

STO - Grundausbildung



Kurs III – Untere Körperhälfte

Termin:	02./03. März 2012	16./17. November 2012
Ort:	Seminarraum Praxis Dr. Markus Hansen Kantstraße 153 10623 Berlin	Seminarraum 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 und II
16:45	Diskussion
17:00	Vortrag: Muskulatur der unteren Körperhälfte: Rumpf, LWS, Becken, Gesäß, Hüftgelenke und Beine und ihre Triggerpunkte
18:00	Diskussion
18:30	Pause, Getränke, Kaffee, Tee, Erfrischungen
19:00	Vortrag: Wie finde ich die schmerzauslösenden Triggerpunkte in der unteren Körperhälfte? Schmerzbilder  Triggerpunkte Muskelverkürzungen  Triggerpunkte
19:45	Diskussion und Pause
20:00	Praktische Übungen zur Triggerpunkt- Diagnostik untere Körperhälfte: Messen, Messen, Messen – Tasten
21:00	Ende des ersten Kurstages, nach Wunsch gemeinsames Abendessen

STO - Grundausbildung

Kurs III – untere Körperhälfte

Termin:	02./03. März 2012	16./17. November 2012
Ort:	Seminarraum Praxis Dr. Markus Hansen Kantstraße 153 10623 Berlin	Seminarraum Praxis Christel Flügge Siebengebirgsallee 49 51147 Köln-Porz

Zweiter Kurstag: Sonnabend:

09:00	Begrüßung, Zusammenfassung und Diskussion des ersten Kurstages
09:30	Vortrag: Der Weg von der gemessenen Asymmetrie der Statik oder der Beweglichkeit der LWS und der Beingelenke 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 LWS und Beingelenken
12:00	Mittagspause – Essen
13:00	Vortrag: Typische Triggerpunkt-Schmerzen der unteren 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 Rumpf, LWS, Becken, Gesäß, Hüftgelenke und Beine
15:30	Vortrag: Wie geht es weiter?
16:00	Kurs-Ende