

Triggerpunkt-Therapie

Das Ziel der Triggerpunkt-Therapie ist die Beseitigung von Schmerzen sogenannter myofaszialer Triggerpunkte. Diese sind lokal begrenzte Muskelverhärtungen in der Skelettmuskulatur, die lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können. Rund 80 – 90 % der Schmerzsyndrome sollen auf derartige Muskelverhärtungen zurückzuführen sein. Dank der Kombination mit der jeweiligen passiven Dehnung der Muskulatur kann die Therapie optimal ausgebaut werden.



Kursinhalt

- Anatomie, Palpationstechniken und Tests
- Symptome und Krankheitsbilder
- Muskeln und Triggerpunkte
- Verlaufszeichen

Kursziel

- Die Teilnehmenden
- lernen die Techniken der Triggerpunkt-Therapie
 - können die Triggerpunkte lokalisieren und behandeln
 - behandeln SchmerzpatientInnen mit der Triggerpunkt-Therapie
 - kennen Dehnübungen und können diese dem PatientIn weitervermitteln

Dozentin

Paola Gianelli

Kursinfo

Theorie & Praxis | max. 16 Teilnehmende
 Basiskurs: 14 Kursstunden
 Modul 1: 7 Kursstunden
 Modul 2: 7 Kursstunden

Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA, Med. Therapieausbildung, vorab besuchter Basiskurs, danach ist die Reihenfolge der Module frei wählbar

- 📅 **Basiskurs:** Mi – Do, 05. – 06. Feb. 2025
- 📅 **Basiskurs:** Mi – Do, 12. – 13. Nov. 2025
- 📅 **Modul 1:** Freitag, 04. April 2025
- 📅 **Modul 2:** Mittwoch, 21. Mai 2025
- 🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr
- 📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau
- 👜 Mitbringen: Schreibmaterial

Basiskurs

05. – 06. Februar | 12. – 13. November 2025

Im Basiskurs werden die Theorie und die Einführung in die Triggerpunkt-Therapie besprochen. Praktisch werden die häufigsten Triggerpunkte behandelt für Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen und Hüft- und Gesässchmerzen sowie die jeweiligen Dehnungstechniken der behandelten Muskeln gelernt.

vdms-asmm-Mitglieder CHF 380.00 | **Nichtmitglieder** CHF 560.00

Modul 1

04. April 2025

In der Theorie können noch Unklarheiten und offenen Fragen aufgefrischt oder wiederholt werden. Praktisch werden die häufigsten Triggerpunkte behandelt für Schulterschmerzen, Ellenbogenschmerzen, Hand- und Fingerschmerzen sowie die jeweiligen Dehnungstechniken der behandelten Muskeln gelernt. Es besteht die Möglichkeit Triggerpunkte aus dem Basiskurs oder Modul 2 zu wiederholen und zu festigen.

vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00 | **Nichtmitglieder** CHF 280.00

Modul 2

21. Mai 2025

In der Theorie können noch Unklarheiten und offenen Fragen kurz aufgefrischt oder wiederholt werden. Praktisch werden die häufigsten Triggerpunkte behandelt für Knieschmerzen und Fersen- und Fusschmerzen sowie die jeweiligen Dehnungstechniken der behandelten Muskeln gelernt. Es besteht die Möglichkeit Triggerpunkte aus dem Basiskurs oder Modul 1 zu wiederholen und zu festigen.

vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00 | **Nichtmitglieder** CHF 280.00