

## Lokale Gelenkstabilität der Gelenke

Spezifische Tests und Übungen für LWS, SIG, HWS und Schulterblatt mit Biofeedback  
Kursgröße: max. 18 Physiotherapeuten ohne Vorkenntnisse / 38 Unterrichtseinheiten ( 4 Unterrichtstage)

### Beschreibung

**Muskelkontrolle=Schmerzkontrolle.** Die Lokale Stabilität gehört zu den wenigen wissenschaftlich belegten Behandlungsmethoden zur **Rezidivprophylaxe der Wirbelsäulebeschwerden** (s.Hamilton Man Therapie 1/1s. 17, 1997)

Das inzwischen bekannte Konzept ist nach dem neuesten wissenschaftlichen Stand überarbeitet und praktisch umgesetzt. Auf der biomechanischen und neurophysiologischen Basis der Wirbelsäulenstabilität werden klinische Untersuchungs- und Behandlungstechniken der tiefen lokalen Muskeln für **LWS, HWS und SIG** präsentiert, beigebracht und praktisch geübt. Die lokalen Muskelfunktionsuntersuchungen und Behandlungen finden zunehmend Bedeutung in der Behandlung von muskuloskeletaler Beschwerden in den Extremitäten (Knie, Hüfte und Schulter).

**Evidence Based Medizin** ist das Stichwort der Zukunft in der Physiotherapie. Für die lokale Gelenkstabilität gibt es inzwischen acht unabhängige wissenschaftliche randomisierte kontrollierte Studien (RCTs), die einen soliden Beweis für die Effektivität der lokalen Übungsprogramme bei Wirbelsäulebeschwerden liefern (z.B. rezidiven Kreuz- Post-Partum- und Knie-, Kopfschmerzen und Schleudertrauma). Neuere Studien bestätigen die Rehabilitation des lokalen Muskelsystems als wichtigen Baustein in dem multimodalen Therapiemodell für chronische Schmerzen.

**Warum Biofeedback?** Zur Beurteilung der Funktion schwer zugänglicher lokaler Muskeln wie M. transversus Abd. und Beckenboden werden Palpation, Druckmanschetten, Ultraschall, EMG und ein Laserpointer eingesetzt. Das EMG, zum Beispiel, meldet exzessive globale Aktivität in Muskeln wie oberer Trapezius oder Obliquus Ext. Der Laserpointer ist eine kostengünstige Art um das Gleichgewicht und Kinästhesie zu messen und trainieren. Ultraschall und EMG Biofeedback sind für Therapeuten und Patienten Methoden, die leicht umsetzbar sind. Alle Formen des Biofeedbacks sichern die Behandlungsqualität und fordern mehr Selbstsicherheit, beschleunigen den motorischen Lernprozess, verbessern die Wahrnehmung und motivieren Physiotherapeut und Patient. Auch wer bis jetzt noch keinen Zugang zu solchen Geräten hat, kann diese Erfahrung im Kurs mit Biofeedback gut in die tägliche Praxis übertragen.

Aus der Zusammenarbeit mit dem bekannten australischen Forschungsteam Joint Stability Research Unit vermittelt die Referentin umfangreiches Wissen und viele praktische insider-tips zu diesen anspruchsvollen und effektiven Behandlungsmethoden bei chronischen Wirbelsäulenbeschwerden.

## Teil 1: Grundkurs mit LWS und ISG, 2,5 Tage Physiotherapeuten ohne Vorkenntnisse

- Grundlagen zur Stabilität der Wirbelsäule: lokale und globale Systeme
- Motorische Dysfunktion der tiefen lokalen Muskeln bei Rückenschmerzen
- Klinische und wissenschaftliche Tests der Dysfunktion der tiefen Muskeln der LWS
- Rolle der Bauchhohlraumuskeln, M. transversus abdominis, M. multifidus, Beckenboden, Diaphragma bei lumbopelvischer und ISG Stabilität
- klinische Methoden der Rehabilitation M. multifidus, M. transversus abdominis Beckenboden, Diaphragma und Mm. gluteae
- Ultraschall (US) und Elektromyographie (EMG), Druckmanschette und Laserfeedback beim Befund und Behandlung der Muskulatur der LWS und ISG
- Behandlungsaufbau: Eingliederung des lokalen Systems in das globale Muskelsystem und die Scherztherapie

## Teil 2: Aufbaukurs mit HWS und Scapula, 2 Tage Physiotherapeuten mit Vorkenntnissen aus Teil 1

- Stabilisierende Funktion der tiefen HWS-Muskeln
- Dysfunktion der tiefen lokalen Muskeln bei Nackenbeschwerden, Schwindel und Kopfschmerzen
- Befund und Behandlung der Dysfunktion der lokalen Muskeln der HWS: Longus colli und Multifidus
- Rolle des lokalen Systems bei Multimorbidität: Nackenschmerzen, Schwindel, Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden, ggf. Dysphonie und Gleichgewichtstörungen
- Indikation, Befund und Behandlung der Kinästhesie (Gelenkstellungssinn), ocularmotorischen Kontrolle (Blickbewegungskontrolle) und Gleichgewicht bei HWS-Beschwerden
- Rolle der Scapula-Muskeln bei Nackenbeschwerden
- Druckmanschette, Elektromyographie (EMG), Laserpointer-Feedback in der Behandlung der HWS
- Beweise für die Wirksamkeit der Rehabilitation der HWS
- Behandlungsaufbau: Eingliederung des lokalen Systems in das globale Muskelsystem und die Schmerztherapie

### Hinweis

Der Aufbaukurs kann nur nach Absolvierung des LWS-Kurses (Nachweis erforderlich) belegt werden!

### Referentin

Christine Hamilton, Dipl. PT / B.PT (University Queensland, Australien)