

# Überlastungssyndrome & Prävention

## Holistische Handtherapie

- Datum:** 04./05. Mai 2024, 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:** Schlechte Körperhaltung, einseitige Belastung sowie repetitive Tätigkeiten gelten als Mitverursacher von Überlastungskrankheiten der oberen Extremitäten. Darunter fällt das häufig vorkommende und trotzdem noch wenig bekannte RSI-Syndrom. «Repetitive Strain Injury» ist eine Sammelbezeichnung für verschiedenartige Schmerzen im Schulter-Arm-Hand-Bereich. Es beschreibt eine Kumulation von verschiedenen Krankheitsbildern und macht deshalb eine genaue Diagnose und Therapie oft schwierig. Unter das RSI-Syndrom fallen Symptomatiken wie beispielsweise Epicondylopathien, das Vasospastische-Syndrom, Tendovaginitis, das Karpaltunnelsyndrom, das Impingementsyndrom der Schulter etc.
- Dieser Kurs setzt sich mit der Entstehung und der Therapie von Überlastungskrankheiten der oberen Extremitäten auseinander.**
- Im Weiteren geht dieser Kurs auf die gesunde und natürliche Grundhaltung sowie auf die myofasziale Kraft- und Bewegungsübertragung der oberen Extremitäten genauer ein. Es werden Ideen für das Ausrichten der Strukturen sowie für praktische Übungen vermittelt.
- Kursziel:** Sie lernen wie man Fehlhaltung und Fehlbelastung erkennt. Sie verstehen den negativen Einfluss von Fehlkoordination auf die myofaszialen Strukturen. Sie erhalten Anleitungen, wie man das Krankheitsbild «RSI-Syndrom» ganzheitlich behandelt.
- Methodik:** Der Kurs besteht aus Wissensvermittlung, Eigenwahrnehmung, Mobilisationstechniken und 3D 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: RSI