



Klagenfurt, im Dezember 2023

Detailprogramm LG-Nr.: 24150
Muskelphysiologie und
Muskeldehnung
ONLINE**04. November 2024****Unterrichtszeiten:** 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Über die Muskeldehnung gibt es unendlich viele Studien mit unendlich vielen verschiedenen Ergebnissen. In diesem Live-Online-Seminar versuchen wir der Sache auf den Grund zu gehen. Maßgeblich ist aber auch hier nicht die Meinung einer Therapeutin, sondern die neurophysiologischen Zusammenhänge. Wirkt eine passive Dehnung z.B. beim M. piriformis, detonisierend oder tonisierend. Was ist mit der antagonistischen Hemmung (Dekontraktionen von Brügger oder MET), wie wirkt der Gamma-Tonus oder was macht der Golgi-Apparat. Wann macht passives Dehnen Sinn und wann überhaupt nicht und wieso funktioniert sie beim Krampf? Und was ist mit der postisometrischen Relaxation oder PIR oder Jacobsen?

Eigentlich ein sehr interessantes und auch einfaches Thema, aber schon 1000mal durchgekaut. Aber leider mit völlig verschiedenen Geschmacksergebnissen.

Die Basis für dieses Thema muss aber die Physiologie sein und kein Wunschdenken.

Daher geht es in der Muskelphysiologie nicht nur um die beschreibende Muskelphysiologie mit z.B. Aktin und Myosin, sondern hauptsächlich um die funktionelle Muskelphysiologie und deren Bedeutung für die Praxis. Immer mehr Menschen machen ein stupides Krafttraining. Vielleicht sogar an Krafttrainingsmaschinen und verfallen dem Glauben, dies sei gesund.

Die reflektorischen Regelkreise in der Muskulatur haben eine immense Bedeutung für die Therapie und bilden die wichtige Basis für jedes weitere Training. Wir haben in der heutigen Zivilisation kein Kraftproblem, sondern ein Verschaltungsproblem. Also müssen wir in jedem Training auch neurophysiologisch denken und dieses Wissen in die Praxis umsetzen. Denn die Stelle, an der entschieden wird ob ein Muskel anspannt oder nicht, ist nicht der Muskel selbst oder das Gehirn oder ein Sensor, sondern ganz einfach das Alpha-Motoneuron.

Referent: Dirk EHRHARDT, PT, Sportphysioth. DOSB, fachl. Leiter des "functio", anerk. Fachl. KGG, MTT/MAT und MLD**Unterrichtseinheiten:** 4 UE (à 45 Minuten) / 4 Fortbildungspunkte