

Neurofunktionelle Dynamische Stabilisation

"Ein effektives Trainingskonzept"

Einleitung

Bewegung als neurofunktionelle Aktivierung von Muskelsynergien

Bei einem effizienten, ökonomischen Bewegungsverhalten aktiviert das Gehirn **zielorientiert**, auf der Grundlage von Afferenzen aus dem visuellen-, auditiven- und propriozeptiven System Muskelgruppen (Muskelsynergien) in einem koordinierten Zusammenspiel. Das Konzept „**Neurofunktionelle Dynamische Stabilisation**“ vollzieht den Paradigmenwechsel von einem isolierten zu einem globalen, selektiven neurofunktionellen Training der Muskulatur. Im Assessment steht die Analyse von Bewegungen im Vordergrund und deren klinischen Interpretation in Bezug auf die dysfunktionalen Muskelsynergien bildet die Grundlage für die Auswahl des Trainingsprogramms.

Was ist Training in funktionellen Muskelsynergien?

Funktionelles Training ist Bewegungstraining bzw. Ganzkörpertraining. Der Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden liegt darin, nicht nur einen bestimmten Muskel zu kräftigen, sondern Bewegungsabläufe durch Aktivierung von Muskelsynergien effizienter zu machen und zu optimieren. Die Kraft eines einzelnen Muskels schützt nicht vor Verletzungen. Training einzelner Muskeln führt fast zwangsläufig zu muskulären Dysbalancen. Es ist die funktionsorientierte Rekrutierung durch das ZNS von koordinierte Muskelsynergien, die eine Bewegungskontrolle gewährleisten und Fehlsteuerung entgegenwirken.

Höhere Effektivität der therapeutischen Intervention

Durch die Kenntnis der Muskelsynergien und deren Zusammenspiel bei kardinalen Bewegungen (Basis-Programme aus der Entwicklungskinesiologie) ist es möglich, Bewegungs Fehlsteuerung zu erkennen und selektives funktionelles Training einzusetzen, um Bewegungseffizienz zu erzielen und Verletzungen zu verhindern.

Kompetenzen

Handlungskompetenz:

Die Teilnehmer können durch Anwendung des neu Gelernten das Zusammenspiel der Muskelsynergien bei Haltung- und Bewegungsdysfunktion erkennen und die richtige klinische Schlussfolgerung ziehen.

Die Teilnehmer erhöhen die Effektivität ihrer therapeutischen Intervention, insbesondere bei Patienten/Klienten mit rezidivierenden muskuloskelettalen Beschwerden und solchen mit Neigung zu immer wiederkehrenden Bewegungsdysfunktion wegen fehlender motorischer Kontrolle.

Ziele

Die Teilnehmer:

- lernen die Anatomie der Muskelsynergien auf der Grundlage der Entwicklungskinesiologie
- sind in der Lage, die praktische Bedeutung zu erkennen und in der Praxis umsetzen
- erweitern ihre Möglichkeiten der Interpretation von Bewegungen in Bezug auf das Zusammenspiel der Muskelsynergien
- können funktionelle Dysfunktionen diagnostizieren

- sind in der Lage, ein effektives, individuell angepasstes Trainingsprogramm auf der Basis von Muskelsynergien zu planen und durchzuführen

Inhalte

- Kardinale Parameter der Bewegung und deren Interaktion
- Kardinale Phasen der Entwicklungskinesiologie als Grundstein für das koordinierte Zusammenspiel der Muskelsynergien
- Muskelsynergien und ihre Bedeutung für Haltung und Bewegung
- Haltungs- und Bewegungsanalyse mit dem Fokus auf Muskelsynergien
- Spezifisches neurofunktionelles Training auf der Grundlage der Muskelsynergien

Methoden/Arbeitsweisen

Der Unterricht besteht im ersten Teil aus Theorievermittlung (Frontalunterricht) mit einer fortlaufenden Reflexion. Der zweite Teil besteht aus einer Analyse der Muskelsynergien bei spezifischen Bewegungen und anschließender Selbsterfahrung in kleinen Gruppen. Im dritten Teil geht es um die praktische Umsetzung der Bewegungsbeobachtung. In kleinen Gruppen wird eine Auswahl eines zielorientierten Trainings auf der Basis der Muskelsynergien getroffen und geübt.

Lernzielkontrolle: Während des Kurses wird regelmäßig durch Fragen eine Selbstreflexion durchgeführt. Mittels Fragebogen wird sichergestellt, dass die Teilnehmer die kardinalen theoretischen Aussagen internalisiert haben.

Beim praktischen Üben wird durch Feedback des Dozenten die Selbstkontrolle gefördert.

Datum: Freitag 1. November bis Samstag 2. November 2019
jeweils 9:00 – 17:30

Referent: **Salah Bacha**, PT, MT, CIFK Klein -Vogelbach, Faszientherapeut
Aktuelle Tätigkeit:
Lehre in FBL Klein-Vogelbach Functional Kinetics
Lehre BACHA-SEMINARE:
- Funktionsorientierte Faszien Therapie (FOFT)
- Neurofunktionelle Dynamische Stabilisation (NFDS)
Lehrauftrag Bachelor Studiengang Physiotherapie an der FH JOANNEUM
Graz

Ort: Physiotherapie Zur Schiffländi, Marktgasse 3, 4051 Basel

Anmeldung: physio.schiff-laendi@pobox.ch ,
Betreff: Kurs NFDS19

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2019

Teilnehmerzahl: Mindestens 10, Maximal 16

Zielpublikum: PhysiotherapeutIn / ErgotherapeutIn / LogopädIn / Arzt/Ärztin

Vorbereitungsauftrag: Bei Bedarf können die Teilnehmer die Grundlagen der motorischen Entwicklung aktualisieren

Kurskosten: CHF 460.-

Bewertet mit 14 physioswiss Punkte