

# Schmerzfrei Bewegen - mit RO<sup>2</sup>M-Zellstoffwechseltraining



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Schmerzfrei Bewegen - mit RO<sup>2</sup>M-Zellstoffwechseltraining

### EINLEITUNG

**RO2M-Zellstoffwechseltraining** in der begleitenden Schmerztherapie beschreibt ein Konzept zur qualitativen Bewegungsbetreuung im alltäglichen Umgang mit Schmerzen. Hier steht der Faserstoffwechsel im Fokus. Genauer gesagt, wir kümmern uns um den Ansatz:

mehr Sauerstoff (O<sub>2</sub>)

+ grösserer Bewegungsradius (ROM)

+ gutes Verständnis

= aktive nachhaltige Schmerzlinderung.

Die weitreichenden, schmerzbedingten Einschränkungen in der Lebensqualität können häufig schneller und nachhaltiger behoben werden, wenn Deine Patienten ein gutes Verständnis für ihre Problematik aufbauen und das funktionelle System aktiv schulen. Die Thematik der individuellen Funktionstests ermöglicht es, den Patienten dieses Verständnis aktiv und leicht verständlich näherzubringen.

Der Fokus dieses Kurses liegt in der Anleitung zur aktiven Schmerzreduzierung im Alltag. Wie können wir unseren Patienten «Hausaufgaben» zur aktiven Therapieunterstützung schmackhaft machen.

Zur Themenauswahl gehören u.a. Hands-On Techniken, um Übungen anzuweisen, Tricks, den Schmerz in seiner Ursache zu finden und methodische Aufbaumöglichkeiten spezifischer Übungsabläufe. Hierzu sind auch bindegewebige Strukturen und sachliche, patientennahe Schmerzanalysen nötig. Die erlernten Bewegungsmuster können koordinativ effizient umgesetzt, Schmerzschemen positiv beeinflusst werden.

### ZIELE

Nach diesem Kurs:

- Kannst Du Patienten und Klienten lösungsorientiert aktiv betreuen
- Erklärst Du Deinen Patienten Faszien orientierte Schmerzproblematiken (Verspannungen, unspezifische Rückenschmerzen, Impingement...) einfach und klar
- Verfügst Du über ein breites Übungsportfolio (funktions- und faszienstoffwechselfördernd)
- Bist Du in der Lage, Funktionstests mit Fokus auf die Bewegungsmotorik anzuwenden

### INHALTE

- Grundlagen Schmerz und myofasziale Strukturen
- Degenerative Beschleunigungsmechanismen
- Lösungsansätze für gängige Schmerzmuster im Rumpf, Schultergürtel, Hüfte und den Extremitäten
- Hilfsmittelschulung (Haushaltsgegenstände sinnvoll nutzen!)

- Praktische Übungen mit Bewegungs- und Bedarfsanalysen

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorischer Hintergrund
- Demonstrieren und Austausch von Übungen
- Pre- und Retest
- Praktisches Üben Einzel und in Gruppen
- Sporttherapeutische Masterclass
- Sporttherapeutische Masterclass

Maximale Gruppengröße: 24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

## ANGABEN ZUR LEHRPERSON

### Nici Mende

#### **Dipl. Trainerin med. Fitness**

- Faszien
- Funktionelle Trainingstherapie
- Schmerzreduzierendes Training bei orthopädischen Krankheitsbildern
- Arbeit mit degenerativen Problematiken; präventiv und rehabilitativ

Autorin

"SCHMERZFREI bewegen - die funktionelle Selbsttherapie für mehr Mobilität im Alltag"

"Praktische Funktionelle Anatomie - Kompetenz im Gesundheitssport"

"Gestatten" fortlaufende Artikelreihe der funktionellen Anatomie u.m.

Konzeptentwicklerin

"deepRING"

"RÜCKENFREI"

"Fascial Coach"



## KURSVORAUSSETZUNGEN

Zielgruppe:

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Osteopathie und Heilpraktiken, Trainer mit fortgeschrittener Qualifikation und Ärzteschaft

Teilnahmevoraussetzungen:

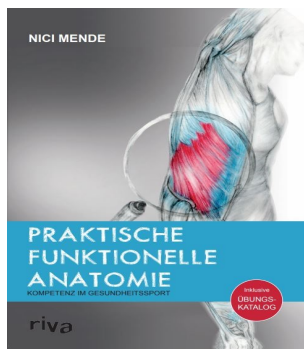
Berufsdiplom

## LEITUNG

Nici Mende

## BEMERKUNGEN

**Literaturhinweis:**



Bist Du schon neugierig?

Mit diesem Buch kannst Du Dir bereits eine Konzeptidee verschaffen.

Schmerzfrei bewegen: Die funktionelle Selbsttherapie für mehr Mobilität

Taschenbuch: 256 Seiten

Verlag: Meyer & Meyer; Auflage 1 (2019)

ISBN: 9783840376580

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
2 Tage	Bad Zurzach	15.04.2025 16.04.2025	09.00 - 17.00 Uhr 09.00 - 17.00 Uhr	25371	deutsch	CHF 500.-