

## Live Online-Seminar: Das Gesetz der Proportionalität | 2 FP



Unter Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen leiden in allen Altersstufen viele Personen.

Menschen aus verschiedenen Berufen, aber auch viele (Hobby-) Sportler:innen haben Knie- oder Rückenschmerzen.

Sie hoffen, dass sie Hilfe bei der Physiotherapie oder im Reha-Sport bekommen. In diesem Zusammenhang wären Übungen nach dem Gesetz der Proportionalität von hoher Bedeutung.

Das Gesetz der Proportionalität (nach Anrich) wird jedoch beim Therapieplan selbst in orthopädischen Facheinrichtungen viel zu wenig beachtet.

Bei dieser Weiterbildung werden wir erörtern, wie die bewegungstherapeutischen Maßnahmen zielgeleitet effektiver umgesetzt werden können. Bedeutend sind die Stabilisierung sowie die Mobilität der Gelenke im anatomischen Bereich. Sowohl Kraft- als auch „Dehnübungen“ sollen dem Gelenk Halt geben. Eigentlich logisch und trotzdem passiert in der Therapie häufig genau das Gegenteil.

Insofern gehört das „Gesetz der Proportionalität“ zum Grundwissen jedes Therapeuten und veredelt den Behandlungsplan.

### **Themen des Kurses:**

- Das Gesetz der Proportionalität: Ein Grundprinzip der Prävention und Rehabilitation wird bei der Physiotherapie sowie beim Rehasport häufig missachtet;

- Muskuläre Dysbalancen und körperliche Asymmetrien sollen durch gezieltes Training und maßgeschneiderte Therapiepläne analysiert und im Idealfall vermieden werden;
- Strategien und spannende Sichtweisen zur Prävention und Rehabilitation (Muskel- und Gelenkverletzungen vermeiden);
- Muskel- und Gelenkschmerzen spezifisch zuordnen – die therapeutische Praxis und damit die Übungszuordnung (Inhalte) zielgeleitet modifizieren;
- Das Gesetz der Proportionalität nach orthopädischen Operationen richtet den Blick auf sinnvolle Übungen in der Rehabilitation;
- Erneute Verletzungen, Schmerzen und Muskelverspannungen lassen sich besser vermeiden, wenn bei der Bewegungstherapie das Gesetz der Proportionalität konsequent eingehalten wird.

**Technische Voraussetzungen für die Teilnahme:**

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

Die Zugangsdaten zum Online Seminar erhalten Sie per eMail.

<b>Leitung</b>	Christoph Anrich   Sportwissenschaftler, Fachbuch-Autor, Gesundheitsmanager, Experte für Diabetes und Bewegungstherapie
<b>Kursgebühr</b>	49,00 € inklusive Skript
<b>Beginn</b>	15.10.2025
<b>Ende</b>	15.10.2025
<b>Kurszeiten</b>	Mi. 15.10., 19:00 - 21:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Internet, <a href="http://www.acadia-ecampus.de">www.acadia-ecampus.de</a>
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	2