, Stabilisierung des Muskelkorsetts, sowie der Wiederherstellung des physiologischen Gleichgewichtes.

3. Analysegestützte medizinische Trainingstherapie

Als abschließende und ergänzende Maßnahme wird die medizinische Trainingstherapie eingebunden. Diese dient der Wiederherstellung des Muskelsystems (Kräftigung der ungleichen Muskelgruppen, Dehnung der verkürzten Muskulatur).

Die medizinische Trainingstherapie gliedert sich in drei Maßnahmen, die systematisch aufeinander aufbauen: 1. die Analyse (Dauer, ca. 90 Minuten), 2.

die Aufbauphase (24 Trainingseinheiten à 60 Minuten), 3. die Trainingstherapie zur weiter führenden Prävention (eine regelmäßige Trainingseinheit pro 5-10 Tage, Dauer: jeweils 60 Minuten). Aufgrund der Analyseergebnisse wird für jeden Patienten ein maßgeschneiderter individueller Trainingsplan entwickelt. Regelmäßige Folgeanalysen dokumentieren die Fortschritte und ermöglichen die kontinuierliche Optimierung des Trainings. Alle Therapiemaßnahmen werden unter intensiver individueller Betreuung durch menschlich und fachlich kompetente Physiotherapeuten mit spezieller Zusatzqualifikation durchgeführt. Dieses einzigartige Therapiekonzept garantiert ein Maximum an Effizienz und Sicherheit bei einem Minimum an Zeitaufwand.

Die Analyse – das EKG des Rückens

Die Stärken und Schwächen im Muskelkorsett der Wirbelsäule lassen sich mit einer biomechanischen Funktionsanalyse exakt bestimmen. Dabei werden speziell entwickelte High-Tech-Geräte eingesetzt. Im Mittelpunkt der Analyse stehen genaue Messungen der Beweglichkeit von Rumpf und Halswirbelsäule sowie der Kraft aller



Die Wirksamkeit der Trainingstherapie

Die Kraft und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur erhöht sich in drei Monaten um durchschnittlich 30 bzw. 50 Prozent, die Beweglichkeit von Rumpf- und Halswirbelsäule vergrößert sich in allen Bewegungsebenen deutlich. 91 Prozent aller muskulären Dysbalancen und Asymmetrien lassen sich innerhalb von sechs Monaten vollständig beseitigen. Die vorhandenen Rücken- und Nackenbeschwerden verbessern sich bei 93,5 Prozent aller Patienten, durchschnittlich jeder zweite erlangt völlige Beschwerdefreiheit.*

4 Gründe für die Münchner Rückentherapie:

1. Einzigartige Effizienz

Das Therapiekonzept gilt als „die Formel 1 des Rückentrainings“. Es gibt in Deutschland derzeit keine Therapiemöglichkeit mit einer vergleichbaren Aufwand - Nutzen-Relation. Sie erreichen bereits mit 1- 2 Trainingseinheiten à 60 Minuten pro Woche optimale Effekte, weil bei diesem Rückentraining nichts dem Zufall überlassen wird.

2. Hochwertige Qualität

Die Münchner Rückentherapie wird von den teilnehmenden Patienten als qualitativ hochwertig eingestuft. Im Rahmen von anonymen Befragungen bewerten die Teilnehmer die Qualität der Therapie überdurchschnittlich gut.



Wirbelsäulenzentrum
München

Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen

3. Vorbildliche Sicherheit

Die analysegestützte Rückentherapie ist das Trainingsprogramm mit der geringsten „Abbrecher-Rate“ aus medizinischen Gründen. Nur weniger als fünf Prozent der Patienten müssen die Trainingsteilnahme vorzeitig abbrechen.

4. Intensive individuelle Betreuung

Die Münchner Rückentherapie beinhaltet ausschließlich individuell betreutes Training. Denn nur betreutes Training ist qualitativ hochwertiges Training. Und nur qualitativ hochwertiges Training ist effizientes Training. Die Physiotherapeuten haben eine spezielle Zusatzqualifikation der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin erworben.

Telefon: +49 (0)89 666 364 - 0
Internet: www.wsz-muc.de
Email: info@wsz-muc.de

Golf, Gesundheit und Genuss

Wirbelsäulenzentrum München
Das exklusive Therapie- und Trainingszentrum
für Golfspieler in München



Analyse – Therapie – Prävention – Training



Der Golfsport fasziniert durch seinen hohen koordinativen Anspruch verbunden mit der bewussten Bewegung in freier Natur. Welcher Golfer sucht nicht nach dem richtigen Schwung, um sein Handicap zu verbessern? Mit der Entwicklung von Golf zur Trendsportart, die bis ins hohe Alter betrieben werden kann, wachsen auch die Gefahren. Sportmediziner und Orthopäden beobachten, dass es hier immer öfter zu Verletzungen und Überlastungsschäden kommt, die mit medizinischer Unterstützung vermieden werden könnten. Wer dem Anforderungsprofil der Sportart Golf entsprechen will, benötigt deshalb gute körperliche Voraussetzungen, die spezifisch auf die mechanischen Belastungen des Golfschwungs ausgerichtet sein sollten. Wir bieten Ihnen dafür ein Konzept aus sportmedizinischer Kompetenz und sportphysiotherapeutischem Know how mit der professionellen Betreuung unserer Golfprofessionals.

Trainingsdoping mit Fairness

Gerade der Golfsport verlangt ein spezielles Training um die Rückenmuskulatur in Balance und somit in Topform zu bringen. Denn eine unausgeglichene Rumpfmuskulatur sowie häufige Schulterproblematiken sind die Hauptursachen für Schwungprobleme bei Golfern. Körperliche Präzision während der Abschlagphase ermöglicht nur das perfekte Zusammenspiel der Rumpf- und Schultergürtelmuskulatur, ohne die ein hervorragendes Spiel gar nicht erst zustande kommen würde. Damit Sie mit viel Genuss und Freude in die nächste Golfsaison starten, hat das Wirbelsäulenzentrum München mit hervorragenden Golfpros, sowie den Wirbelsäulenspezialisten der Praxisklinik Dr. Schneiderhan in München und dem Sportphysiotherapeut Markus D. Gunsch, ein exklusives Trainings- und Therapieprogramm für Sie entwickelt.

Topfit in die neue Golfsaison

Koordination ist alles

Wer seinen Golfschwung sicher beherrschen will, benötigt neben einem exzellenten Ballgefühl vor allem eine gute Koordination. Die Steuerung der eleganten Bewegung kann und sollte daher auch trainiert werden. In der Stabilisierung des Standes liegt die Hauptbeanspruchung, nicht nur während der Ansprechposition. Deshalb schulen wir auf speziellen Trainingsgeräten Ihre Koordination. Das 3D Spacecurl, ein neuartiges Trainings- und Therapiegerät verbessert die Koordination und Stabilisation innerhalb der spezifischen Bewegungsabläufe eines Golfschwungs und setzt so neue Maßstäbe zur Optimierung des Spieles jedes ambitionierten Golfers.

Kraft ist Trumpf

Die Hebelwirkungen auf die beteiligten Gelenke sind während des Golfschwungs enorm. Damit die Beanspruchung in den Gelenken nicht zu groß wird, ist ein ganzheitliches Trainingskonzept notwendig. Mit einem individuell dosierten Krafttraining zur Stärkung der besonders beanspruchten Muskelgruppen, lassen sich überstrapazierte Gelenke stabilisieren und die

beim Abschlag beteiligten Muskeln kräftigen. Wissenschaftliche Golfstudien haben gezeigt, dass durch eine verbesserte und gekräftigte Rumpfmuskulatur die Schlägerkopfgeschwindigkeit um ein Vielfaches zunimmt, schmerzbedingte Rückenprobleme reduziert werden und Ihr Spiel deutlich verbessert wird.

Aufwärmen und Dehnen macht fit

Aufwärmen und die Muskulatur dehnen – für einen perfekten Schwung die halbe Miete. Um Verletzungen vorzubeugen bedarf es golfspezifischer Dehnübungen. Sie dienen der Vorbereitung der Muskulatur auf die Belastung beim Golfen und als Ausgleich bei zu einseitiger Bewegung. Wie lange dehnen Sie sich vor dem Golfspiel und wie lange dehnen Sie Ihre Muskulatur nach dem Golfspiel? Wussten Sie, dass ein zu langes Dehnen vor der Beanspruchung, d.h. vor dem Golfspielen, eher schädlich als fördernd ist? Wir arbeiten Ihnen Ihre optimalen Dehnungs- und Aufwärmübungen aus.

Golfer Check-Up

- Erhebung der persönlichen und golfspezifischen Daten
- Biomechanische Funktionsanalyse von Kraft und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Test und Training der Grundlagenausdauer
- Golfspezifische Tests und Trainingsplanung von Koordination und Gleichgewicht
- Analysieren von Fußfehlformen und deren Versorgung
- Videounterstützte Laufbandanalyse
- 3 D Wirbelsäulenvermessung
- Mobilisationsübungen für die gesamte Wirbelsäule
- Individuelles Stretchingprogramm
- Krafttrainingsplanung
- Videounterstützte Schwunganalyse



M.Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch

Geschäftsleitung, Therapeutischer Leiter des offiziellen Therapie-zentrums der PGA of Germany, Master of Science Physiotherapy (Univ.), Diplom-Physiotherapeut NL (FH), B.Sc. PT, Sportlehrer, Osteopath



Dr. Robert Nissl

Medizinischer Leiter des offiziellen Therapie-zentrums der PGA of Germany, Orthopäde, Sportmediziner



Wirbelsäulenzentrum
München

Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen

Telefon: +49 (0)89 666 364 - 0
Internet: www.wsz-muc.de
Email: info@wsz-muc.de