Titel | Bewegungsanalyse - Aufstehen aus dem Liegen

Das Wichtigste

Zeitraum	04. November bis 05. November 2024 09:00 - 17:00 Uhr
Ort	Reha Rheinfelden, Seminarraum Hochrhein/Alpenrhein
Kursleitung	Nicole Hundsdörfer, Physiotherapeutin, Bobath-Instruktorin IBITA, Feldenkraispädagogin
Kursgebühr	CHF 440.00
Kursdauer	2 Tage
Kursnr.	24.50077

Beschreibung

Eine Alltagsaktivität mit vielen Variationsmöglichkeiten

Jeden Morgen erheben wir uns aus dem Bett um aufzustehen. Diesen alltäglichen Bewegungsweg gestaltet jedes Individuum unterschiedlich, abhängig sowohl von der aktuellen Umweltbedingung (wo steht das Bett, wie breit ist die Liegefläche etc.) als auch von der individuellen Konstitution. In jungen Jahren spielt auch das Aufstehen vom Boden eine grosse Rolle. Doch je älter wir werden, beziehungsweise, je mehr orthopädische und neurologische Defizite dazu kommen, reduziert sich sowohl unsere Variabilität als auch unsere Fähigkeit, vom Boden aufzustehen bis hin zur Unfähigkeit, alleine aus dem Bett zu kommen.

Wie kann man durch Kenntnis der unterschiedlichen Bewegungsstrategien und deren Anforderungen, den Bewegungsweg - Aufstehen aus dem Liegen - effizienter gestalten und therapeutisch für andere Bewegungsabläufe nutzen?

Für die Beurteilung der Leistungsnachweise/Akkreditierungsverfahren durch die Kursleitung, fällt für Masterstudierende eine zusätzliche Gebühr von CHF 50.-- an.

Kursinhalte

- Analyse verschiedener Bewegungsstrategien von der Rückenlage zum Sitz/Stand
- Gegenüberstellung unterschiedlicher Anforderungen an das Individuum (Beweglichkeit, Kraft usw.) bezogen auf Schwerkrafteinwirkung und Unterstützungsfläche
- Symmetrischer Bewegungsweg oder viel Rotation beim Aufsitzen - wer wählt welchen Weg?
- Eigenerfahrung mit den unterschiedlichen Bewegungsstrategien und individuelle Bevorzugungen bzw. Limitationen
- Effizientes Gestalten des Bewegungsverhaltens durch Erarbeiten von Möglichkeiten zur Veränderung der Umwelt bzw. des Individuums anhand der Analyse der jeweiligen Anforderung der unterschiedlichen Strategien in Verbindung mit einer individuellen Problemanalyse
- Vorstellen individueller Positionierungen, spezifische hands on-Techniken, die den Bewegungsweg erleichtern und vielfältiger werden lassen
- Es geht dabei nicht nur darum den Bewegungsweg als solchen zu verbessern,

sondern vielmehr ihn auch als therapeutisches Mittel einzusetzen, um das Individuum in seiner Muskelkraft und Muskellänge zu fordern, bzw. als Vorbereitung für den freien Sitz an der Bettkante oder den nächsten Transfer.

Termine

04.11.2024 / 05.11.2024

Kursziele

Die Kursteilnehmenden

- wenden unterschiedliche Bewegungsstrategien für das Aufstehen aus der Rückenlage an und erarbeiten die jeweiligen Anforderungen an Umwelt und Individuum
- finden durch individuelle Problemanalyse die effizienteste Strategie heraus
- erleichtern im klinischen Alltag den Bewegungsweg bzw. ermöglichen ihn selbständig durch gezielte Lagerungen und spezifische hands on-Techniken
- setzen den Bewegungsweg als therapeutisches Mittel ein, um Muskelkraft/Muskellänge zu trainieren

Mitbringen

- Bequeme Kleidung

Methodik

- Theoretische Präsentationen
- Praktisches Arbeiten
- Gruppen- und Partnerarbeiten
- Workshops

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie

Lernziel-kontrolle

- Feedback durch die Kursleitung bei praktischen Übungen

Voraussetzun-gen

Berufsdiplom

Selbstlernakti-vitäten

- Eigenerfahrung
- Selbstreflexion