

Kursinhalte Schulter: Biomechanisch fundierte Therapie – funktionell, leitliniengestützt und interdisziplinär vernetzt. (Alexander Dassel)

Zielgruppe

- Therapeutische Fachkräfte (Physiotherapie, Ergotherapie, Sport- und Rehabilitationsmedizin),
- Fachpersonen aus orthopädisch-diagnostischen und interdisziplinären Reha-Teams.

Seminarziele

- Vermittlung anatomischer und biomechanischer Grundlagen des Schulterkomplexes,
- Verständnis des skapulohumeralen Rhythmus, der Muskelkraftpaare und der, neuromuskulären Steuerungsmechanismen,
- differenzierte funktionelle Befundung (klinische Tests, bildgebende Verfahren, apparative Messungen),
- strukturierte Planung konservativer und rehabilitativer Maßnahmen bei Dysfunktionen und Pathologien (Skapuladyskinesie, Impingement, Instabilitäten, Rupturen),
- Entwicklung indikationsspezifischer Trainingsansätze in der PT und ET,
- Förderung interdisziplinärer Zusammenarbeit und edukativer Kompetenzen im Rehateam.

Didaktisches Konzept

- Wissenschaftlich fundierte Video- und Textmodule zu Biomechanik, Testung und Therapie,
- evidenzbasiertes Praxiswissen für den klinischen Alltag,
- Downloadbereich mit Fragebögen
 - Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand (DASH)
 - Shoulder Pain and Disability Index (SPADI)
 - Seated Medicine Ball Throw
 - Closed Kinetic Chain Upper Extremity Stability Test (CKCUEST)
 - Scapula Dyskinesis Test/Dynamic Scapular Movement Test (PDF)

Inhalte im Überblick

1. Kinetik: Wie sich Schultergelenk und Schulterblatt im scapulohumeralen Rhythmus zu einer harmonischen, stabilen und schmerzfreien Bewegung verbinden.
2. Muskulatur: Wie sich Rotatorenmanschette und Skapulastabilisatoren zur präzisen Steuerung und stabilen Zentrierung der Schulter verbinden.
3. Belastung und Stabilität: Wie sich die Schulter durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel von Belastungsverarbeitung, Stabilitätsmechanismen und neuromuskulärer Steuerung vor Überlastung und Instabilität schützt.
4. Neurophysiologie und Biomechanik: Wie sich neurophysiologische Fehlsteuerungen und biomechanische Ungleichgewichte zu funktionellen Störungen der Schulter verbinden und deren Therapie ein präzises Zusammenspiel von Reaktivierung und Stabilisierung erfordert.
5. Funktionelle Schulteranalyse: Wie sich durch eine systematische funktionelle Schulteranalyse Ursachen von Dysfunktionen präzise erfassen lassen und so die Grundlage für eine gezielte, evidenzbasierte Therapie geschaffen wird.
6. Trainings- und Rehabilitationsansätze: Wie sich durch gezielt abgestimmte Trainings- und Rehabilitationsansätze Schmerzfreiheit, neuromuskuläre Kontrolle und alltagsrelevante Schulterfunktion nachhaltig wiederherstellen lassen.
7. Interdisziplinarität & Edukation: Wie sich interdisziplinäre Zusammenarbeit und edukative Begleitung zu einer nahtlosen Versorgungskette verbinden, die Schulterbeschwerden nachhaltig therapiert und die Eigenverantwortung der Betroffenen stärkt.
8. Prävention und Return to Activity: Wie sich präventive Strategien und ein gezielter Return to Activity verbinden, um die Schulter dauerhaft belastbar für Alltag, Beruf und Sport zu machen.
9. Biomechanik im Detail: Wie sich neuromuskuläre Kontrolle und gezielte Stabilisierung der Scapula zu einer schmerzfreien, leistungsfähigen und dauerhaft gesunden Schulterfunktion verbinden.

Videoliste

- Besonderheiten des Schultergelenks und seine funktionelle Bedeutung
- Knochen- und Gelenkstrukturen der Schulter
- Bewegungsmechanik des Schultergelenks und Bedeutung des scapulohumeralen Rhythmus
- Muskuläre Steuerung und Stabilisierung der Schulter
- Aktiver Retraktionstest

- Aktiver Schulterflexionstest in Bauch- und Rückenlage
- Belly Press Test
- External Rotation Lag Sign bei 0° Abduktion
- External Rotation Lag Sign
- Kombinierte Kraft- und Provokationsprüfung für Rotatorenmanschette und Schulterstabilität
- Speed's-Test
- Wall Push-Up Test
- Subscapularis Lift-Off Test
- Yergason-Test
- Wall Slide-Up
- Wall-Ball-Roll
- Gymnastikbandwicklung
- Bauchlage-Abduktionsheben und Außenrotation mit Gewichtsscheibe
- Belastungsverarbeitung und Stabilitätsmechanismen der Schulter
- Apprehensionstest (kombiniert mit dem Anterior Drawer Test)
- Cross Body Sign (Cross Body Adduction Test)
- Erweiterter Jobe-Test
- Hawkins-Kennedy-Test
- Modifizierter Hawkins-Kennedy-Test
- Jerk-Test
- Crank-Test – modifizierte AR-Variante
- Neer-Test
- Painful Arc-Test
- Funktionelle Störungen der Schulter: neurophysiologische und biomechanische Ursachen
- Außenrotationskontrolle in Retraktion-Depressionshaltung mit Knieabstützung
- Kettlebell Push-Up
- Radialer Zug in Rückenlage
- Ulnarer Zug in Rückenlage
- Unterarmstütz-Widerstandsband-Innenrotation mit Gleitunterlage
- Funktionelle Schulteranalyse: Systematik, Verfahren und Relevanz für die Therapie
- Trainings- und Rehabilitationsansätze bei funktionellen Schulterbeschwerden
- Einbeinkniestand-Kettlebell-Reach
- Kettlebell-Thrust
- Scapular Pull-Up
- Interdisziplinäre Schnittstellen und Bildung bei Schulterbeschwerden

- Prävention und Return to Activity – Strategien für Alltag, Beruf und Sport
- Neuromuskuläre Kontrolle und funktionelle Stabilisierung der Scapula
- Scapular Push-Up
- Prone W Overhead Reach mit Gewicht
- Scapular Clock Exercise
- Mobilitätstraining statt Krafttraining
- Taschenlampe
- Schwimmer
- Flügelübung
- Aktive Mobilitätsförderung M. latissimus dorsi und Fascia thoracolumbalis mit Hocker
- Aktive Mobilitätsförderung M. latissimus dorsi und Fascia thoracolumbalis im Vierfüßlerstand
- Ulnarer Stoß in Rückenlage
- Ulnarer Stoß im Sitzen
- Schulter- und Armstabilisierung im Unterarmstütz
- Scapulafixation als Voraussetzung für die Initiierung von Armaktivitäten
- Rollen Seitlage → Rückenlage via FLEX-ABD-AR mit Ellbogenextension
- Rollen Rückenlage → Seitlage via EXT-ADD-IR mit Ellbogenflexion
- Rollen Rückenlage → Bauchlage mit Unterarmstütz via ulnarem Stoß
- Rocking im Vierfüßlerstand
- Radialer Stoß im Stand
- Radialer Stoß im Sitzen
- Posteriore Depression der Scapula in Seitlage
- Kräftigung der Schulterblattmuskulatur im Vierfüßlerstand mit einem Gymnastikband
- Kräftigung der BWS- und Schulterextensoren sowie Elastizitätsförderung der Schulterprotraktoren
- FLEX-ABD-AR mit und ohne Ellbogenbewegungen
- Fazilitation der Schultermuskulatur zur Förderung der Belastungsfähigkeit im Vierfüßlerstand
- EXT-ABD-IR mit Ellbogenextension in Rückenlage
- Elastizitätsförderung und Kräftigung der Schulterblatt- und Schultermuskulatur mit einer Hantel
- Elastizitätsförderung und Kräftigung der Schulterblatt- und Schultermuskulatur durch Hängen
- Bilaterale Stützaktivität zur Förderung der Schulterblattfixation
- Anteriore Elevation der Scapula in Seitlage