



## FASZIENTRAINING BECKENBODEN

### LEVEL 2 /4 TAGE /ZERTIFIKATIONSKURS

### BESCHWERDEBILDER UND KLINISCHE ANWENDUNG

Im Level 2 stehen weiterführende Inhalte in der Theorie zum Thema Faszien und Beckenboden, sowie die klinische Anwendung auf dem Programm. So geht es um den männlichen Beckenboden und die spezifischen Anforderungen in Bezug zu Rückenstärke, Beweglichkeit und der erektilen Dysfunktion. Außerdem steht die Anwendung des fasziellen Beckenbodentrainings für spezielle Zielgruppen auf dem Programm. Unter anderem zur Rückbildung nach der Geburt mit aktuellen Erkenntnissen aus der Faszienforschung zur Rektus Diastase und nach Kaiserschnitt. Im fasziellen Fokus steht einmal die Rolle der Fibroblasten bei der Wundheilung, also nach Verletzungen, Operationen und den damit verbundenen pathologischen Gewebeeränderungen, Adhäsionen, und Narbenzügen. Mit spürbar, negativen Folgen für die mechanische Belastung und der lokalen bis hin zur weiträumigen Spannungsübertragung. Zum anderen setzen die aktuellen Kenntnisse aus der Faszienforschung zur flüssigen Grundsubstanz, speziell dem Hyaluronan in Bezug auf Beweglichkeit und geschmeidige Gleitfähigkeit wesentliche Impulse. Das Verständnis für die Wichtigkeit der fließenden Dynamik und der damit verbundenen Stoffwechselanregung bildet eine grundlegende Voraussetzung für die Erfolg versprechende Rehabilitation.

#### INHALTE IN THEORIE UND PRAXIS

##### FUNKTIONALE FASZIALE ANATOMIE

- Weiterführende Anatomie des Faszien systems in Bezug auf den Beckenboden
- Der männlichen Beckenboden muskulär und faszial und spezifische Empfehlungen
- Die drei Komponenten der elastischen Federung in Theorie und Praxis
- Faszientraining Beckenboden Ablauf zur Kräftigung des schwachen Beckenbodens

##### SPEZIFISCHE BESCHWERDEBILDER UND KLINISCHE ANWENDUNG

- Empfehlungen für die Rückbildung und Senkungsbeschwerden
- Rektus Diastase aus faszialer Sicht. Empfehlungen fürs Training
- Kaiserschnitt, Aktuelle Erkenntnisse aus der Faszienforschung
- Schmelzende Dehnungen als Unterstützung bei der Wundheilung, sowie zur Geweberegeneration

##### FLIESENDE DYNAMIK, GESCHMEIDIGE FASZIEN UND GESUNDER STOFFWECHSEL

- Die Grundsubstanz und deren signifikanten Beitrag für einen gesunden Stoffwechsel
- Aktuelles aus der Faszienforschung zu Hyaluronan und Adhärenz der Gewebe
- Verdichtung der extrazellulären Matrix und der Einfluss auf das Tumorwachstum
- Trainingsablauf zur Stimulation der flüssigen Gewebe -Dynamik <Rehydratation und Regeneration

##### ALTERN, REMODELLIEREN UND REHABILITATION

- Empfehlung zur Nahrungsergänzung zur Förderung der Kollagensynthese in Bezug zum Training
- InflammAgeing, Gewebeerdichtung und die Wirkung von Faszientraining auf den Alterungsprozess
- Weiterführendes zu Remodellieren und zur Trainingssteuerung in Bezug zur Rehabilitation
- Faszielles Beckenbodentraining für Senior\*innen: Ablauf und Progression

##### SENSORISCHE INNERVATION, MYOFASZIALE SCHMERZEN IN BEZUG ZUR PROPRIOZEPTION

- Interventionen und Empfehlungenn bei myofaszialem Schmerzsyndrom bei sensomotorischer Amnesie
- Die Kraft der inneren Bilder: Stimulation der Propriozeption über Imagination und das Sensorium
- Embodiment und Wahrnehmungsempfehlung zur Nahrungsergänzung zur Förderung der Kollagensynthese
- Einzelübung und Stundenablauf Schwerpunkt Wahrnehmen und sensorische Stimulation

##### ABSCHLUSS UND ZERTIFIKATION

- Schriftlicher Multiple Choice Test und praktische Präsentation