

# Der verflix�-geniale Daumen

## Handtherapie aus holistischer Sicht

- Datum:** 20./21. März 2021, Samstag/Sonntag
- Zeiten:** 1. Tag: 9:00 bis 17:00 Uhr  
2. Tag: 9:00 bis 16:00 Uhr
- Kursleitung:** Sandra Leu, Ergotherapeutin FH, CAS Ergonomie, Dozentin der Spiraldynamik® (SVEB zertifiziert), DAS Ausbilderin in Organisationen.
- Kosten:** 500 Fr.
- Kursinhalt:** Waren Sie auch immer der Meinung, dass eine Rhizarthrose nichts mit einem De Quervain-Syndrom gemeinsam hat? Dieser Kurs wird Ihnen das Gegenteil beweisen. Hier werden die wichtigsten Funktionszusammenhänge zwischen Daumen und Handgelenk verdeutlicht und praktische Therapieansätze vermittelt.
- In der modernen, digitalen Welt steht der Daumen im Dauereinsatz. Das führt nicht selten zu einer Überbeanspruchung und zu Achsenfehlstellungen. Auch eine schlechte Körperhaltung kann Daumenprobleme verursachen. Dies zeigt sich in unspezifischen Daumenschmerzen und kann nicht selten Entzündungen im ersten Strecksehnenfach zur Folge haben. Letztlich kann sogar eine Rhizarthrose daraus resultieren.
- In diesem Kurs werden die Anatomie und die komplexe Biomechanik des Greifens und des Loslassens vermittelt. Zentral dabei ist das Os scaphoideum als Dreh- und Angelpunkt der Handfunktion. Gleichzeitig werden die Folgen von Ausweichbewegungen analysiert. Überblickdiagnostische Kriterien werden letztere ersichtlich. Die Ausrichtung der myofaszialen Strukturen sowie die Schulung der Koordination und Kraft der Hand werden vermittelt.
- Kursziel:** Sie haben grundlegende Kenntnisse über die Anatomie und die Biomechanik des Daumens sowie über die Entstehung von Daumenproblematiken. Daneben erfahren Sie, wie Sie mit therapeutischen Massnahmen auf Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen reagieren können. Sie erhalten Ideen für praktische, koordinative Übungen.
- Methodik:** Der Kurs besteht aus Wissensvermittlung, Eigenwahrnehmung, Mobilisationstechniken und Koordinationsschulung. Der Unterricht gestaltet sich vorwiegend interaktiv und praktisch. Die Anatomie wird anschaulich und erlebbar vermittelt.
- Kursadresse:** Ergo RhyPark GmbH, Rheinweg 4, 8200 Schaffhausen
- Teilnehmerzahl:** Mindestens 8, Maximum 14 Teilnehmer/innen
- Anmeldung an:** [kurse@ergo-rhyPark.ch](mailto:kurse@ergo-rhyPark.ch), Betreff: **Daumen**