



ACADIA now!

Medizinische
eLearning-Welt

Kursinhalte Gang (Alexander Dassel)

Gliederung

1. Allgemeines
2. Einführung
3. Motorik und posturale Kontrolle
4. Allgemeines therapeutisches Vorgehen
5. Biomechanik des Gehens
6. Befund und Diagnostik
7. Achsgerechtes Training
8. Pathologien
9. Mediathek
10. Literaturverzeichnis

Videos (Auswahl)

- Funktionelle Krafttestung in der unteren Extremität
- Motorischer Uhrentest und -übung (modified Star Excursion Balance Test)
- Mini-BESTest
- Testung der Diadochokinese in der unteren Extremität
- Tibiakantenversuch
- Retropulsionstest
- Testung der Reaktionsfähigkeit bei Verlassen der Unterstützungsfläche
- Hüftöffnung mit dem Widerstandsband

- Elastizitätsförderung der Hüftadduktoren mit einem Kettlebell
- Tiefe Hocke mit einem Kettlebell
- Loading Response-Programm – Tiefe Hocke mit Keilen
- Elastizitätsförderung der ventralen Kette und Förderung der Fuß- und Sprunggelenksmobilität angelehnt an die Kamel-Pose
- Förderung der Elastizität der Fußsohle und Zehenbeuger
- Elastizitätsförderung des M. tibialis anterior sowie neuroreaktives Beinachsentraining
- Förderung der Vorfuß- und Standbeinfunktion
- EXT-ABD-IR mit Betonung der Plantarflexion
- Treppenprogramm – Dynamischer Vierfüßlerstand
- Einbeinkniestand → Stand mit Vorfußstabilisation
- Standbeintraining Vierfüßlerstand → Bärenstand
- Rollen Rückenlage → Seitlage via EXT-ADD-IR mit Ellbogenflexion
- Transfer Sitz → Stand mit gekreuzten Unterschenkeln
- Feder- und Sprungaktivität zur Förderung Standbeinfunktion
- Fazilitationsmethoden für das Standbein
- Treppenprogramm – Fazilitation, Training mit Orthese und Widerstandsband
- Treppenprogramm – Rascher unterstützter Abstieg
- Treppenprogramm – Dynamischer Vierfüßlerstand
- Treppenprogramm – Fazilitation der Beckenaufrichtung
- Treppenprogramm – Forcierung der Dorsalextension und Knieflexion

- Treppenprogramm – Indirekte Standbeinaktivierung in Extension-Abduktion-Innenrotation durch Flexion-Abduktion der Hüfte des kontralateralen Beines mit einem Widerstandsband
- Kniestand → Einbeinkniestand via indirekter FLEX-ABD-IR
- Kniestand → Einbeinkniestand via FLEX-ABD-AR mit Knieflexion
- Loading Response-Programm – Grundprinzip Keil-Übungen
- Loading Response-Programm – Forcierter Fersenkontakt
- Loading Response-Programm – Forcierter Fersendips
- Loading Response-Programm – Bridging mit Keilen
- Loading Response-Programm – Ausfallschrittvarianten
- Loading Response-Programm – Ausfallschritt → Einbeinkniestand
- Loading Response-Programm – Initiierung der Gewichtsübernahme
- Loading Response-Programm – Indirekte Techniken im Stand
- Lokomotionstraining im Stand mit einem Kettlebell
- Loading Response-Programm – Balancieren von Gewichtsscheiben
- Beinachsenbandagierung mit einem elastischen Band