NERVENKOMPRESSIONSSYNDROMEN MIT BEWEGUNG UND HALTUNG BEGEGNEN

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

www.campus3.ch

Kursausschreibung

NERVENKOMPRESSIONSSYNDROMEN MIT BEWEGUNG UND HALTUNG BEGEGNEN

EINLEITUNG

Nervenkompressionssyndrome – wie auch andere Überlastungssymptome – sind für Betroffene eine gravierende Einschränkung und beeinträchtigen den Alltag und die Lebensqualität stark.

Die optimale Behandlung für Kubitaltunnelsyndrom, Carpaltunnelsyndrom oder Thoracic Outlet Syndrom wird kontrovers diskutiert.

In der Literatur zeigt sich eine leichte Tendenz für die Evidenz von konservativen Behandlungsmassnahmen bei leichten Stadien mit gutem Erfolg.

In dieser Fortbildung machen wir uns auf die Spur der Entstehung und Behandlung von Nervenkompressionssyndromen, werfen einen kurzen Blick auf die Evidenz und konzentrieren uns auf eine wertvolle Basis:

Wie können wir unseren Betroffenen mit einem stimmigen Übungsrepertoire (angelehnt an Pilates, Pilates Care und Yoga) zu einer besseren Haltung verhelfen und somit dazu beitragen, eine Progression der Beschwerden zu lindern oder vorzubeugen.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- verstehen die Anatomie, Ätiologie, Prävalenz
- verstehen die Zusammenhänge bei Atem- und Handtherapie
- können die praktischen Übungen direkt in die Praxis umsetzen

INHALTE

- Anatomie, Ätiologie und Prävalenz bei Nervenkompressionen der Oberen Extremität
- Atmung, Atemhilfsmuskulatur, Atemsequenzierung
- Atem- und Handtherapie
- Parasympathikus
- Neuropsychologische Aspekte
- Praktische Übungen aus Pilates, Pilates Care und Yoga
- Verkürzte Haltungsmuskulatur
- Beckenbodenmuskulatur
- Praktische Übungen adaptiert ohne Matte

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Frontalunterricht
- Praxis
- Besprechung Fallbeispiele

Max. 16 Teilnehmende mit einer Lehrperson

KURSVORAUSSETZUNGEN

Du hast ein Diplom in Physiotherapie, Ergotherapie

VORBEREITUNGSAUFTRAG

Fallbeispiele mitbringen (nach Schablone/Fallbeispielen)

LEITUNG

Manuela Rüegg-Hasler

BEMERKUNGEN

Literaturempfehlung: https://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1064889635

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Haselstrasse 18, 5400 Baden AG im 4. Stock	28.03.2026	09.00 - 17.00 Uhr	80026	CHF 280.-