



Hüft- und Kniebeschwerden sind in der Praxis, im Training und in der Rehabilitation weit verbreitet.

Genau darin liegt das Problem: Zwar sind viele Übungen bekannt, jedoch werden sie zu allgemein ausgewählt, nicht ausreichend an Belastbarkeit, Bewegungsqualität und Schmerzverhalten angepasst und zu wenig funktionell gesteigert. Dieser Kurs setzt dort an, wo Standardprogramme nicht mehr ausreichen.

Im Mittelpunkt stehen häufige Problemthemen wie Cox- und Gonarthrose, patellofemorale Beschwerden, Beschwerden nach Hüft- oder Knie-TEP, femoroacetabuläre Impingement-Symptomatik, eingeschränkte Hüftbeweglichkeit, Defizite der Beinachsenkontrolle, reduzierte Knie- und Hüftstabilität, Kraftdefizite der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur, Unsicherheiten bei Kniebeuge, Ausfallschritt, Treppe und Transfer sowie Störungen von Wahrnehmung, Koordination und Timing.

Der Live Online-Kurs besteht zu 100 % aus Praxis. Es werden direkt einsetzbare Übungen ohne Geräte sowie mit typischem Praxisequipment wie Gymnastik- und Widerstandsbändern, Minibändern, Steppern, Hockern, Sprossenwänden, Gymnastikball, Seilzügen und weiteren einfachen Hilfsmitteln gezeigt und geübt.

Entscheidend ist nicht die Menge der Übungen, sondern die passende Auswahl. Welche Übung bei welchem Befund? Welche Variante bei Schmerz, Schonverhalten, Instabilität oder fehlender Kontrolle? Wie wird sinnvoll gesteigert?

Der Live Online-Kurs richtet sich an aus- und fortgebildete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten, Sportwissenschaftlerinnen und Sportwissenschaftler sowie Trainerinnen und Trainer, die ihr praktisches Repertoire für die Bereiche Hüfte und Knie auffrischen, ordnen und unmittelbar nutzbar machen möchten.

Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:

- Laptop oder PC mit einem gängigen Internetbrowser
- Lautsprecher (Kopfhörer), Mikrofon und Kamera
- stabile Internetverbindung

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

Leitung	Alexander Dassel Physiotherapeut, sekt. Heilpraktiker Physiotherapie, Hochschuldozent
Kursgebühr	79,00 €
Beginn	05.09.2026
Ende	05.09.2026
Kurszeiten	Sa. 05.09., 10:00 - 14:00 Uhr
Kursort	Internet, www.acadia-ecampus.de
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Heilpraktiker, Sportwissenschaftler, Medizinische Fachberufe, Osteopathen
Fortbildungspunkte	4