

WEBINAR

Low Back Pain Schmerz verstehen und begegnen

Gerade der untere Rücken meldet sich gern mit Schmerz oder Überspannung. Der Nacken steht ihm oft nur wenig nach. Warum ist das so und vor allem, was können wir aktiv dagegen tun?

In diesem Webinar schauen wir mit der Brille des „Bewegers“, des Trainers in die aktuellen Studienlage und leiten sinnvolle Bewegungsformen ab, die Schmerzkreisläufe durchbrechen und Schmerzen langfristig mindern können.

In der einleitenden Theorie werde ich praxisrelevante Studienergebnisse der jüngeren Zeit vorstellen. Es wird um myofasziale Kompartments gehen, um Stabilität und auch Gleitfreudigkeit im faszialen Kontext, um Entzündlichkeiten und ihre Minimierung durch Bewegung. Die Atmung wird ein Thema sein oder auch die Wirkung von einem Mobilitätstraining auf die Schmerzwahrnehmung.

Wir haben vielfältige Möglichkeiten, positiv auf unsere Schmerzfreiheit einzuwirken.

Im Anschluss an die Theorie wird trainiert

→ Applied Science / angewandte Sportwissenschaft

Ablauf

90 Minuten	News aus der Sportwissenschaft
60 Minuten	Training
30 Minuten	Reflexion / Austausch