



## WORKSHOP

# Selbstmanagement myofaszieller Probleme bei Beschwerden im Bereich von **Schulter, Nacken, Ellbogen, Hand**

Thema	<p>„Was kann ich selbst machen, damit es nicht mehr wehtut?“ Die meisten, die von Schmerz betroffen sind, stellen diese Frage.</p> <p>Myofasziale Triggerpunkte und Faszienstörungen spielen bei Schmerzen und Funktions- einschränkungen oft eine zentrale Rolle. Dieser Workshop zeigt auf, was Patientinnen und Patienten selbst machen können, um myofasziale Beschwerden nachhaltig zu lösen und Rezidiven vorzubeugen.</p> <p>Anhand des Ratgebers „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ (Trias 2022) von Roland Gautschi wird am Beispiel von Schmerzen in der oberen Extremität dargestellt, wie ein individuell angepasstes Selbstmanagement konzipiert und konkret umgesetzt werden kann.</p>
Ziele	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erkennen der Möglichkeiten und des Potentials von hands-off Maßnahmen in der Therapie myofaszieller Probleme</li></ul>
Maßnahmen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wissen, wie im Selbstmanagement myofaszieller Beschwerden vier sich ergänzende integriert werden</li></ul>
dies am	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lernen, wie ein individuell abgestimmtes Selbstmanagement konzipiert werden kann und Beispiel von Schmerzen im Bereich der oberen Extremität anwenden können</li><li>- Patientenedukation: Erklärung der Zusammenhänge und Instruktion der Patienten in einer für die Patienten verständlichen Sprache (Unterschied von Fach- und Patientensprache)</li><li>- Erfahrungsaustausch</li></ul>
Inhalt	<p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Triggerpunkte und Faszienstörungen: Ursachen und Folgen</li><li>▪ Selbstmanagement mit vier Maßnahmen: (1) Triggerpunkte und Faszien gezielt selbst behandeln (2) Dehnen, (3) funktionelle Übungen, (4) unterhaltende Faktoren erkennen und reduzieren</li><li>▪ Wie kommuniziere ich das Selbstmanagement dem Patienten: Fach- versus Patientensprache</li><li>▪ Konzeption und Nutzung des TRIAS-Ratgebers</li></ul> <p><b>Praxis</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien in Muskeln, die Schmerzen im Bereich von Schulter, Nacken, Ellbogen und Hand auslösen können</li><li>▪ Dehnen und therapeutische Übungen zur positiven Beeinflussung der entsprechenden Schmerzregionen (Ausführung und Instruktion)</li><li>▪ Hilfsmittel zur Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien (Triggerhölzchen, Tennisball, Faszienrolle, TheraCane etc.)</li></ul>

---

<b>Zielpublikum</b>	Physiotherapeuten, Ärzte - offen für alle Interessierten (keine triggerpunktspezifische Ausbildung notwendig)
<b>Datum</b>	Freitag, 14. Juni 2024 (9.30 - 17.30 Uhr) und Samstag, 15. Juni 2024 (9.00 - 16.00 Uhr)
<b>Kursleitung</b>	Roland Gautschi, MA / PT / Senior-Instruktor Triggerpunkt-Therapie IMTT®
<b>Kursort</b>	Gesundheitsschulen Südwest GmbH, Konrad-Goldmann-Str. 7, 79100 Freiburg
<b>Kurskosten</b>	€ 250.- (Mitglieder ZVK), € 290.- (Nicht-Mitglieder)
<b>Skript</b>	Gautschi R.: Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln (Trias 2022) Das Buch ist im Kurspreis inbegriffen
<b>Organisation/</b>	ZVK Landesverband Baden-Württemberg, Werastrasse 101, 70190 Stuttgart
<b>Anmeldung/ Auskunft</b>	Telefon (+49) 0)711-925 41 15 eMail <a href="mailto:info@bw-physio-deutschland.de">info@bw-physio-deutschland.de</a> Homepage <a href="http://www.bw-physio-deutschland.de">www.bw-physio-deutschland.de</a>

---