

Der ulnokarpale Komplex

Holistische Handtherapie

- Datum:** 08./09. März 2025, 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®, Ausbilderin mit eidgenössischem Fachausweis
- Kosten:** 550 Fr.
- Kursinhalt:** Der ulnokarpale Komplex, auch triangulärer fibrocartilaginärer Komplex genannt (kurz: TFCC), spielt nicht nur bei der Flächenadaptation des Handgelenks eine wichtige Rolle, sondern auch bei Druck-, Kraft- und Bewegungsübertragung von der Hand auf den Unterarm und bis zum Ellenbogen. Der Clou dabei ist: dieses System funktioniert nur aufgespannt und im Zusammenhang mit einem aktiven Kleinfinger effizient!
- In diesem Kurs ist der Fokus auf die Anatomie, die 3D Bewegung des Handgelenkes, sowie die Entstehung und Behandlung von Problematiken im TFCC-Bereich ausgerichtet.** Die Folgen von Ausweich- und Fehlbewegungen werden durch blickdiagnostische Kriterien analysiert und aufgedeckt. Im Weiteren wird die Ausrichtung der myofaszialen Strukturen, das Zentrieren des Handgelenks sowie die 3D Koordination des Handgelenks durch sinnvolle und einfache Übungen geschult.
- Kursziel:** Sie lernen den Zusammenhang zwischen Anatomie und Funktion des Handgelenks. Sie verstehen das Funktionsprinzip des Handgelenkes in Bezug zum Arm. Sie erkennen Fehlkoordination und Fehlbelastungen und können diese nachhaltig behandeln. Das Gelernte können Sie in ihrem Alltag direkt umsetzen und anwenden.
- 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:** Der Kurs ist auf max. 16 Teilnehmer begrenzt.
- Anmeldung an:** kurse@ergo-rhypark.ch, Betreff: TFCC