

“Self-Therapy” in der Orthopädie und Sportphysiotherapie

Kursbeschreibung

In der Physiotherapie hat die Integration der myofaszialen Therapie in den letzten Jahren stark zugenommen. Verschiedene Konzepte vermitteln Techniken, die der Therapeut mit seinen Händen oder speziellen Hilfsmitteln am Patienten anwendet. In diesem Kurs stehen hingegen Übungen im Vordergrund, die der Patient nach einer genauen Anleitung therapieergänzend selbstständig im Trainingsraum oder zuhause durchführt. Sie zielen hauptsächlich auf die Schmerzlinderung, Beweglichkeitsverbesserung und Funktionswiederherstellung der Körpersegmente ab. Als Erklärungsgrundlage dient die Faszientherapie nach Stecco, der das Lösen von „Densifikationen“ durch die Faszienmanipulation prägte.

Darüber hinaus werden Übungen vermittelt, die der gezielten Mobilisation und Stabilisation des Bewegungsapparates dienen. Die Mobilisationsübungen basieren zum großen Teil auf Brian Mulligan, der schon früh erkannte, dass die Mobilisation mit Bewegung bei „Positionsfehlern“ in einem Gelenk sehr erfolgsversprechend ist. Hierbei wird eine aktive Bewegung durch eine passive Translation unterstützt. Bei der Stabilisation liegt der Fokus auf dem Ansteuerungstraining lokaler Stabilisatoren eines jeden Körperabschnittes. Diese arbeiten nach Beschwerden häufig zeitlich verzögert, wodurch verstärkt translatorische und rotatorische Bewegungen in einem Gelenk entstehen. Durch ein gezieltes Training kann das physiologische Rekrutierungsmuster wiederhergestellt werden.

Durch diese Übungen wird der Therapieumfang erweitert und Therapieziele werden schneller und nachhaltiger erreicht. Für häufig vorkommende Beschwerden und Verletzungen der Extremitäten und Wirbelsäule in der Orthopädie und Sportphysiotherapie werden vorgefertigte Übungsprogramme dargestellt. So kann der Patient umfassender zum Verlauf seiner Therapie beitragen.

Kursinhalte

- Einführung in Konzepte der myofaszialen Therapie und Manuellen Therapie
- Übungsprogramme für häufig vorkommende Beschwerden und Verletzungen der Extremitäten und Wirbelsäule in der Orthopädie und Sportphysiotherapie
- Tests zur regelmäßigen Überprüfung der Übungsprogramme

Die Firma BLACKROLL® erweitert kontinuierlich ihr Sortiment an hochwertigen Trainingstools, die in der Physiotherapie zur Schmerzlinderung und Beweglichkeitsverbesserung sowie zur Mobilisation und Stabilisation sehr gut eingesetzt werden können. Lerne in diesem Kurs die therapiespezifische Anwendung kennen und schließe mit dem offiziellen „BLACKROLL® Meets Therapy“-Zertifikat ab.

Bitte bringe zu diesem Kurs sportliche Kleidung mit. Verschiedene Übungsprogramme werden aktiv durchgeführt.

Dauer und Unterrichtszeiten/Unterrichtseinheiten

1 Tag, 10 UE (10 FP)

9.00 - 18.00 Uhr

Zielgruppe

Therapeutischer Beruf, Sportstudium oder eine vergleichbare Ausbildung, Studium/Ausbildung im Medizinbereich

Dozent

Patrick Hartmann

Physiotherapeut, M.Sc. Sports Injury Management, Sporttherapeut, FOMT-Lehrteam