



WORKSHOP

Selbstmanagement myofaszieller Probleme bei Beschwerden im Bereich von **Schulter, Ellbogen, Hand**

Thema	<p>„Was kann ich selbst machen, damit es nicht mehr wehtut?“ Die meisten, die von Schmerz betroffen sind, stellen diese Frage.</p> <p>Myofasziale Triggerpunkte und Faszienstörungen spielen bei Schmerzen und Funktions- einschränkungen oft eine zentrale Rolle. Dieser Workshop zeigt auf, was Patientinnen und Patienten selbst machen können, um myofasziale Beschwerden nachhaltig zu lösen und Rezidiven vorzubeugen.</p> <p>Anhand des frisch erschienenen Ratgebers „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ von Roland Gautschi (Trias 2022) wird am Beispiel von Schmerzen in der oberen Extremität dargestellt, wie ein individuell angepasstes Selbstmanagement konzipiert und konkret umgesetzt werden kann.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none">- Erkennen der Möglichkeiten und des Potentials von hands-off Massnahmen in der Therapie myofaszieller Probleme- Wissen, wie im Selbstmanagement myofaszieller Beschwerden vier sich ergänzende Massnahmen integriert werden- Lernen, wie ein individuell abgestimmtes Selbstmanagement konzipiert werden kann und dies am Beispiel von Schmerzen im Bereich der oberen Extremität anwenden können- Patientenführung: Erklärung der Zusammenhänge und Instruktion der Patienten in einer für die Patienten verständlichen Sprache (Unterschied von Fach- und Patientensprache)- Erfahrungsaustausch
Inhalt	<p>Theorie</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Triggerpunkte und Faszienstörungen: Ursachen und Folgen▪ Selbstmanagement mit vier Massnahmen: (1) Triggerpunkte und Faszien gezielt selbst behandeln (2) Dehnen, (3) funktionelle Übungen, (4) unterhaltende Faktoren erkennen und reduzieren▪ Wie kommuniziere ich das Selbstmanagement dem Patienten: Fach- versus Patientensprache▪ Konzeption und Nutzung des TRIAS-Ratgebers <p>Praxis</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien in Muskeln, die Schmerzen im Bereich von Schulter, Ellbogen und Hand auslösen können▪ Dehnen und funktionelle Übungen zur positiven Beeinflussung der entsprechenden Schmerzregionen (Ausführung und Instruktion)▪ Hilfsmittel zur Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien (Triggerhölzchen, Tennisball, Faszienrolle, TheraCane etc.)

Zielpublikum	Physiotherapeuten, Ärzte - offen für alle Interessierten (keine triggerpunktspezifische Ausbildung notwendig)		
Datum	Freitag, 11. November 2022 (9.30 - 17.30 Uhr) und Samstag, 12. November 2022 (9.00 - 16.00 Uhr)		
Kursleitung	Roland Gautschi, MA / PT / Senior-Instruktor Triggerpunkt-Therapie IMTT®		
Kursort	Herzberg, Haus für Bildung und Begegnung CH-5025 Asp ob Aarau www.herzberg.org		
Kurskosten	Fr. 520.- (Mitglieder IMTT Fr. 490.-)	inkl. 2x Mittagessen, inkl. 1 Expl. „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ (Gautschi; Trias 2022)	
Unterkunft	inkl. Vollpension	Einzelzimmer	CHF 92.- (mit Lavabo/Etagendusche) / CHF 122.- (mit Dusche/WC)
		Doppelzimmer	CHF 72.- (mit Lavabo/Etagendusche) / CHF 92.- (mit Dusche/WC)
		Matratzenlager	CHF 52.- (Schlafsack/Etagendusche)
zu beachten	der Kurs kann mit 2 Workshop-Tagen der IMTT-Ausbildung angerechnet werden		
Skript	Gautschi R.: Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln; Trias 2022 (Das Buch ist im Kurspreis inbegriffen)		
Anmeldung/ Auskunft	Roland Gautschi Kehlstrasse 33, 5400 Baden Telefon 056 221 56 41 e-mail roland.gautschi@imtt-instructors.com		