

Modul 11 Knie & Fuß

04.-06.04.2025, Werner-Alfred-Bad, Potsdam

Das Modul behandelt Knie, Ober- & Unterschenkel, Sprunggelenk & Fuß. Es geht u.a. um die typischen und verbreiteten Beschwerdebilder, wie diverse Knie- & Sprunggelenkinstabilitäten, Statikprobleme, bekannte Tendopathien (Patella-Syndrom, Tractus iliotibialis-Syndrom, Tarsaltunnel, Achillodynie, „Plantarfasziitis“,...) und diverse unspezifische Schmerzsyndrome. Während die etablierte Medizin die vorliegenden Symptomatiken oder bereits Pathologien in der Regel als gegeben hinnimmt, wollen wir ihre Entstehungsgeschichte verstehen. Auf Basis klinischer Prüfungen und bekannter wie auch neu vermittelter manueller Muskeltests der AK wird der funktionelle Status erhoben. Mit Hilfe unserer Therapielokalisationen und strukturspezifischer Challenges wird dann die zugrunde liegende Kausalität (oft ganze Kausalketten oder gar -netzwerke) analysiert. Behandlungen erfolgen dann individuell abgestimmt auf diese Kausalität. Hierbei wird wieder das ganze Methodeninventar der Integrativen Medizin ausgeschöpft, wie myofasziale Techniken, manualtherapeutische Handgriffe, Osteopathie, Neuraltherapie, Magnetfeld, Organo- & Phytotherapie, Akupunktur etc. Wie immer wird zum Abschluss des Moduls am Sonntag ein konkretes Patientenbeispiel im Erstkontakt vorgestellt, gemeinsam analysiert und eine initiale Behandlungsstrategie erarbeitet.

Freitag, 13:00 Uhr (5h)

13.00 90'	Das Knie aus funktioneller Sicht mit Ableitung pathogenetischer Mechanismen & klinischer Untersuchung <i>Physiologische & pathologische Biomechanik, reflektorische Beziehungen & Ableitung AK-relevanter Beschwerdebilder</i>	Bittmann/Schaefer T
14.30 45'	Muskeltests Knie a-p-Instabilitäten: Wdh: - M. quadriceps femoris (alle Anteile) - Hamstrings (alle Anteile) - M. popliteus (BL und RL) Mediale/laterale Instabilitäten (alle Wdh) - Pes anserinus-Gruppe (Mm. gracilis, sartorius & Semi-Gruppe Hamstrings) - Tractus iliotibialis mit Verbindung zu Mm. tensor fasciae latae, gluteus medius & max Neu - M. gastrocnemius	Schwarz PD
15.15 15'	Pause	
15.30 60'	Übung Klinische Untersuchung und Muskeltests (MMT) Knie	Schaefer/Bittmann/ Schwarz P
16.30 – 18.00 90'	Fuß, Sprunggelenk und Unterschenkel aus funktioneller Sicht mit Ableitung pathogenetischer Mechanismen & klinischer Untersuchung <i>Physiologische & pathologische Biomechanik, Übersicht AK-relevanter Beschwerdebilder (Z.n. Inversionstrauma, Sprunggelenksinstabilitäten; Achillodynie, Fersensporn, Band- & Kapselschmerz; Gewölbeabsenkungen, Tarsaltunnel, Hammerzeh, Hallux valgus, ...)</i> <i>Klinische Untersuchung: Inspektion, Palpation relevanter Tenderpoints & myofaszialer Störungen, Prüfung der Funktionsbewegungen & Gelenkspiele</i>	Bittmann/Schaefer PD

Samstag, 9.00 Uhr (9h)

9.00 60'	MMTs Unterschenkel, Sprunggelenk & Fuß Muskeltests bei Achillodynie, Überpronation, Senkfuß etc. Wdh: - M. tibialis anterior - M. gastrocnemius Neu: - M. soleus - M. tibialis posterior Muskeltests bei Sprunggelenksinstabilitäten, Tarsal-Tunnel-Syndrom etc. (alle neu) - Peroneusgruppe - M. flexor hallucis longus et brevis - M. flexor digitorum longus et brevis - M. extensor hallucis longus et brevis - M. extensor digitorum longus et brevis	Schwarz T, PD
10.00 75'	Übung Klinische Prüfungen & Muskeltests Unterschenkel, Sprunggelenk & Fuß	Schaefer/Bittmann/ Schwarz P

11.15 15'	Pause	
11.30 90'	Primäre & sekundäre Ursachen bei Knie- & Fußbeschwerden Überblick Befundung & integrative Behandlung	Schaefer/Bittmann PD
13.00 60'	Übung Integrative Behandlung primärer & sekundäre Ursachen bei Knie- & Fußbeschwerden	Bittmann/Schwarz/ Schaefer P
14.00 75'	Mittagspause	
15.15 90'	Regionale Ursachen bei Kniebeschwerden AK-Befundung & integrative Behandlung TLs, Chs (a-p, laterolateral; Fibulaköpfchen, Valgus-/Varusstress, Rotationen, weight-bearing, differenzierter Shockabsorber-Test,...); Chiro-, Phyto- & Magnetfeldtherapie, myofaszial inkl. Intensivdehnung, AK-kontrollierte Sporttherapie, Taping, Orthesen,...)	Bittmann/Schaefer T, PD
16.45 15'	Pause	
17.00 – 18.00 60'	Übung AK-Befundung & integrative Behandlung regionaler Ursachen bei Kniebeschwerden	Schwarz/Bittmann/ Schaefer P

Sonntag, 9.00 Uhr (7h)

9.00 90'	Regionale Ursachen von Beschwerden der Unterschenkel- & Fußregion AK-Befundung & integrative Behandlung inkl. Wiederholung MMTs TLs & Chs (Shifts US & Fuß); Chiro-, Phyto-, Magnetfeldtherapie, myofaszial inkl. Intensivdehnung, AK-kontrollierte Sporttherapie, Taping, Orthesen & Hilfsmittel, Einlagen, Instruktionen, Sportlerberatung,...)	Schaefer/Bittmann PD
10.30 15'	Pause	
10.45 90'	Übung AK-Befundung & integrative Behandlung regionaler Ursachen bei US- & Fußbeschwerden	Schwarz/Schaefer/ Bittmann P
12.15 30'	Kurze Mittagspause	
12.45 30'	Fallbesprechung (optional)	Bittmann/Schaefer/ Schwarz
13.15 – 15.15 120'	Demonstration Patientenbeispiel	Schaefer/Bittmann PD

T - Theorie, PD - Praxisdemonstration, P - Praxis

Die Referenten (alphabetisch):

Prof. Dr. rer. nat. habil. Frank Bittmann (Gesamtleitung)

ehem. Leiter Abt. Regulative Physiologie und Prävention, Dpt. Sport- und Gesundheitswissenschaften, Universität Potsdam;
Gastwissenschaftler Fakultät für Gesundheitswissenschaften Brandenburg (Universität Potsdam)
Vorsitzender und Mitgründer des Brandenburgischen Vereins für Gesundheitsförderung e.V.
Heilpraktiker (Integrative Medizin, Manuelle Medizin, Applied Kinesiology), Potsdam

PD Dr. phil. habil. Laura Schaefer

Leitung CLUB AKTIV & Akademie für Gesundheit & Sporttherapie des Brandenburgischen Vereins für Gesundheitsförderung
Gastwissenschaftlerin Fakultät für Gesundheitswissenschaften Brandenburg (Universität Potsdam)
Habilitation Sport- & Gesundheitswissenschaften, Promotion Bereich Sportmedizin, M.Ed. Lehramt Sport/Mathematik
2. Vorsitzende Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e.V.
Heilpraktikerin (Applied Kinesiology; Integrative Medizin), Potsdam

Stefan Schwarz

Physiotherapeut (Barcelona); Heilpraktiker (Applied Kinesiology, Osteopathie, FDM)