

Schmerzfrei Bewegen – mit RO²M-Zellstoffwechseltraining

Therapiebegleitende Tricks für nachhaltige Schmerzfreiheit

Schmerzfrei Bewegen – mit RO²M-Zellstoffwechseltraining

Therapiebegleitende Tricks für nachhaltige Schmerzfreiheit

Einleitung

RO²M-Zellstoffwechseltraining in der begleitenden Schmerztherapie beschreibt ein Konzept zur qualitativen Bewegungsbetreuung im alltäglichen Umgang mit Schmerzen. Hier steht der Faserstoffwechsel im Fokus. Genauer gesagt, wir kümmern uns um den Ansatz:

- mehr Sauerstoff (O²)
- + grösserer Bewegungsradius (ROM)
- + gutes Verständnis
- = aktive nachhaltige Schmerzlinderung.

Die weitreichenden, schmerzbedingten Einschränkungen in der Lebensqualität können häufig schneller und nachhaltiger behoben werden, wenn Dein Patient ein gutes Verständnis für seine Problematik aufbaut und das funktionelle System aktiv schult. Die Thematik der individuellen Funktionstests ermöglichen es, dem Patienten dieses Verständnis aktiv und leicht verständlich näherzubringen.

Der Fokus dieses Kurses liegt in der Anleitung zur aktiven Schmerzreduzierung im Alltag. Wie können wir unseren Patienten «Hausaufgaben» zur aktiven Therapieunterstützung schmackhaft machen.

Zur Themenauswahl gehören u.a. Hands-On Techniken, um Übungen anzuweisen, Tricks, den Schmerz in seiner Ursache zu finden und methodische Aufbaumöglichkeiten spezifischer Übungsabläufe. Hierzu sind auch bindegewebige Strukturen und sachliche, patientennahe Schmerzanalysen nötig. Die erlernten Bewegungsmuster können koordinativ effizient umgesetzt, Schmerzschemen positiv beeinflusst werden.

**Handlungs-
kompetenzen
(Ziele)**

Die Teilnehmenden können

- Patienten/Klienten lösungsorientiert aktiv betreuen
- Patienten/Klienten faszienorientierte Schmerzproblematiken (Verspannungen, unspezifische Rückenschmerzen, Impingement...) einfach und klar erklären
- ein breites Übungsportfolio (funktions- und faszienstoffwechselfördernd) anwenden
- Funktionstests mit Fokus auf die Bewegungsmotorik anwenden

Inhalte

- Grundlagen Schmerz und myofasziale Strukturen
- Degenerative Beschleunigungsmechanismen
- Lösungsansätze für gängige Schmerzmuster im Rumpf, Schultergürtel, Hüfte und den Extremitäten
- Hilfsmittelschulung (Haushaltsgegenstände sinnvoll nutzen!)
- Praktische Übungen mit Bewegungs- und Bedarfsanalysen

**Methoden/
Arbeitsweisen**

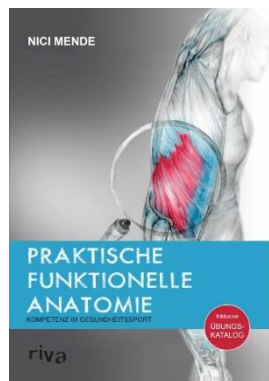
40% Theorie und 60% Praxis

- Theorischer Hintergrund
- Demonstrieren und Austausch von Übungen
- Pre- und Retest
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen
- Sporttherapeutische Masterclass

**Maximale
Gruppengrösse**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Literaturhinweis



Bist Du schon neugierig?

Mit diesem Buch kannst Du Dir bereits eine Konzeptidee verschaffen.

Schmerzfrei bewegen: Die funktionelle Selbsttherapie für mehr Mobilität

Taschenbuch: 256 Seiten

Verlag: Meyer & Meyer; Auflage 1 (2019)

ISBN: 9783840376580

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Osteopathie und Heilpraktiken, Trainer mit fortgeschrittener Qualifikation und Ärzteschaft

Teilnahme- voraussetzungen

Berufsdiplom

Dozent

Nici Mende



- Diplomtrainerin für med. Fitness (inkl. Fachtrainerin med. Rehabilitation und Diplomtrainerin für med. Fitness)
- (inkl. Fachtrainerin med. Rehabilitation und Prävention)
- TÜV-Zertifizierte Personal Fitnesstrainerin
- Mastertrainerin Group Fitness
- Rückenschulleiterin
- Advanced Fascial Fitness Trainerin u.m
- Konzeptentwicklerin «RÜCKENFREI» und "deepRING"
- Autorin "Schmerzfrei BEWEGEN" und "Praktische Funktionelle Anatomie".
- Mitautorin: «Betreuungshandbuch Schulter» und «Betreuungshandbuch Halswirbelsäule und Sprunggelenk»
- Motto: Anatomie ist die wissenschaftliche Fähigkeit, sich selbst besser kennenzulernen

Kursort

Bad Zurzach

Winterthur

Kurs

22371

23371

Datum

20. + 21. August 2022

26. + 27. April 2023

Zeiten

9.00 bis 17.00 Uhr

9.00 bis 17.00 Uhr

Kosten

CHF 460.–

CHF 460.–