

Kursvorausschau MFT – KG-Gerät

1. Grundlagen der Trainingslehre und Methodik.
2. Gewebeadaptation bei Immobilisierung und Remobilisierung.
3. Erarbeiten aktiver und passiver Maßnahmen anhand von Krankheitsbildern.
4. Optimale Dosierung und Progression von praktischen Übungen bei akuten und chronischen Schmerzzuständen.
5. Erarbeiten von praktischen Beispielen, um den Heilungsprozess, die Koordination, die Ausdauer, die Kraft und die Festigkeit zu verbessern.
6. Umsetzen der Grundlagen in praktische Übungen.
7. Anpassung der Übungen an Arbeit, Freizeit oder Sport.
8. Alternatives Training, kompensatorisches Training.
9. Beispiele für generelles Training, Sequenztraining an oberer, unterer Extremität und Wirbelsäule.
10. Anleitung zum präventiven Eigen- und Gruppentraining.

Nachbereitende Fragen zum UW2

1. Beschreibe das Kapselmuster der Hüfte.
2. Nenne Ursachen und Strukturen, die einen medialen Knieschmerz auslösen können.
3. Welche Strukturen verhindern die vordere Schublade im Kniegelenk?
4. Beschreibe die knöchernen Strukturen am medialen und lateralen Fußrand von proximal nach distal.
5. Wie sind Verlauf und Funktion der Mm. peronei und des M. flexor hallucis longus?

Bitte zum Kurs mitbringen

- Trainingskleidung und -schuhe