

## **ESP<sup>®</sup> Update Frozen Shoulder**

Weil nicht alles „von allein geht, was von allein kam“

# ESP® Update Frozen Shoulder

## Einleitung

Bereits 1872 beschrieb Duplay die schmerzhafte und eingeschränkte Schulter. Seitdem hat sich unser Wissen um Diagnostik und Therapie immer weiter verbessert. In diesem Kurs wird der Einfluss von Entzündung, (Myo-)fibroblasten und Low Grade Inflammation als Erklärungsmodell der Ätiologie besprochen. Es wird aufgrund von aktuellen Forschungsergebnissen die allgemeine Auffassung, dass Frozen Shoulder von selber ausheilt, widerlegt. Klinische Phasen der Frozen Shoulder und die daran gekoppelten Interventionen werden besprochen. Dabei wird mit zwei aktuellen Leitlinien gearbeitet. Medizinische Möglichkeiten wie Kortisoninjektionen und Arthroskopischer Kapselrelease gehören genauso mit dazu.

## Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- aktualisieren ihr Wissen auf dem Gebiet von Ätiologie, Prognose und medizinischen Möglichkeiten
- können aktive und passive Bewegungsausmaße standardisiert mit Hilfe von Gonio- und digitalem Inklinometer messen
- können Fragebögen wie den Shoulder Pain and Disability Index einsetzen
- können zwischen intrinsischer, extrinsischer, primärer und sekundärer Frozen Shoulder unterscheiden
- können Techniken aus der manuellen Therapie und dem myofaszialen Release auswählen und abhängig von der Aktualität der Beschwerden anwenden

**Inhalte**

- Update Ätiologie und Prognose
- Red Flags und Differentialdiagnostik
- Phasen der Frozen Shoulder und “level of irritability” aufgrund von internationalen Leitlinien
- Assessment: AROM und PROM, Fragebögen
- Mobilisationstechniken mit TERT (total end range time) unter Einbezug des ESP-Rehakreises Mobilität
- Myofasziale Releasetechniken
- Übungs- und Trainingstherapie unter Einbezug der ESP-Rehakreise Koordination und Kraft

**Methoden/  
Arbeitsweisen**

50% Theorie und 50% Praxis

- 3.5 Stunden Theorie in Form von Inputreferaten
- 3.5 Stunden praktische Anwendungen in Kleingruppen
- Die Theorie bereitet die Grundlage zur praktischen Umsetzung vor. In der Praxis werden diverse Skills und Rehabilitationsmethoden geübt und vertieft.
- Vertiefung und Verständniskontrolle anhand diverser Aufgaben

**Maximale  
Gruppengrösse**

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

**Zielgruppe**

Fachpersonen für Physiotherapie und Ergotherapie

**Teilnahme-  
voraussetzungen**

Berufsdiplom

## Dozent

Martin Ophey



- Physiotherapeut MSc.
- Seit 2003 für ESP Education Network tätig unter anderem mit den Themen Evidence Based Practice, Schulter- und Wirbelsäulenreha

- Er ist Mitherausgeber des Thieme Fachbuches "Sportphysiotherapie" das 2011 erschien. Ausserdem ist er Mitherausgeber der Thieme-Zeitschrift "Sportphysio".

### Publikationen (nicht vollständig):

- Ophey M. Pathologien der langen Bizepssehne – Erkennen, testen, behandeln. Physiopraxis. 2017;(2):24–29. (German).
- Ophey M. Fall 5: 55-jähriger inaktiver Mann mit Übergewicht und Diabetes. In: Bant H, Perrot G, eds. Lumbale Rückenbeschwerden – Aktive Rehabilitation in Der Physiotherapie. Stuttgart: Thieme; 2017:363–379.
- Bant H, Haas H-J, Ophey M, Steverding M. Sportphysiotherapie. 2nd ed. Stuttgart; 2018.
- Ophey, M. J., Bosch, K., Khalfallah, F. Z., Wijnands, A. M. M. P., van den Berg, R. B., Bernardis, N. T. M., ... Tak, I. J. R. (2018). The decline step-down test measuring the maximum pain-free flexion angle: A reliable and valid performance test in patients with patellofemoral pain. Physical Therapy in Sport. (peer-reviewed).

Kursort	Bad Zurzach
Kurs	23319
Datum	6. Dezember 2023
Zeiten	9.00 – 17.00 Uhr
Kosten	CHF 230.–