



PGC – POWER-GELENK-COACH

4-tägiger Lehrgang

Der Power-Gelenk-Coach ist der Gelenk-Profi unter den Trainern und Therapeuten.

Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

Zielgruppe

- Personal Trainer
- Physio- & Sporttherapeuten
- Orthopäden und Sportmediziner
- Diplom-Sportlehrer
- Leistungssportler mit Sportverletzungen
- Professionelle Fitnesstrainer

Über den Lehrgang

In diesem Lehrgang behandeln wir intensiv Gelenke mit ihren spezifischen Bestandteilen wie den Knorpel- und Kapselstrukturen sowie den fluiden Komponenten aber auch die kraftübertragenden Elemente wie die sie überspannenden Band-, Faszien- und Muskel-/Sehnenstrukturen.

Es wird ein großes Spektrum an Erkrankungen dargestellt, von den Verschleißerscheinungen, die alle Gelenke betreffen, bis hin zu den speziellen Verletzungsfolgen einzelner Gelenke.

Des Weiteren werden Reizqualitäten und Belastungsprofile besprochen, die in den jeweiligen Proliferations- und Differenzierungsphasen physiologische oder pathologische Qualitäten aufweisen. Mit den gewonnenen Erkenntnissen wird der Trainer und Therapeut in die Lage gesetzt, Trainingsstrategien auf prophylaktischem aber auch therapeutischem Niveau zu entwerfen und zu unterrichten.

Der Power-Gelenk-Coach ist ein Baustein in der Profi-Ausbildung zum Master Trainer für Fitness, Personal Training, Prävention und Trainingstherapie.

Lehrgangsinhalte

- Vertiefte Anatomie und Biomechanik der großen und kleinen Gelenke
- Feingeweblicher Aufbau von Knorpel, Gelenkfluiden und Sehnen
- Entstehung der Coxarthrose und der Weg zur Hüft-TEP
- Differenzierte Trainingsstrategien zur Arthrose-Prophylaxe, bei Coxarthrose und nach Hüft-TEP
- Pathomechanismen der degenerativen Veränderungen des Kniegelenkes
- Ursachen eines Meniskusschadens
- Entwicklung der Retropatellararthrose und der Gonarthrose
- Akute Verletzungen wie Kreuz- und Seitenbandschäden oder Meniskusrissen

- Differenzierte Trainingsstrategien zur Knieprophylaxe, nach akuten Verletzungen, postoperativ, bei degenerativen Prozessen und nach Knie-TEP
- Spezielle Verletzungsmuster der Schulter wie Rotatorenmanschettenläsionen, Bizepssehnen- und Labrumverletzungen bis hin zur Frozen Shoulder
- Degenerative Veränderungen wie Kalzifizierungen, A/C-Gelenks-Arthrosen und Omarthrosen
- Pathomechanismen Subacromialer Impingementprobleme und der Schulterinstabilität
- Ausgesuchtes Übungsrepertoire zum Aufbau einer hohen Schulterqualität und zur trainingstherapeutischen Bedienung obiger Problemfälle
- Wurfbewegungsanalyse und Leistungssteigerungs-Feedbacks
- Physiologie und Pathologie von Sehne und Faszie
- Akute und chronische Tendinitis
- Tendinopathie der Achillessehne (häufig unter Achillodynie subsumiert) und der Patellarsehne – Pathomechanismen und differenzierte Trainingskonzepte
- Epikondylitis (Tennis- oder Golferellenbogen): Entstehung und geeignetes Übungsdesign
- Trainingskonsequenzen bei typischen Laufbeschwerden
- Entzündungsprozesse im Körper sowie rheumatoide Arthritis und ihre Trainingsoptionen

Zielsetzung

- Sie erweitern Ihre anatomischen und biomechanischen Kenntnisse und können die Funktion der peripheren Gelenke besser nachvollziehen.
- Sie eignen sich die Entstehungsmechanismen der wichtigsten Gelenkerkrankungen und typische Verletzungsmuster der verschiedenen Gelenke im Einzelnen an.
- Sie erhalten ein Beurteilungsinstrumentarium im Hinblick auf Reizqualitäten und jeweilige Belastungsprofile, um die Strukturen der Gelenke und ihrer beteiligten Gewebe optimal aufzutrainieren und ihre Funktion im biologischen Rahmen zu verbessern.
- Sie lernen ein differenziertes Bewegungs- und Trainingsmanagement sowohl für die großen als auch für die kleinen Gelenke zusammenzustellen, durchzuführen und zu bewerten.
- Sie begreifen die Aspekte der Schmerzentstehung und erfahren wirksame Strategien zur Beseitigung derselben.
- Chronische Reizzustände der Sehnen stellen leider häufig einen deutlich limitierenden Faktor für die weitere Trainingsdurchführung dar. Sie lernen mit typischen Sehnenreizungen trainingstechnisch umzugehen und Lösungsstrategien anzubieten.

Credits

Bei Teilnahme an diesem Lehrgang werden vom Schweizer Physiotherapie Verband 26 physioswiss-Fortbildungspunkte zugesprochen.

Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

Urkunde

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.