

21. September 2024

Heimübungen bei Lumbalbeschwerden

Lumbaler Rückenschmerz ist die muskuloskeletale Volkskrankheit Nummer 1. Bei Beschwerden in der LWS fallen wir meist in eine Schonhaltung. Dabei bewegen wir uns weniger oder verzichten ganz auf Sport und andere Aktivitäten. Während dieser passiven Zeitdauer atrophieren die Muskelzellen und die Schmerzrezeptoren erhöhen ihre Aktivität. Die Folge daraus sind zunehmende und meist länger andauernde Schmerzzustände.



Kursinhalt

- Erörtern gewohnten Bewegungsverhaltens und er Zusammenhang aktiver und passiver Massnahmen
- Selfmanagement/Eigenverantwortung mittels aktiven Kräftigungs- und Dehnübungen
- Theoretischen Hintergrundinformationen
- Tools in Palpation und Inspektion sowie spezifisch geeignete Heimübungen
- Ganzheitlicher Umgang mit LWS-Beschwerden

Kursziel

Die Teilnehmenden

- erarbeiten die Anatomie der Lendenwirbelsäule und des Beckens in vivo
- kennen Unterschiede von akuten zu chronischen Rückenschmerzen
- erhalten einen Überblick über häufig auftretende Beschwerdebilder
- führen ein Rückenassessment durch
- erlernen zehn entsprechende Heimübungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur
- führen diese selbst durch und instruieren diese in der Praxis

Dozierende

Jennifer Tschopp-Gull
Christoph Tschopp

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

- 📅 Samstag, 21. September 2024
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau
- 👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00
- 👤 Nichtmitglieder CHF 280.00
- 🛒 Mitbringen: Schreibmaterial, Massband, falls vorhanden Kajalstift