

Aktives Rückentraining | 15 FP



Immer mehr Menschen leiden aus sehr verschiedenen Gründen an Rückenschmerzen. Oftmals müssen sehr einfache Modelle als Erklärung erhalten. Rückenschmerz ist jedoch ein multifaktorielles Geschehen, welches an verschiedenen Stellen beeinflusst werden kann.

Eine gezielte Aktivierung der Rückenmuskulatur ist ein Ansatz, der sowohl physiologische, wie auch psychologische Wirkung zeigt.

Tests:

In diesem Kurs sollen die Grundlagen der Entstehung von Rückenschmerzen sowie die evidenzbasierte und in der Praxis anwendbare Testung von Rückenbeschwerden durchgeführt werden. Dabei werden Koordinations- und Krafttests wie auch Quickscreens vorgestellt.

Therapie:

Auf dieser Basis wird eine ergebnis- bzw. patientenorientierte Therapie mit einfachen, motivierenden und leicht umsetzbaren Übungen durchgeführt.

Der Kurs ist sehr praxisorientiert, mit einem hohen Anteil an Selbstrealisation. Es werden verschiedene dominante Trainingsprogramme vorgestellt. Diese beinhalten Übungen mit und ohne Gerät.

Dieser Kurs ist als **Refresher für die Rückenschule** anerkannt.

Leitung	Lehrteam der FOMT
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	21.11.2020
Ende	22.11.2020
Kurszeiten	Sa. 21.11., 09:00 - 18:00 Uhr So. 22.11., 09:00 - 13:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker
Fortbildungspunkte	15