



Einführung in die Rückenschule mit dem Schwerpunkt Rehabilitation, als Voraussetzung für die

Funktionelle Schmerztherapie nach Dr. Brügger FSB® basierend auf der Muskulären Osteopathie Placht/Dr. Brügger

Dieser Einführungskurs ist die Grundlage für die Funktionelle Schmerztherapie und Bestandteil unserer Rückenschulleiter Ausbildung. Wenn Sie dies nicht absolviert haben, bereiten wir Sie in diesem 2tägigen Kurs auf den Einstieg in unsere Funktionelle Schmerztherapie vor. **Dieser Kurs gilt zusätzlich als Refresher- /Updatekurs der Orth. Rückenschule nach Dr. Brügger.**

1.Tag:

Theoriereferat:

- Einführung in die Rückenschule nach Dr. Brügger.
- Inhalte der präventiven Rückenschule nach § 20 SGBV
- Inhalte der rehabilitativen Rückenschule nach § 43 SGBV
- Kurze Einführung in die betriebliche Bewegungsprävention
- Was ist die KDDR Konföderation der deutschen Rückenschule?
- Was sind die Besonderheiten der Rückenschulleiterausbildung nach Dr.Brügger?
- Was ist das Ziel einer individuellen Rückenschule – Sie will trotz Gruppenkurs, dass jeder Kursteilnehmer sein individuelles Trainingskonzept erhält.
- Statistiken und Analysen für die Kosten im Gesundheitswesen. Warum ist Gesundheitsprävention so sinnvoll?

Präsentation eines Konzeptes – Wissenschaftliche Studie über ein präventives Rückenschulprogramm in Zusammenarbeit mit der Universitätsklinik der Philipps-Universität Marburg, Klinik der Orthopädie der Lehranstalt für Krankengymnastik und der Medizinischen Psychologie

Präsentation Prozessmodell des Selbstmanagement nach Kanfer

Die Rückenschule muss mit den Bereich Fuß-Knie-Hüftstellung (Beinachse) beginnen. Die Wirbelsäule beginnt am Fuß!

Präsentation des Drei Zahnradmodells nach Dr. Brügger. Der Körper besteht aus einer funktionellen Bewegungskette. Ein optimales Haltungstraining kann nur aus dieser Betrachtungsweise erfolgen.

Praxisteil

- Was ist eine Normale Haltung und Bewegung
- Erspüren der Bewegung der Krummen und Aufrechten Körperhaltung im Sitzen und Stehen.
- Körperwahrnehmung in zweier Gruppen. Was heißt Schultergürtelkontrolle? Bewegungsanalyse der BWS Beweglichkeit.
- Theoretische und praktische Einführung in den Rücken-check-up für die Kursteilnehmer
- Selbstanalyse des Rücken-check-up in Zweiergruppen
- Präsentation des Bewegungsrituals der 7 glorreichen Übungen
- Erarbeiten dieses Bewegungsrituals in der Gruppe



2. Tag: Theorie

- Einführung in die Konstruktion der aufrechten Körperhaltung.
- Entwicklung des Menschen vom Kleinkind zum aufrechten Gang
- Was ist ein Hohlkreuz zu einen funktionellen Lordose bis TH 5

Praxis

- Einstieg in die erste gemeinsame Gruppenstunde
- Wiederholung des Bewegungsrituals
- Bewegungsspiel mit den Bewegungskonzept der 3 Zahnräder Beckenkipfung-Brustkorbhebung-Schultergürtelkontrolle-Kopfstellung
- Die Brustkorbhebung ist der Motor der gesamten Aufrichtung des Körpers
- Einführung in den Kraft-Beweglichkeit-Koordinationstest nach Prof.Dr. Kiphard. Präsentation eines Selbsttestes für die Kursteilnehmer während der 10 Kursstunden. Dieser Test wird 3 mal während eines gesamten Rückenschulkurses durchgeführt.
- Welche Übungen sind meine Übungen, die für mein Haltungstraining wichtig sind. Eintragen dieser in seinen Individuellen Trainingsplan
- Abschluss mit einen ADL Training mit besonderen Bezug für den Arbeitsalltag.

Theorie

- Einführung in das funktionelle Verständnis der Bewegungsanalyse und Schmerzentstehung aus der Sichtweise der Neurologie und der Schmerzdiagnostik nach Dr. Brügger. Afferenz-ZNS-Efferenz.
- Schmerz oder Bewegungsbremmung ist nicht immer der Ort der Ursache. Die Ursache ist meistens maskiert.
- Einführung in die Muskelkette(Stützmotorik)
- Was versteht man unter einen Powertopfsystem? Erklärung einer funktionellen Rumpfstabilität
- Warum Trainieren wir kein konzentrisches Bauchmuskeltraining sondern nur ein exzentrisches Training?

Praxis

- Praktische Ausarbeitung der 3. Gruppenstunde
- Funktionelle Therabandübungen um muskuläre Kontrakturen zu lösen. Dieses Übungskonzept wird nach dem TOTE-Modell Test-Operate-Test-Exit/Ergebnis durchgeführt.

Einführung in die Rückenschule mit dem Schwerpunkt Rehabilitation 24 UE (20 FP)

Dieser Kurs ist Kursvoraussetzung für die Schmerztherapie Ausbildung, sofern Sie den Orth. Rückenschulleiterkurs nach Dr. Brügger Kurs nicht bei uns absolviert haben.

Unterrichtszeiten: Tag 1 und Tag 2 von 09.00 bis 19.00 Uhr

Kursgebühren

Euro 210,00 zzgl. 15,00 € für das Kursskript.