Medizinische Trainingstherapie HWS/LWS

Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird auf Gendern verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter

Kursbeschreibung

„Kreuz"- oder Nackenschmerzen kennt fast jeder! Die Lebenszeitprävalenz beträgt deutlich über 60%. Somit werden die meisten Menschen mindestens einmal innerhalb ihres Lebens mit Lendenwirbelsäulen- oder Halswirbelsäulenbeschwerden konfrontiert. Sie sind dadurch von epidemiologischer, medizinischer und gesundheitsökonomischer Bedeutung.

Die aktive Therapie ist insbesondere bei Patienten mit chronischen Beschwerden wichtig für einen langfristigen Therapieerfolg und bildet dementsprechend den zentralen Pfeiler der Rehabilitation.

Kursinhalte

Die Inhalte des Kurses gliedern sich in theoretische (funktionelle Anatomie, ausgewählte biomechanische Aspekte) und praktische Themen (Anamnese, Red Flags, Yellow Flags, aktive Untersuchung der Lenden-Becken-Hüft- bzw. Halswirbelsäulen-Schultergürtel-Region, trainingstherapeutische Realisation, Training der motorischen Grundeigenschaften).

Folgende Krankheitsbilder werden thematisiert:

- Diskus als Schmerzgenerator, postoperative Nachbehandlung (u.a. Zustand nach Fusionsoperationen)
- Klinische Instabilität (methodischer Aufbau von stabilisierenden Maßnahmen)
- Fazettgelenk als Schmerzgenerator

Kursziele

Du sollst nach dem Kurs folgende Fähigkeiten besitzen:

- Subgruppierung von Rückenschmerz- bzw. Nackenschmerzpatienten
- Erkennen von klinischen Mustern
- Methodischer Aufbau der Trainingsmethoden anhand der Wundheilungsphasen
- Indikationsspezifischer Einsatz von evidenzbasierten Test- und Behandlungsmethoden