

Orthopädische Krankheitsbilder

„Was tun, wenn's weh tut?“

KSB Göttingen

Zielsetzung / Zielgruppe:

Ob Bandscheibenvorfall, Kniegelenksarthrose oder chronische Schulterprobleme: Die Zahl der orthopädischen Überlastungen nimmt stetig zu. Gerade im Gesundheitssport treffen die ÜL immer häufiger auf Teilnehmer mit entsprechenden Symptomen und Indikationen. Ziel dieses Lehrgangs ist es, typische Krankheitsbilder des Bewegungsapparates kennen zu lernen und richtig mit ihnen umzugehen. Die Gestaltung eines gezielten Trainings ist für die Betroffenen besonders wichtig, um ihre Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und sie sinnvoll in den Übungsbetrieb zu integrieren.

Inhalte:

- häufige orthopädische Krankheitsbilder: Symptome und Ursachen
- Umgang mit dem Schmerz beim Training und im Alltag
- Vermeidung von Fehlbelastungen und ungünstigen Bewegungsmustern
- Funktionelles Training bei ausgewählten Krankheitsbildern

Kenntnisse in der Anatomie und Muskelkunde sind erwünscht.

LG-Nr.: 12749
Termin: Sa., 25.02.2012 (14.30 - 19.00 Uhr)
Ort: Bovenden, ZFG
Referent: Jan Wilke
Lizenzverlg.: 5 LE
TN-Gebühr: 10,00 Euro
Anmeldung: Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502