

Sensomotorisches Training gegen Bewegungsschmerzen

Von der passiven Therapie in den aktiveren Alltag

Sensomotorisches Training gegen Bewegungsschmerz

Von der passiven Therapie in den aktiveren Alltag

Einleitung

Die vermeintlich häufigsten Bewegungsschmerzen treten wiederkehrend auf. Nicht zuletzt, weil ein adäquates Bewegungskonzept im Alltag fehlt.

Die Sensomotorik des Körpers steht bei diesem Kurs im Fokus. Sie soll helfen, Menschen während und nach der passiven Therapie auf den aktiveren Alltag vorzubereiten.

Wir behandeln die Themen: Nackenverspannung, degenerative Rückenschmerzen und natürlich die Problematik um den Ischiasnerv. Viele praktische Übungen u.a. mit zwei gut einsetzbaren Tools (deepRING + Faszienball) erschaffen ein neues Körpergefühl und sehr effektive Feedbackmöglichkeiten für Patient und Therapeut.



**Handlungs-
kompetenzen
(Ziele)**

Dieser Kurs vermittelt aktuelles Wissen zum Thema Bewegungsschmerz, Wahrnehmung und aktive Behandlung. Er räumt Wissensschubladen über die Informationsweiterleitung des Körpers und die Schulung der funktionellen Bewegung auf und richtet neue ein.

Ziel des Kurses: Gezielter aktiver Umgang oder spezifische Kleingruppenleitung mit den Patienten schafft langfristige Schmerzlinderung.

Inhalte

- Grundlagen des sensomotorischen Trainings
- Erörterung der Auslösemechanismen und Behandlung für Verspannungen, Ischiasproblematik und degenerative Rückenschmerzen im Kontext mit aktiver und passiver Therapie
- Trainingstools zur Wahrnehmungsschulung und Koordination (deepRING und Faszienbälle)
- Umsetzung am Beispiel: Nackenverspannung, Spinalkanalstenose und Ischiasproblematik
- Praktischer und theoretischer Kurs mit zahlreichen Übungsvorschlägen und Übungsportfolio (Video + PDF)

**Methoden/
Arbeitsweisen**

30% Theorie und 70% Praxis

- Theoretische Inputreferate
- Demonstrieren von Übungen
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen
- Trainingseinheiten üben

**Maximale
Gruppengrösse**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Osteopathie und Heilpraktiken, Trainer mit fortgeschrittener Qualifikation und Ärzteschaft

**Teilnahme-
voraussetzungen**

Berufsdiplom

Dozentin

Nici Mende



- Diplomtrainerin für med. Fitness
- (inkl. Fachtrainerin med. Rehabilitation und Prävention)
- TÜV-Zertifizierte Personal Fitnesstrainerin
- Mastertrainerin Group Fitness
- Rückenschulleiterin

- Advanced Fascial Fitness Trainerin u.m
- Konzeptentwicklerin «RÜCKENFREI» und "deepRING"
- Autorin "Schmerzfrei BEWEGEN" und "Praktische Funktionelle Anatomie".
- Mitautorin: «Betreuungshandbuch Schulter» und «Betreuungshandbuch Halswirbelsäule und Sprunggelenk»
- Motto: Anatomie ist die wissenschaftliche Fähigkeit, sich selbst besser kennenzulernen

Kursort

Bad Zurzach

Kurs

22355

Datum

20. Februar 2022

Zeiten

9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten

CHF 230.–