

WORKSHOP

Faszien und ihre Behandlung mittels Triggerpunkt-Therapie und Yoga am Beispiel der Fascia thoracolumbalis bei Rückenschmerzen

Thema	<p>Rückenschmerzen (Low Back Pain) können vielfältige Ursachen haben. Triggerpunkte und Faszienstörungen spielen dabei vielfach eine zentrale Rolle.</p> <p>Die gezielte Behandlung der Triggerpunkte und der Faszienstörungen mit manuellen Techniken und Dry Needling ist in diesen Fällen oft notwendig - und für eine nachhaltige Besserung häufig nicht hinreichend. Unerlässlich ist, die hands on-Behandlung der Triggerpunkte und Faszien zu ergänzen mit hands off-Massnahmen: Dehnen und funktionelles Training sind für die Remodellierung der Muskulatur mit ihren Faszien unverzichtbar und unterhaltende Faktoren müssen erkannt und ins Management der myofaszialen Störung einbezogen werden. Diese hands off-Massnahmen stehen im Zentrum des Workshops.</p> <p>Am Beispiel von Rückenschmerzen (Low Back Pain) wird anhand der Fascia thoracolumbalis die Bedeutung der Faszien bei myofaszialen Störungen aufgezeigt und erörtert, was der Patient selber tun kann, um solche Probleme günstig zu beeinflussen. Wir nutzen dazu eine Abfolge von Yogastellungen („Yoga-Reihe von Rishikesh“) und erkunden, inwiefern sie geeignet sind, zur Dehnung und Kräftigung bei Rückenschmerzen - in Ergänzung zur manuellen Triggerpunkt-Therapie - therapeutisch und prophylaktisch wirksam zu sein.</p> <p>Im praktischen Teil des Kurses werden wir dreimal die „Yoga-Reihe von Rishikesh“ ausführen (jeweils ca. 1 ¼ Std.) - Vorkenntnisse sind weder notwendig noch hinderlich.</p> <p>Yoga-Reihe von Rishikesh Der Ablauf der Yoga-Körperstellungen (Asanas) orientiert sich an der Reihenfolge, wie sie Swami Sivananda (1887-1963) in Rishikesh entwickelt hat. 12 Grundstellungen (sowie Variationen davon) im Wechsel mit Phasen der Entspannung (Savasana) bilden die Grundlage und ermöglichen eine ausgewogene Wirkung auf das Bewegungssystem (Dehnen, Kräftigen, Koordination, Gleichgewicht), die inneren Organe (Atmung, Herz-Kreislauf, Verdauung, Hormonsystem), die Seele (Entwicklung des Sinnes für das Wesentliche, Ausgleich der Emotionen) und den Geist (Sammlungsfähigkeit und Stille).</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none">- Erkennen der Bedeutung der Fascia thoracolumbalis für Rückenschmerzen- Kennenlernen von hands off-Massnahmen (Dehnen, funktionelles Training) zur Therapie myofaszialer Probleme am Beispiel der „Yoga-Reihe von Rishikesh“
Inhalt	<p>Theorie</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Faszien: Aufbau, Funktion und Regeneration/Training▪ Fascia thoracolumbalis in ihrer Bedeutung für Rückenschmerzen▪ Stellenwert von hands off-Massnahmen in der myofaszialen Triggerpunkt-Therapie▪ „Yoga-Reihe von Rishikesh“ und ihr Nutzen für die (Re-)Modellierung der Fascia thoracolumbalis <p>Praxis</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dehnen und funktionelles Training anhand der „Yoga-Reihe von Rishikesh“
Zielpublikum	Physiotherapeuten, Ärzte - offen für alle Interessierten (keine triggerpunktspezifische Ausbildung notwendig)
Datum	Samstag, 23. März 2019 (11.00 - 18.15 Uhr) und Sonntag, 24. März 2019 (9.00 - 16.30 Uhr)
Kursleitung	Roland Gautschi, MA / PT / Senior-Instruktor Triggerpunkt-Therapie IMTT® / Yoga-Lehrer
Kursort	Physiotherapie Gautschi, Kehlstrasse 33, 5400 Baden
Kurskosten	Fr. 430.- (Mitglieder IMTT Fr. 400.-)
zu beachten	der Kurs kann mit 2 Workshop-Tagen der IMTT-Ausbildung angerechnet werden
Anmeldung/ Auskunft	Roland Gautschi Kehlstrasse 33, 5400 Baden Telefon 056 221 56 41 e-mail gautschi@imtt.ch