

Basiswissen Tanzmedizin II - Prävention und Rehabilitation im Tanz

Dr. med. Elisabeth Exner-Grave, Orthopädin und Tanzmedizinerin

15. – 16. 10. 2011 Frankfurt

17. – 18. 3. 2012 München

Inhalt:

Der Kurs vermittelt Kenntnisse über spezifische Verletzungen im Tanz und deren Prävention bzw. Rehabilitation.

Tanzrelevante Erkrankungen der Wirbelsäule: Skoliose, M. Scheuermann, Spondylolyse/Spondylolisthesis, Osteoporose und Osteoporose-Screening.

Die Untere Extremität im Tanz: Physiologisches und forciertes En Dehors, 1. Tanzrelevante Erkrankungen des Hüftgelenks: Epiphyseloyse (ECF), Labrumläsionen und Femoroacetabuläres Impingement (FAI), Hüftschnapp-Phänomene, 2. Tanzrelevante Erkrankungen des Kniegelenks: Meniskusschäden, hyaliner Knorpelschaden, Kreuzbandverletzungen, Ermüdungsbruch des Schienbeins.

Der Fuß im Tanz: Kapsel-Band-Verletzungen am OSG, Impingement-Syndrome, Hallux valgus, Ermüdungsbrüche der Mittelfußknochen, lange Großzehenbeuger-Tendinitis (FHL), Achillessehnen-Tendinitis. Schuhwerk im Tanz: Aufbau des Spitzenschuhs, Tanzböden. Erwerb von Kenntnissen zur Durchführung eines Tanzmedizinischen Check up's, worauf kommt es an?

Fortbildung im Lecture-Format mit Power Point Präsentation. Alle Teilnehmer erhalten Handouts mit den Folien der Power-Point-Präsentationen. Praxis: Übungen aus dem Pilates- und GYROKINESIS®-Repertoire zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule unter Integration der Atmung.

Literaturempfehlung:

Exner-Grave E (2008): TanzMedizin – die medizinische Versorgung professioneller Tänzer. Schattauer Verlag, Stuttgart

Huwyler J (2005) Tanzmedizin. Anatomische Grundlagen und gesunde Bewegung. Verlag Hans Huber Bern Göttingen/ Toronto Seattle

| Anatomie und Physiologie | Prävention und Rehabilitation | Ernährung | Psychologie | Praxis |
|--------------------------|-------------------------------|-----------|-------------|----------|
| | 9 Stunden | | ----- | 1 Stunde |