campus³
Therapie Pflege Gesundheit

LEICHT UND BEWEGLICH LEBEN – TROTZ ARTHROSE

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch

www.campus3.ch

Kursausschreibung

LEICHT UND BEWEGLICH LEBEN – TROTZ ARTHROSE

EINLEITUNG

Weltweit zählt Arthrose zu den häufigsten Gelenk-erkrankungen und in der Schweiz verursachen sie jährlich Kosten über 1.5 Milliarden CHF. Es existieren mehrere internationale klinische Leitlinien, die eine konservative Behandlung empfehlen. Deren Umsetzung scheitert jedoch an verschiedenen Barrieren. Es erstaunt deshalb nicht, dass die Schweiz bei der Zahl der Gelenksersatzoperationen weltweit einen Spitzenplatz einnimmt. Die Diskrepanz zwischen klinischen Symptomen und Röntgen/MRI-Befunden wird zu wenig wahrgenommen. Der Kurs erklärt die Pathologie der Arthrose und welche zahlreichen Behandlungsmöglichkeiten als Alternative zur Operation zur Verfügung stehen. Der multimodale Therapieansatz ermöglicht auch mit Arthrose eine Verbesserung der Lebensqualität, Schmerzreduktion, Steigerung der Beweglichkeit und ein Hinauszögern oder die Vermeidung einer Operation zu erreichen. Nützen wir die Potentiale – für uns selbst und für unsere Patienten!

ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen die Grundlagen einer Arthrose-Erkrankung
- erklären ihren KlientInnen die Bedeutung des Lebensstils
- leiten Übungen zur Mobilisierung der Gelenke und zum Lösen von Verklebungen im Bindegewebe an
- vermitteln die Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- kennen Nährstoffe für die Knorpelregeneration

INHALTE

- Das Problem der schleichenden Entzündung
- Die Diskrepanz zwischen Klinik und Befunden
- Defektes Knorpelgewebe – für immer verloren?
- Patientenedukation bei Arthrose
- Körperwahrnehmung und Achtsamkeit
- Übungen und Anpassung vom Training
- Gewichtskontrolle und Ernährung
- Selbstregulation durch Förderung von Parasympathikus, Gelassenheit und Akzeptanz
- Selbstmanagement

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Theorie und Praxis im Mix

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

- MAS Health and Fitness
- CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement,
- Dipl. Physiotherapeutin,
- zertifizierte HRV-Professional in Herzratenvariabilitäts-Analyse

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie oder med. Massage, Craniosakraltherapie oder bist ChiropraktikerIn und HeilpraktikerIn oder Ähnliches

LEITUNG

Dr. Monika Leitner

- MAS Health and Fitness

- CAS Betriebliches Gesundheitsmanagement,
- Dipl. Physiotherapeutin,
- zertifizierte HRV-Professional in Herzratenvariabilitäts-Analyse

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	23.10.2027	09.00 - 17.00 Uhr	08827	CHF 280.-