Weiterbildungstag

Triggerpunkt-Therapie
SELBSTMANAGEMENT

Thema

„Was kann ich selbst machen, damit es nicht mehr wehtut?“
Die meisten, die von Schmerz betroffen sind, stellen diese Frage.

Dieser Weiterbildungstag zeigt auf, was Patientinnen und Patienten selbst tun können, um myofasziale Beschwerden nachhaltig zu lösen und Rezidiven vorzubeugen.

Anhand des frisch erschienenen Ratgebers „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ von Roland Gautschi (Trias 2022) wird dargestellt, wie ein individuell angepasstes Selbstmanagement myofaszialer Schmerzen konzipiert und konkret umgesetzt werden kann.

Ziele

- Erkennen der Möglichkeiten und des Potentials von hands-off Massnahmen in der Therapie myofaszialer Probleme
- Wissen, wie im Selbstmanagement myofaszialer Beschwerden vier sich ergänzende Massnahmen integriert werden
- Lernen, wie der Ratgeber „Triggerpunkte & Faszien. Schmerzen selbst behandeln“ im Management myofaszialer Schmerzen eingesetzt werden kann.

Inhalt

Theorie

- 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

Praxis

- Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien in Muskeln (ausgewählte Beispiele)
- Dehnen und funktionelle Übungen zur positiven Beeinflussung der Schmerzregionen (ausgewählte Beispiele)
- Hilfsmittel zur Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien (Triggerhölzchen, Tennisball, Faszienrolle, TheraCane etc.)

Zielpublikum	alle Interessierten
Datum	Samstag, 7. Mai 2022, 9.00 - 12.15 Uhr und 13.15 - 16.00 Uhr
Kursleitung	Roland Gautschi MA, dipl. Physiotherapeut FH, Senior-Instruktor Triggerpunkt-Therapie IMTT®
Kursort	Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich
Kurskosten	Fr. 280.- (Mitglieder IMTT Fr. 250.-) inkl.Vegi-Mittagessen / inkl. 1 Expl. „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ (Gautschi; Trias 2022)
zu beachten	der Kurs wird mit 1 Workshop-Tag der IMTT-Ausbildung angerechnet
Skript	Gautschi R.: Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln; Trias 2022 (im Kurspreis inbegriffen)
Anmeldung/ Auskunft	Roland Gautschi Kehlstrasse 33, 5400 Baden Telefon 056 221 56 41 e-mail roland.gautschi@imtt-instructors.com