

28. Juni 2025

## Heimübungen bei Lumbalbeschwerden

Lumbaler Rückenschmerz ist die muskuloskeletale Volkskrankheit Nummer 1. Bei Beschwerden in der LWS fallen wir meist in eine Schonhaltung. Dabei bewegen wir uns weniger oder verzichten ganz auf Sport und andere Aktivitäten. Während dieser passiven Zeitdauer atrophieren die Muskelzellen und die Schmerzrezeptoren erhöhen ihre Aktivität. Die Folge daraus sind zunehmende und meist länger andauernde Schmerzzustände.



### Kursinhalt

- Erörtern gewohnten Bewegungsverhaltens und er Zusammenhang aktiver und passiver Massnahmen
- Selfmanagement/Eigenverantwortung mittels aktiven Kräftigungs- und Dehnübungen
- Theoretischen Hintergrundinformationen
- Tools in Palpation und Inspektion sowie spezifisch geeignete Heimübungen
- Ganzheitlicher Umgang mit LWS-Beschwerden

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- erarbeiten die Anatomie der Lendenwirbelsäule und des Beckens in vivo
- kennen Unterschiede von akuten zu chronischen Rückenschmerzen
- erhalten einen Überblick über häufig auftretende Beschwerdebilder
- führen ein Rückenassessment durch
- erlernen zehn entsprechende Heimübungen zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur
- führen diese selbst durch und instruieren diese in der Praxis

### Dozierende

Jennifer Tschopp-Gull | Christoph Tschopp

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmende

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Samstag, 28. Juni 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👤 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👤 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial, Massband, falls vorhanden Kajalstift