



## Weiterbildungstag

# Triggerpunkt-Therapie SELBSTMANAGEMENT

Thema	<p>„Was kann ich selbst machen, damit es nicht mehr weht?“ Die meisten, die von Schmerz betroffen sind, stellen diese Frage.</p> <p>Dieser Weiterbildungstag zeigt auf, was Patientinnen und Patienten selbst tun können, um myofasziale Beschwerden nachhaltig zu lösen und Rezidiven vorzubeugen.</p> <p>Anhand des frisch erschienenen Ratgebers „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ von Roland Gautschi (Trias 2022) wird dargestellt, wie ein individuell angepasstes Selbstmanagement myofaszialer Schmerzen 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 myofaszialer Probleme</li><li>- Wissen, wie im Selbstmanagement myofaszialer Beschwerden vier sich ergänzende Massnahmen integriert werden</li><li>- Lernen, wie der Ratgeber „Triggerpunkte &amp; Faszien. Schmerzen selbst behandeln“ im Management myofaszialer Schmerzen eingesetzt werden kann</li></ul>
Inhalt	<p><b>Theorie</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Triggerpunkte und Fasziestörungen: 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 (ausgewählte Beispiele)</li><li>▪ Dehnen und funktionelle Übungen zur positiven Beeinflussung der Schmerzregionen (ausgewählte Beispiele)</li><li>▪ Hilfsmittel zur Selbstbehandlung von Triggerpunkten und Faszien (Triggerhölzchen, Hartgummiball, Tennisball, Faszienrolle, TheraCane etc.)</li></ul>
<b>Zielpublikum</b>	alle Interessierten
<b>Datum</b>	Samstag, 7. Mai 2022, 9.00 - 12.15 Uhr und 13.15 - 16.00 Uhr
<b>Kursleitung</b>	Roland Gautschi MA, dipl. Physiotherapeut FH, Senior-Instruktor Triggerpunkt-Therapie IMTT®
<b>Kursort</b>	Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich
<b>Kurskosten</b>	Fr. 280.- (Mitglieder IMTT/SAMM Fr. 250.-) inkl. Vegi-Mittagessen / inkl. 1 Expl. „Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln“ (Gautschi; Trias 2022)
<b>zu beachten</b>	der Kurs wird mit 1 Workshop-Tag der IMTT-Ausbildung angerechnet
<b>Skript</b>	Gautschi R.: Triggerpunkte und Faszien: Schmerzen selbst behandeln; Trias 2022 (im Kurspreis inbegriffen)
<b>Auskunft</b>	Roland Gautschi Telefon 056 221 56 41 / e-mail <a href="mailto:roland.gautschi@imtt-instructors.com">roland.gautschi@imtt-instructors.com</a>
<b>Anmeldung</b>	online unter <a href="http://www.imtt.ch">www.imtt.ch</a>