

Neurofunktionelle Bewegungslehre (NBL nach Salah Bacha)

Muskeln sind Teamplayer, nicht Einzelkämpfer

Neurofunktionelle Bewegungslehre (NBL nach Salah Bacha)

Einleitung

Bewegung als Aktivierung von Muskelsynergien (Ketten)

Fast alle Bewegungen des Menschen verlaufen über den ganzen Körper verteilt in unterschiedlichen Muskeln ab. Damit effiziente Bewegungen entstehen können, werden Muskelgruppen in einem koordinierten Zusammenspiel aktiviert. Das Gehirn rekrutiert bei Bewegungen immer Muskelgruppen. Bewegungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, sind als nicht funktionell zu bezeichnen. Funktionelle Bewegungen integrieren mehrere Muskeln (hier Muskelketten genannt) gleichzeitig. Das Konzept «Funktionelle Muskelketten» vollzieht den Paradigmenwechsel von einem isolierten zu einem globalen, selektiven funktionellen Training der Muskulatur. Im Assessment steht die Analyse von Bewegungen im Vordergrund und deren klinischen Interpretation im Bezug auf die dysfunktionalen Muskelketten. Die Analyse stellt die Grundlage für die Auswahl des Trainingsprogramms.

Was ist Training in funktionellen Muskelketten?

Funktionelles Training ist Bewegungstraining bzw. Ganzkörpertraining. Der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden liegt darin, nicht nur einen bestimmten Muskel zu kräftigen, sondern Bewegungsabläufe durch das Training von Muskelketten effizienter zu machen und zu optimieren. Die Kraft eines einzelnen Muskels schützt nicht vor Verletzungen. Training einzelner Muskeln führt fast zwangsläufig zu muskulären Dysbalancen. Es sind die richtige koordinierte Rekrutierung und das Zusammenspiel von Muskelketten, die eine Bewegungskontrolle gewährleisten und durch Antizipation Fehlsteuerung präventiv entgegen wirken.

Höhere Effektivität der therapeutischen Intervention

Durch die Kenntnis der Muskelketten und deren Zusammenspiel bei kardinalen Bewegungen (Basis-Programme) ist es möglich, Bewegungs Fehlsteuerung zu erkennen und selektives funktionelles Training einzusetzen, um Verletzungen zu verhindern.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden können durch Anwendung des neu Gelernten das Zusammenspiel der Muskelketten bei Haltungs- und Bewegungsdysfunktion erkennen und die richtige klinische Schlussfolgerung ziehen.

Die Teilnehmenden erhöhen die Effektivität ihrer therapeutischen Intervention, insbesondere bei Patienten/Klienten mit rezidivierenden muskuloskelettalen Beschwerden und solchen mit Neigung zu immer wieder kehrenden Bewegungsdysfunktionen wegen fehlender motorischer Kontrolle.

Die Teilnehmenden

- kennen die Anatomie der Muskelketten
- sind in der Lage, die praktische Bedeutung zu erkennen und in der Praxis umsetzen
- erweitern ihre Möglichkeiten der Interpretation von Bewegungen in Bezug auf das Zusammenspiel der Muskelketten
- können funktionelle Dysfunktionen diagnostizieren
- sind in der Lage, ein effektives, individuell angepasstes Trainingsprogramm auf der Basis von Muskelketten zu planen und durchzuführen

Inhalte

- Kardinale Parameter der Bewegung und deren Interaktion
- Kardinale Phasen der Entwicklungskinesiologie als Grundstein für das koordinierte Zusammenspiel der Muskelketten
- Die sechs basis-funktionellen Muskelketten
- Muskelketten und ihre Bedeutung für Haltung und Bewegung
- Haltungs- und Bewegungsanalyse mit dem Fokus auf Muskelketten
- Spezifisches funktionelles Training auf der Grundlage der Muskelketten

Methoden/ Arbeitsweisen	<p>30% Theorie und 70% Praxis</p> <p>Der Unterricht besteht im ersten Teil aus Theorievermittlung (Frontalunterricht) mit einer fortlaufenden Reflexion. Der zweite Teil besteht aus einer Analyse der Muskelketten bei spezifischen Bewegungen und anschliessender Selbsterfahrung in kleinen Gruppen. Im dritten Teil geht es um die praktische Umsetzung der Bewegungsbeobachtung. In kleinen Gruppen wird eine Auswahl eines zielorientierten Trainings auf der Basis der Muskelketten getroffen und geübt.</p>
Lernzielkontrolle	<p>Während des Kurses wird regelmässig durch Fragen eine Selbstreflexion durchgeführt. Mittels Fragebogen wird sichergestellt, dass die Teilnehmenden die kardinalen theoretischen Aussagen internalisiert haben.</p> <p>Beim praktischen Üben wird mittels Feedback durch den Dozenten die Selbstkontrolle gefördert.</p>
Maximale Gruppengrösse	20 Teilnehmende mit einer Lehrperson
Vorbereitungsauftrag	Bei Interesse können sich die Teilnehmenden auf www.fasciaresearch.de vorinformieren.
Zielgruppe	Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie und Ärzteschaft
Teilnahmevoraussetzungen	Berufsdiplom

Dozent

Salah Bacha



- Physiotherapeut
- Manualtherapeut
- CIFK (Certified Instructor Functional Kinetics)
- Motto: «Im therapeutischen Handeln sollte die FUNKTION immer im Vordergrund stehen»

Salah Bacha hat die folgenden Bücher veröffentlicht:

- 2003. Klassifikation der Muskelfunktion, Teil 1. Manuelle Therapie; 3: 179–189.
- 2004. Muskelsysteme Teil 2: Von der Muskeldysbalance zur myofaszialen Dysfunktion. Manuelle Therapie; 8: 28–38.
- 2011. Untersuchung der Haltung und Muskelbalance. In: Untersuchen in der Physiotherapie: A. Hüter–Becker, M. Dölken (Hrsg.); Thieme Verlag.
- 2005. Behandeln der Haltung und Muskelbalance. In: Behandeln in der Physiotherapie: A. Hüter–Becker, M. Dölken (Hrsg.); Thieme Verlag.
- 2007. Myofasziale Systeme. In: FBL Klein–Vogelbach Functional Kinetics. I. Spirig–Gantert; B. Suppé (Hrsg.); Springer Verlag.
- 2011. In: FBL Klein–Vogelbach Functional Kinetics; praktisch angewandt: Becken und Beine untersuchen und behandeln. (Hrsg. und Autor); Springer Verlag. Publikationen ja/nein (Fachartikel auflisten, event. nur Auswahl)

Kursort	Winterthur
Kurs	21867
Datum	28.–30. April 2021
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 660.–