

Weiterbildung Sport- Atemphysiotherapie nach Brigitte Schmailzl

3 x 3 Tage, Freitag, Samstag 9 - 18:45 Uhr bis Sonntag 9 - 13:45 Uhr

Zielgruppe: Sportphysiotherapeuten, Physiotherapeuten, Masseur, Sportwissenschaftler, Trainer

Inhalt:

Infektionskrankheiten der Atemwege und Funktionelle Atemstörungen gehören, neben Verletzungen des Bewegungsapparates, zu den häufigsten Ursachen von krankheitsbedingten Ausfällen im Sport. Rund 50 % aller Kontakte zum medizinischen Team begründen sich darauf. Auch in der Normalbevölkerung sind akute Atemwegsinfekte mit 85 % die häufigste Erkrankung des Menschen.

Neben den Atemwegserkrankungen wie: z.B. Allergien, Heuschnupfen, Belastungsasthma, Kälteasthma, Hyperreagibles Bronchialsystem und banalen Infekten zeigen sich im Sport häufig Funktionelle Atemstörungen, denen eine falsche Atmung und muskuläre Dysbalance zu Grunde liegt. Funktionelle Atemstörungen sind im Sport häufig anzutreffen und wirken sich schleichend leistungsreduzierend aus und können u.a. in der Blutgasanalyse, erhöhtem Laktat, sichtbar gemacht werden. Funktionelle Atemstörungen sind weit verbreitet, werden häufig nicht erkannt und zeigen neben den leistungslimitierenden Atemstörungen, Symptome bis hin zur Vocal-Cord-Dysfunktion. Funktionelle Atemstörungen wirken sich problematisch auf die Rumpfstabilität, vielerlei Dysfunktionen des Bewegungsapparates und z.B. auch auf die Verdauung, sowie die Regeneration und mentale Stärke aus. Man kann nur sehen was man gelernt hat und mit diesem Kurs erfährt der Physiotherapeut die Atemmuster der Thorakalen Hochatmung zu erkennen.

Weiterhin sind die Auswirkungen von Mundatmung und Nasenatmung im Sport ein entscheidender Faktor für Leistung und Gesundheit. Wann setze ich was ein und welche Auswirkungen hat dies?

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl an Athleten mit Long-Covid Problemen, die mit der Sport-Atemphysiotherapie begleitend behandelt werden können. Was hier angewendet werden kann, erfährt der Physiotherapeut im Kurs.

Viele Diagnosen aus dem internistischen und Hals-Nasen-Ohren Bereich, wirken sich ebenso auf die Atmung und Atemwege aus. Nach sportlicher Belastung wird in Abhängigkeit der Immunreaktion, des „Open Window Effekts“, auch durch zusätzliche Ursachen: Kälte, Hitze, Störungen im Elektrolythaushalt, feuchte oder trockene Umgebungsluft, ständiger Wechsel von kalter Umgebung und warmen Räumen, verunreinigte Umgebungsluft, Ozon, Chlor, Ernährungsdefizite, Vitaminmangel, Schilddrüsenfehlfunktionen, Reisestrapazen, mangelnde Hygiene, Nikotin, Psychischer Stress, Schlafmangel oder schlechter Schlaf, eine mögliche Infektion begünstigt. Sie sind Ursachen, die die Immunkompetenz und somit die Infektneigung und Atmungsabläufe beeinflussen.

Betroffene Athleten können häufig nicht ihrem Trainingsplan kontinuierlich nachgehen oder auch an Wettkämpfen nicht teilnehmen. Die Athleten zeigen Einschränkungen der Leistungsfähigkeit.

Ist die Häufigkeit minimierbar oder gar ganz zu vermeiden?

Ja! Sport - Atemphysiotherapie kann gezielt Atemwegserkrankungen, Infektneigungen und die weit verbreiteten Funktionellen Atemstörungen durch Prävention und Therapie positiv beeinflussen und auch ganz vermeiden. Weiterhin ist Sie ein wichtiger Anteil für betroffene Long-Covid Athleten.

Kursinhalte:

Die funktionelle Anatomie der Atmung, Physiologie, Biochemie, typische Krankheitsbilder im Sport, ein ausführlicher Sport-Atemphysiotherapiebefund, Erkennen und Ursachen die die Entstehung begünstigen, Möglichkeiten der Behandlung und Prophylaxe, Training während eines Infektes, Gerätekunde und dopingrelevante Themen werden im Kurs vermittelt. Weiterhin werden die Basiskenntnisse der neuen „Myofaszialen Atemtherapie“ erlernt. Sie basiert aus der Kombination von vielen guten vorhandenen physiotherapeutischen Techniken, die in 30 Jahren Erfahrung spezifisch adaptiert wurden. Weiterhin wird erlernt, was bei Magen-Darminfekten am effektivsten hilft.

Der Kurs wird lebendig und anschaulich anhand von vielen Videos von Athleten ergänzt. Bekannte Ärzte werden in Videoform zu Spezialthemen zugeschaltet. Hier wird der Bezug von Symptomen, Befund und Behandlung hergestellt. Am Ende der Ausbildung soll jede/r in der Lage sein, die Krankheitsbilder und Atemstörungen zu erkennen und zu behandeln. Ein bundesweites Netzwerk und idealerweise Arbeitsgruppen an Sport-Atemphysiotherapeuten soll aufgebaut werden, um in allen Bundesländern und Sportarten kompetente Kollegen/innen zu wissen.

Jeweils Freitag 9:00 Uhr bis Sonntag 13:45 Uhr

Lerninhalte:

Anatomie der Atmung, Physiologie der Atmung, Biochemie der Atmung, Pathophysiologie der Atmung, Ursachen Infektentstehung, Krankheitsbilder, unterschiedliche Infekte erkennen und behandeln, Atembewegung, korrekte Ruheatmung, Atemmuster, Entstehung, Erkennen, Auswirkungen und Behandlung von Funktionellen Atemstörungen, Schleimhautpflege, Unterschied von Schleimhautpflege und Bronchialtoilette, Einsatz unterschiedlicher Salzkonzentrationen, für wen und warum Nasenspülung, Mund:Nasatmung und die Auswirkungen auf den Körper, unterschiedlichste Atemübungen und -arbeit, setzen von unterschiedlichen Atemwiderständen, Gerätekunde, Meditation, Begleitung bei Magen-Darminfekten, Myofasziale Atemtherapie, Behandlung von Long-Covid Athleten

Radiologie Atemwege

Bedeutung Schilddrüse

Bedeutung Stress

Viruskunde