

# Der verflixst-geniale Daumen

## Holistische Handtherapie

- Datum:** 22./23. 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:** Waren Sie auch immer der Meinung, dass eine Rhizarthrose nichts mit einem De Quervain-Syndrom gemeinsam hat? Dieser Kurs wird Ihnen das Gegenteil beweisen. **In dieser Fortbildung werden die Funktionszusammenhänge zwischen Daumen und Handgelenk aufgedeckt und begreifbar.**
- 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. Überblicksdiagnostische Kriterien werden letztere ersichtlich. Die Ausrichtung der myofaszialen Strukturen sowie die Schulung der Koordination und Kraft der Hand werden anschaulich vermittelt.
- Kursziel:** Sie lernen die Anatomie und die Biomechanik des Daumens zu verstehen und können die Entstehung von Daumenproblematiken anhand der Körperhaltung analysieren. Davon leiten Sie die therapeutischen Massnahmen ab. Im Weiteren erhalten Sie 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:** Der Kurs ist auf max. 16 Teilnehmer begrenzt.
- Anmeldung an:** [kurse@ergo-rhypark.ch](mailto:kurse@ergo-rhypark.ch), Betreff: **Daumen**