

Kursinhalte Multiple Sklerose (Alexander Dassel)

- A. Leitlinie

- B. Allgemein
 - Pathophysiologie
 - Verlaufsformen
 - Symptome
 - Diagnostik
 - Risikofaktoren
 - Motorische Funktionen
 - Hilfsmittel

- C. Gang- und Standtraining
 - Beweglichkeit
 - Kraft
 - Rollerprogramm
 - Treppenprogramm
 - Transfertraining

- D. Fein- & Grobmotorik
 - Pathophysiologie
 - Funktionelle Einschränkungen
 - Assessments und klinische Tests
 - Therapeutisches Vorgehen
 - Medikation
 - Kontraindikationen für das Training

- Interdisziplinäre Zusammenarbeit
- Praktisches Vorgehen

E. Kraft & Ausdauer

- Maximale Herzfrequenzbestimmung
- Methoden zur Bestimmung der maximalen Herzfrequenz
- Trainingsformen und -struktur
- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Hochintensives Intervalltraining
- Trainingsplanung
- Trainingsprinzipien

F. Spastik

- Von der Physiologie zur Pathophysiologie
- Ausgangsvoraussetzungen für die Therapie
- Assessments
- Therapeutisches Vorgehen
- Kontraindikationen
- Auswirkungen auf Körperstrukturen und -funktionen
- Auswirkungen auf das Aktivitätsniveau und die Teilhabe
- Evidenzbasierte Therapieansätze für unterschiedliche Krankheitsstadien
- Klinische Evidenz therapeutischer Maßnahmen
- Praktisches Vorgehen

G. Fatigue

- Diagnostik und Verlaufskontrolle

- Einteilung
- Pathophysiologie
- Diagnostik und Assessments
- Nicht-medikamentöse Interventionen
- Medikamentöse Optionen
- Alltagsstrukturierung und soziale Begleitung
- Kontraindikationen & Vorsichtsmaßnahmen
- Empfehlungen für Angehörige
- Physiologische Wirkung von Bewegung
- Berliner Behandlungsalgorithmus
- Energie- und Aktivitätsmanagement
- Edukative Strategien und Selbstmanagement
- Komplementäre und supportive Interventionen bei MS-Fatigue

H. Bettmobilität

I. Blasen-, Mastdarm- und Sexualfunktionsstörungen

- Voraussetzungen
- Kontraindikationen für spezifische Therapien
- Auswirkungen der Therapie
- Evidenzbasierte Therapieauswahl nach Krankheitsstadium
- Wirksamste Therapie-Kombinationen

J. Kognition, Sprache, Atmung, Schlucken

- Neurokognitive Domänen
- Neuropsychologische Diagnostik
- Kognitive Rehabilitationsansätze

- Sprache, Sprechen und Kommunikation
- Schluckstörungen (Dysphagie)
- Praktisches Vorgehen

K. Psychosoziale Begleitung

- Psychische Belastungen im Krankheitsverlauf
- Diagnostische Instrumente
- Therapeutische Strategien
- Krisenintervention und Suizidprävention

L. Autonomie & Alltag

- Alltagsfunktionen und Krankheitsverlauf
- Assessments zur Alltagskompetenz
- Therapeutische Ansätze zur Förderung der Selbstständigkeit
- Strukturierung von Alltag und Tagesrhythmus
- Kommunikation und Alltagsinteraktion
- Soziale Teilhabe & Mobilität
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit

M. Ernährung & Lebensstil

- Entzündungsmodulierende Ernährungsmuster
- Ernährung bei spezifischen Symptomen
- Gewichtsregulation
- Lebensstilfaktoren
- Exkurs Stoffwechseltherapie

N. Literaturverzeichnis

Videos (Auswahl):

1. Pathophysiologie der MS (5:20)
 2. Beinachsenbandagierung mit einem elastischen Band (2:59)
 3. Dehnung Hüft- und Oberschenkelvorderseite light (0:58)
 4. Dehnung der vorderen Oberschenkelinnenseiten (0:51)
 5. Dehnung der Oberschenkelrückseite in der Yogaposition Pyramide (1:13)
 6. Dehnung der Gesäßmuskulatur und Hüftinnenseite (modifizierte Taube) (0:53)
 7. Dehnung Hüftvorderseite mit Leiter (0:59)
 8. Elastizitätsförderung für die Hüftinnenseiten im Flieger mit Beinachsenkorrektur (0:45)
 9. Dehnung der Hüftinnen- und -rückseite in der Hocke (1:06)
 10. Elastizitätsförderung der Hüftinnenseiten in der Hocke mit Gewicht und Kräftigung der Hüftabduktoren (0:24)
 11. Elastizitätsförderung der Gesäß-, Sprunggelenk- und Fußstrukturen (1:25)
 12. Förderung der Elastizität der Fußsohle und Zehenbeuger (1:38)
 13. Elastizitätsförderung der ventralen Kette und Förderung der Fuß- und Sprunggelenksmobilität angelehnt an die Kamel-Pose (1:57)
 14. Elastizitätsförderung der Hüftadduktoren mit einem Kettlebell (0:54)
 15. Kräftigung und Dehnung der Gesäßmuskulatur aus dem Vierfüßlerstand in den Seitsitz (0:51)
1. Motorische Uhrenübung und Spirale (1:15)
 2. Aktivierung der ischiocruralen Muskulatur (1:00)
 3. Kräftigung der Hüftadduktoren in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen (1:48)
 4. Standbeintraining Vierfüßlerstand → Bärenstand (1:08)
 5. Kräftigung der Standbeinmuskulatur mit einem Gewicht an der Wand (1:06)
 6. Lokomotionstraining im Stand mit einem Kettlebell (0:42)
 7. Fußspitzen-Kniebeugen mit neuroreaktiver Korrektur (0:48)
 8. Kniebeugen mit neuroreaktiver Korrektur (1:01)
 9. Feder- und Sprungaktivität zur Förderung Standbeinfunktion (1:52)
 10. Förderung der Vorfuß- und Standbeinfunktion (2:31)
 11. Kräftigung der Beinmuskulatur durch den Transfer aus dem Stand in den Einbeinkniestand (0:40)
 12. Ganzkörperkräftigung mit der Langhantelstange mit reaktiver Beinachsenstabilisierung (1:12)
 13. Kräftigung der Rumpfmuskulatur im seitlichen Unterarmstütz mit zusätzlicher Glutealaktivierung (0:21)
 14. Dynamische neuromuskuläre Stabilisation: Star (0:33)

15. Rollerfahren auf dem Laufband zur Förderung der dynamischen Gewichtsübernahme und Fazilitation für die Beinachsenstabilisierung (1:49)
16. Rollerfahren auf dem Laufband zur Förderung der dynamischen
17. Gewichtsübernahme mit neuroreaktiver Pronation und assistiver
18. Knielateralisierung (1:46)
19. Rollerfahren auf dem Laufband zur Förderung der dynamischen Gewichtsübernahme mit neuroreaktiver Pronation sowie Knielateralisierung (1:04)
20. Rollerfahren auf dem Laufband mit dem betroffenen Bein zur Förderung
21. Wahrnehmung, Gewichtsübernahme und Abstoßfähigkeit (1:02)
22. Treppenprogramm Fazilitation, Training mit Orthese und Widerstandsband (0:58)
23. Treppenprogramm Rascher unterstützter Abstieg (0:22)
24. Treppenprogramm Forcierung der Dorsalextension und Knieflexion (1:06)
25. Treppenprogramm Indirekte Standbeinaktivierung in Extension-Abduktion- Innenrotation durch Flexion-Abduktion der Hüfte des kontralateralen Beines mit einem Widerstandsband (1:18)
26. Transfer Stand → Boden → Sitz (1:44)
27. Kniestand → Einbeinkniestand via FLEX-ABD-AR mit Knieflexion (0:54)
28. Dehnung der Unterarm- und Fingerflexoren (1:59)
29. Dehnung der Unterarm- und Fingerextensoren (1:22)
30. Scapulafixation als Voraussetzung für die Initiierung von Armaktivitäten (1:39)
31. Überhang (4:10)
32. Aktivitäten im seitlichen Unterarm- und Handstütz (3:38)
33. Elastizitätsförderung sowie Kräftigung der Schulterblatt- und Schultermuskulatur durch Hängen (0:55)
34. Kräftigung der Schulterblattmuskulatur im Vierfüßlerstand mit einem
35. Gymnastikband (0:38)
36. Elastizitätsförderung und Kräftigung der Schulterblatt- und Schultermuskulatur mit einer Hantel (0:41)
37. Förderung der aktiven Rotationsfähigkeit der Schultermuskulatur durch einarmiges Hängen mit Drehung (0:47)
38. Bilaterale Stützaktivität zur Förderung der Schulterblattfixation (0:55)
39. Seitliche Rumpf- und Schulterdehnung im Stand rücklings vor einer Wand (1:53)
40. Schulterdehnung mit dem Handtuch im Sitzen oder Stehen (1:34)
41. Oberkörperaufrichtung und Nackenverlängerung in Bauchlage zum Unterarm- und Handstütz (1:38)
42. Fazilitation der Schultermuskulatur zur Förderung der Belastungsfähigkeit im Vierfüßlerstand (1:28)
43. Physiologie der Bewegungssteuerung (3:04)

44. Zentrale und Rückenmark-Verschaltung sowie Verlust des ersten motorischen Neurons (3:06)
45. Gestörte zentrale Beeinflussung und präsynaptische Inhibition (3:53)
46. Therapie unwillkürlich aktiver Muskulatur der oberen Extremität bei spastischer Parese (2:06)
47. Elastizitätsförderung der Oberschenkelinnenseite bei spastischer Parese (1:46)
48. Rollen Rückenlage → Seitlage via bilateral asymmetrische Beinmuster (1:53)
49. Rollen Bauchlage → Rückenlage via bilaterale symmetrische und asymmetrische Armmuster (1:21)
50. Bauchlage → Unterarmstütz via EXT-ABD-IR mit Ellbogenflexion (0:56)
51. Dehnung Hüftinnenseite beidseits im Liegen (0:35)
52. Rollen RL → Unterarmstütz und Handstütz (0:54)
53. Rollen SL → RL → SL (1:06)
54. Transfer Sitz → Sitz (1:36)
55. Chopping in Rückenlage (1:29)
56. Palpation der Beckenbodenspannung (1:54)
57. Beckenbodentraining bei Stressinkontinenz (1:06)
58. Beckenbodentraining während des Hinlegens (1:15)
59. Beckenbodentraining in Rückenlage (1:12)
60. Beckenbodentraining mit Expirationswiderstand während des Hinsetzens (1:27)
61. Beckenbodentraining (2:15)
62. Beckenbodentraining während des Hinlegens und Aufstehens über die Seite (1:06)
63. Beckenbodentraining in der tiefen Hocke (1:19)
64. Atemtherapiegeräte (2:51)
65. Förderung der Atmung in Rückenlage (1:14)
66. Förderung der Atmung im Sitzen und Hustenunterstützung (2:32)
67. Förderung der Atmung in Seitlage (2:44)
68. Förderung der Beweglichkeit der oberen Halswirbelsäule mit Zungenkrepp (1:50)
69. Elastizitätsförderung der ventralen Kette im Sitzen (1:21)
70. Elastizitätsförderung der Kehlkopf-Schulterstrukturen (1:14)
71. Elastizitätsförderung der unteren oberflächlichen Halsmuskulatur (1:17)
72. Fazilitation von Kopfbewegungen für die Haltungskorrektur (1:10)
73. Elastizitätsförderung der scapuloclavipectoralen Strukturen (1:54)
74. Elastizitätsförderung der Zungenstrukturen (1:07)
75. Elastizitätsförderung der ventralen Kette mit der 5. Rippe-Übung (1:23)
76. Elastizitätsförderung der Kiefermuskulatur zur Förderung der Mundöffnung (1:15)
77. Fazilitationsmethoden Nackenverlängerung (1:28)

78. Neuromyofasziale Elastizitätsförderung der Zungenstrukturen (1:04)
79. Elastizitätsförderung Mundöffnung Behandlung Mm. pterygoidei (1:18)
80. Förderung der Kieferbeweglichkeit Behandlung M. masseter (0:58)
81. Förderung der Kieferbeweglichkeit Behandlung M. temporalis (1:02)
82. Elastizitätsförderung der Zwischenrippenstrukturen (2:15)
83. Inspirationswiderstandstraining (1:06)
84. Atemtherapie mit Gerät - Ausatemwiderstand mit Oszillation (2:02)