

STO - Grundausbildung

Kurs II – Obere Körperhälfte

Termin: 03./04. Februar 2012 26./27. Oktober 2012

Ort: Seminarräum Praxis Dr. Markus Hansen Kantstraße 153 10623 Berlin Seminarräum Praxis Christel Flügge Siebengebirgsallee 49 51147 Köln-Porz

Kursleitung: Dr. rer. nat. Markus Hansen, Facharzt für Orthopädie, Berlin

Zeitplan:

Erster Kurstag: Freitag:

bis 16:00 Anreise, kleiner Imbiss, Getränke, Kaffee, Tee, Erfrischungen

16:00 Begrüßung, Vorstellung

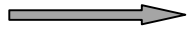

16:15 Vortrag: Kurzfassung der Grundlagen aus Kurs I

16:45 Diskussion

17:00 Vortrag: Muskulatur der oberen Körperhälfte: Kopf, HWS, BWS, Thorax, Schultergürtel und Arme und ihre Triggerpunkte

18:00 Diskussion

18:30 Pause, Getränke, Kaffee, Tee, Erfrischungen

19:00 Vortrag: Wie finde ich die schmerzauslösenden Triggerpunkte in der oberen Körperhälfte?
Schmerzbilder  Triggerpunkte
Muskelverkürzungen  Triggerpunkte

19:45 Diskussion und Pause

20:00 Praktische Übungen zur Triggerpunkt- Diagnostik obere Körperhälfte:
Messen, Messen, Messen – Tasten

21:00 Ende des ersten Kurstages, nach Wunsch gemeinsames Abendessen

STO - Grundausbildung

Kurs II – obere Körperhälfte

Termin: 03./04. Februar 2012
Ort: Seminarraum
Praxis Dr. Markus Hansen
Kantstraße 153
10623 Berlin

26./27. Oktober 2012
Seminarraum
Praxis Christel Flügge
Siebengebirgsallee 49
51147 Köln-Porz

Zweiter Kurstag: Sonntag:

- 09:00 Begrüßung,
Zusammenfassung und Diskussion des ersten Kurstages
- 09:30 Vortrag: Der Weg von der gemessenen Asymmetrie der Statik oder
der Beweglichkeit der HWS und der Schultergelenke zum
Auffinden der Triggerpunkte in den verkürzten Muskeln
- 10:15 Diskussion
- 10:30 Pause, Getränke, Kaffee, Tee, Erfrischungen
- 10:45 Praktische Übungen zum Auffinden der Triggerpunkte durch Messung der
Statik und Beweglichkeit von HWS und Schultergürtel
- 12:00 Mittagspause – Essen
- 13:00 Vortrag: Typische Triggerpunkt-Schmerzen der oberen Körperhälfte
„wichtige“ und „unwichtige“ Triggerpunkte
- 13:45 Diskussion
- 14:00 Vortrag: Durchführung der Stoßwellentherapie mit den verschiedenen
Techniken: Intensität, Frequenz und Schusszahl
zu vermeidende gefährliche Schussrichtungen
- 14:30 Pause, Getränke, Kaffee, Tee, Erfrischungen
- 14:45 Praktische Übungen zur Stoßwellentherapie der Triggerpunkte im Bereich
Kopf, HWS, BWS, Schultergürtel, Thorax und Arm
- 15:30 Vortrag: Wie geht es weiter?
- 16:00 Kurs-Ende