

Therapeutisches Workshop-Programm



Muskelfunktions- und Bewegungstraining nach dem Konzept der Biokinematik

Immer mehr Menschen leiden heutzutage unter den Folgen ihrer dauerhaft einseitigen Tätigkeit - Rückenschmerzen sind in Deutschland die Volkskrankheit Nummer eins. Hierbei sind muskuläre Funktionsstörungen die Ursache der meisten chronischen Schmerzen. Durch zunehmende Verspannung und Bewegungseinschränkung wird die körperliche Fitness als verringert sowie die Lebensfreude als stark beeinträchtigt empfunden.

Mit dem Behandlungskonzept der Biokinematik lassen sich derartige Probleme effektiv und schnell beheben, indem über ein spezifisches Körpertraining dieser schleichenden „Einsteifung“ entgegen gewirkt wird. Hierbei kommt neben einer besonderen Form der manuellen Physiotherapie, wie sie in unseren Behandlungspraxen angewandt wird, neuartigen Körperübungen eine Schlüsselrolle zu. Bei regelmäßiger Anwendung führt dieses Training in der Regel schon nach wenigen Wochen zu einer wesentlichen Verbesserung des körperlichen Funktionszustands und zu Schmerzfreiheit.

Viele unserer Patienten haben dieses spezielle Muskelfunktions-Training - welches oft weit über die derzeit üblichen Behandlungskonzepte der Orthopädie/Physiotherapie hinaus führt - bereits erlernt. Zahlreiche Menschen haben auf diese Weise ihre (bislang oft als therapieresistent eingestuft) chronischen Schmerzprobleme selbst in den Griff bekommen. Wir verstehen ein solches Vorgehen als „aktive Hilfe zur Selbsthilfe“ und wollen mit diesen Workshops auch einen sinnvollen Beitrag zur prophylaktischen Vermeidung von zahlreichen Operationen (u.a. Hüfte, Bandscheibe, Knie) leisten. Aus unserer Sicht leidet die Lebensqualität von zu vielen Menschen unter derartigen Problemen, die mit einer entsprechenden muskulären Prophylaxe im Vorfeld meist vollständig vermeidbar sind. Dies gilt auch für die Arthrose, die letztlich die langjährige Folge muskulärer Funktions- und Beweglichkeitsdefizite darstellt.

Im Rahmen dieser Workshops werden zahlreiche Schmerzerkrankungen, ihre Ursachen und die Übungen, die zum Umtrainieren der jeweiligen Bereiche notwendig sind, besprochen. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit ausgiebig und intensiv unter unserer Anleitung zu üben, um das Trainingskonzept anschließend sicher und problemlos zu Hause umzusetzen. Zur Unterstützung gibt es einen Onlinezugang, um sich zu einem späteren Zeitpunkt die Übungsbeschreibungen und Übungsvideos am Computer ansehen zu können.

In der Art und Ausführung haben diese Körperübungen die Wiederherstellung der Funktion und Beweglichkeit ganzer Muskelketten sowie der Faszien zum Ziel und sind in der klassischen Bewegungslehre und Physiotherapie meist noch relativ unbekannt. Bei unserem Konzept wird weder gedehnt, noch wird ein Fokus auf eine isolierte Kräftigung einzelner Muskeln gelegt. Stattdessen wird der Körper im Sinne einer Selbstheilung dazu angeleitet, sich so umzubauen, dass Beweglichkeit und Muskelfunktion wiederhergestellt werden. Diese Anpassungsfähigkeit der Gewebe ist grundsätzlich bis ins hohe Lebensalter vorhanden.

Eine Vielzahl unserer Workshop Module ist für gesundheitsinteressierte Menschen konzipiert - diese setzen keinerlei anatomisches oder medizinisches Detailwissen voraus. Für Therapeuten und Fitnessspezialisten bieten wir darüber hinaus weiterführende Schulungen an, welche diesen Berufsgruppen vorbehalten sind.

Kursmodule I + II der Biokinematik (jeweils zweitägig)

Der erste Teil der Workshopreihe widmet sich der Vorstellung und Erläuterung der zu Grunde liegenden Theorie der Biokinematik, sowie den Techniken eines aktiven Beweglichkeitstrainings. Er dient in erster Linie der Wiedererlangung der muskulären Funktion und Fitness des Unterkörpers.

Teil I der Workshops umfasst die Bereiche Verspannungen und Beschwerden vom Bereich der Lendenwirbelsäule abwärts bis zum Fuß:

- Lendenwirbelsäule (Rückenschmerz, Bandscheibenvorfall, ISG-Blockade, Ischiasprobleme, Beckenverspannungen)
- Beinmuskulatur (Knieschmerzen, Meniskus- / Achillessehnenprobleme, Verspannungen, Krämpfe)
- Fußmuskulatur (Fußschmerzen, Fersensporn, Hallux Valgus, Kältegefühl)
- Vermeidung von Gelenkarthrose und Aktivierung der Regeneration des Knorpels

Teil II der Workshops umfasst die Bereiche Arme / Schulter und vom Brustkorb aufwärts bis zum Hals / Kopf:

- Brustmuskulatur (Brustwirbelsäulenschmerz, Schmerzen, Missempfindungen im Bereich Schulter / Arm / Finger)
- Halsmuskulatur (Kopf-, Nacken-, Schulter- u. Armschmerzen)
- Schultergürtelmuskulatur (betrifft Arm-, Nacken-, Schulterprobleme)
- Unterarmmuskulatur (Tennis- / Golfer- / Mausarm)

Wichtig: Die Kursteile sind aufbauend und müssen daher hintereinander besucht werden.

Als Teilnehmer erlernen Sie in einer kleinen Gruppe von maximal 8 Personen die geeigneten Übungen für die jeweiligen Körperbereiche, mit denen in der Biokinematik Therapie auch die Patienten unserer Behandlungspraxen therapiert werden. Wir verstehen dies als „aktive Hilfe zur Selbsthilfe“ und der Übungsfleiß der Teilnehmer führt in der Regel zum gewünschten Erfolg. Zudem werden die einzelnen Problemfelder auch in der Theorie erklärt und die Zusammenhänge zwischen Muskelfunktion und körperlichen Beschwerden sowie zahlreichen inneren Erkrankungen erläutert. Die Workshops sind interaktiv, d.h. individuelle, themennahe Fragestellungen der Teilnehmer werden beantwortet. Die Erfahrung zeigt, dass diese neuartigen Übungen individuell angepasst und qualifiziert angeleitet werden müssen. Sie sind nicht über Texte/Bilder/Videos einfach vermittelbar – daher die Idee für die Workshops, die seit vielen Jahren mit großem Erfolg für die meisten Teilnehmer durchgeführt werden.

Themen wie "Arthrose/Knorpelschwund", „Ursachen von Beinlängendifferenzen/Beckenschiefstand“, „Sinnhaftigkeit eines isolierten Krafttrainings“, „richtiges Schuhwerk“ und „Schlafraumgestaltung“ werden ebenfalls aufgegriffen.

Bitte beachten Sie bei der Buchung des Workshops, dass die Therapie von bereits vorhandenen, umfangreicheren Schmerzproblemen nicht Zweck des Kurses sein kann. Diese Teilnahme macht grundsätzlich nur Sinn, wenn Ihnen zumindest noch ein moderates Bewegungstraining weitgehend schmerzfrei möglich ist. Anderenfalls müsste vorab eine individuelle Therapie/Heilbehandlung erfolgen. Falls Sie sich unsicher sind, kontaktieren Sie uns bitte vorab.

Einen Test zur Messung Ihrer Beweglichkeit finden Sie hier:

WWW.MUSKELFUNKTIONSTRAINING.DE/SELBSTTEST

Dieser gibt Hinweise auf bereits bestehende muskuläre Fehlfunktionen und fehlender Flexibilität (Mobility)

Spezifische Fachfortbildungen der Biokinematik

In mehrwöchigen Ausbildungskursen erlernen Therapeuten die Biokinematik für die entsprechenden Körperbereiche. Diese Intensivseminare schliessen neben den Körperübungen auch die spezielle Diagnostik und manuelle Druckpunktbehandlung mit ein, die ausschliesslich Ärzten / Heilpraktikern und Physiotherapeuten vorbehalten sind. Sie erfreuen sich großer Beliebtheit und sind meist monatelang im Voraus ausgebucht.

Für Fachleute aus dem Fitnessbereich gibt es in Zusammenarbeit mit dem Schweizer Berufsverband für Gesundheit und Bewegung (WWW.BGB-SCHWEIZ.CH) einen Zertifikatslehrgang „Biokinematik Trainer“, der Elemente der Biokinematik in den Sport- und Fitnessbereich einbringt. Ziel ist es hier insbesondere, zur Vorbeugung und Prophylaxe gesundheitlicher Störungen am Bewegungsapparat die entsprechenden Körperübungen zur Weitergabe an Dritte zu erlernen. Hinzu tritt das anatomische Verständnis, wie der Körper schnell in Funktion und Beweglichkeit trainiert werden kann, wenn beispielsweise einseitige Alltagstätigkeiten oder Sporttraining zu Funktionseinschränkungen in der Bewegung geführt haben.

Bei Interesse an diesen Kursen kontaktieren Sie uns bitte persönlich, da sie Online nicht buchbar sind.

Kursfeedback von Teilnehmern

Franco Capun, Schweiz: „Als Therapeut und Inhaber des Rücken und Bewegungs- Studios, PoseidonTRB in Boll, sind wir auf eine fachkundige professionelle Weiterbildung angewiesen. Durch die Teilnahme am Therapie-Workshop für die Biokinematik haben wir eine wunderbare Methode und die Erkenntnis ihrer tollen Anwendung kennengelernt. Das Vorgehen, Bewegung und Schmerz immer im Ganzen zu betrachten und die Ursache zu suchen und zu finden ist einfach genial. Dass wir mit der Druckpunkt Behandlung und den dazu gehörenden Übungen eine so grosse Wirkung auf verschiedene Schmerz- und Haltungsprobleme haben, hat uns überwältigt. Unsere Betreuung mit den Mitgliedern hat sich um 180° gewendet und wir lassen die Biokinematik Übungen in das Training mit einfliessen. Es wird zum Teil - je nach Person - ganz auf Krafttraining verzichtet und nur Biokinematik Übungen angeleitet. Wir können diese Workshops nur empfehlen. Wer etwas verändern will, muss sich zuerst ändern. Wir wünschen Ilona und Dirk weiterhin viele so tolle Workshops“.

Martin Feller, Schweiz, Manual- und Bewegungstherapeut: „Die Therapeuten Fortbildung war eine riesige Horizonterweiterung für meine Praxistätigkeit und der eigenen Körperwahrnehmung! Am Kurs lernte ich ein Arbeitswerkzeug kennen, dass logisch, nachvollziehbar und sofort anwendbar ist.“

Anmeldung

Alle Kurse, die für gesundheitsinteressierte Menschen offen stehen, können direkt Online gebucht werden:

WWW.MUSKELFUNKTIONSTRAINING.DE/SEMINARE

Diese Kurse finden meist an Wochenenden statt (Sa: 10-17 Uhr, So 10-16 Uhr)

Hinzu kommen individuelle Seminare, Kooperationen mit Firmen und spezielle Angebote in Österreich in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift für aktives Bewusstsein "Pulsar".

Kursleitung



Der Heilpraktiker Dirk Ohlsen behandelt seit 2004 sehr erfolgreich zahlreiche Krankheitsbilder, die als schwer therapierbar gelten. Das Spektrum umfasst eine Vielzahl von Störungen im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Neben der Muskelfunktionstherapie/Biokinematik sind die Behandlung von (Unfall-)Schocktraumen, emotionalen Blockaden, psychosomatischen Beschwerden sowie Energiemangel Tätigkeitsfelder im Sinne einer Bewusstseinsmedizin.

Die Techniken der Biokinematik lernte er anfangs im Rahmen eigener, extrem schmerzhafter Rückenbeschwerden (riesiger Bandscheibenvorfall in der LWS - L4/L5 mit lähmungsartigen Ausfallerscheinungen im Bein) nach einem Skiunfall im Jahr 2003 kennen. Damals wurde er nach monatelangen, erfolglosen Behandlungsversuchen renommierter Sportmediziner und Therapeuten letztlich durch die Biokinematik wieder gesund. Er ist dank dieses Konzeptes und der Wiederherstellung der Beweglichkeit seitdem vollkommen schmerzfrei und sportlich ohne Einschränkungen leistungsfähig.

Dirk Ohlsen - Heilpraktiker - Junkershauser Strasse 29 - 97618 Hollstadt / Deutschland - T +49 (0) 9773 8975 610
WWW.MUSKELFUNKTIONSTRAINING.DE - WWW.GANZHEITLICHE-HEILKUNDE.INFO

Für Workshops und Therapeuten-Ausbildungen in der Schweiz:

Ilona Kunzelmann - deutsche Ärztin - Kugelgasse 1 - 8708 Männedorf / Schweiz - T +41 (0) 43 844 0680
WWW.PRAXIS-KUNZELMANN.CH



2013 erschien das Buch „Schmerzfrei durch Biokinematik: Körperliche Fitness und Beweglichkeit zurückgewinnen, Arthrose vermeiden“ von Dirk Ohlsen (ISBN 978-3-9825212-8). Exemplarisch werden hier Erkrankungen wie der Bandscheibenvorfall, Kniebeschmerzen, Schleudertrauma und andere Schmerzkrankungen nebst ihrer Ursachen angesprochen. "Umdenken" in der Schmerztherapie ist das Hauptthema.

Mit dem in diesem Ratgeber vorgestellten Behandlungskonzept der Biokinematik lassen sich diese Probleme vielfach ohne Medikamente und Operation beheben. Grundsätzlich gilt, dass chronische Schmerzprobleme - vor allem aus dem Fachbereich Orthopädie - durch Eigeninitiative beeinflusst und gelöst werden können.

Die Übungen der Biokinematik sind bewusst nicht beinhaltet, da sie persönlich durch erfahrene Therapeuten angeleitet werden müssen. Dies gilt insbesondere für den Fall, dass bereits Schmerzprobleme oder größere Funktionsstörungen entstanden sind. Daher werden auch keine Online Kurse für diesen Bereich angeboten.

Dieses Buch eignet sich hervorragend als begleitende Workshop-Literatur und ist neben anderen Werken des Autors über den Online-Shop bestellbar:

www.Muskelfunktionstraining.de

Bei Youtube finden sich unter @Biokinematiktherapie umfassende Informationen.