

## Modul 11 Knie & Fuß

24.-26.03.2023, 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.

<b>Freitag, 13:00 Uhr (5h)</b>		
13.00 90'	<b>Das Knie aus funktioneller Sicht mit Ableitung pathogenetischer Mechanismen &amp; klinischer Untersuchung</b> <i>Physiologische &amp; pathologische Biomechanik, reflektorische Beziehungen &amp; Ableitung AK-relevanter Beschwerdebilder</i>	Bittmann/Schaefer T
14.30 45'	<b>Muskeltests Knie</b> <b><i>α-p-Instabilitäten:</i></b> Wdh: - M. quadriceps femoris (alle Anteile) - Hamstrings (alle Anteile) - M. popliteus (BL und RL) <b><i>Mediale/laterale Instabilitäten (alle Wdh)</i></b> - 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'	<b>Pause</b>	
15.30 60'	<b>Übung</b> <i>Klinische Untersuchung und Muskeltests (MMT) Knie</i>	Schaefer/Bittmann/ Schwarz P
16.30 – 18.00 90'	<b>Fuß, Sprunggelenk und Unterschenkel aus funktioneller Sicht mit Ableitung pathogenetischer Mechanismen &amp; klinischer Untersuchung</b> <i>Physiologische &amp; pathologische Biomechanik, Übersicht AK-relevanter Beschwerdebilder (Z.n. Inversionstrauma, Sprunggelenkinstabilitäten; Achillodynie, Fersensporn, Band- &amp; Kapselschmerz; Gewölbeabsenkungen, Tarsaltunnel, Hammerzeh, Hallux valgus, ...)</i> <i>Klinische Untersuchung: Inspektion, Palpation relevanter Tenderpoints &amp; myofaszialer Störungen, Prüfung der Funktionsbewegungen &amp; Gelenkspiele</i>	Bittmann/Schaefer PD

<b>Samstag, 9.00 Uhr (9h)</b>		
9.00 60'	<b>MMTs Unterschenkel, Sprunggelenk &amp; Fuß</b> <b>Muskeltests bei Achillodynie, Überpronation, Senkfuß etc.</b> Wdh: - M. tibialis anterior - M. gastrocnemius  <b>Muskeltests bei Sprunggelenkinstabilitäten, Tarsal-Tunnel-Syndrom etc. (alle neu)</b> - 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  Neu: - M. soleus - M. tibialis posterior	Schwarz T, PD
10.00 75'	<b>Übung</b> <i>Klinische Prüfungen &amp; Muskeltests Unterschenkel, Sprunggelenk &amp; Fuß</i>	Schaefer/Bittmann/ Schwarz P

11.15 15'	<b>Pause</b>	
11.30 90'	<b>Primäre &amp; sekundäre Ursachen bei Knie- &amp; Fußbeschwerden</b> <b>Überblick Befundung &amp; integrative Behandlung</b>	Schaefer/Bittmann PD
13.00 60'	<b>Übung</b> Integrative Behandlung primärer & sekundäre Ursachen bei Knie- & Fußbeschwerden	Bittmann/Schwarz/ Schaefer P
14.00 75'	<b>Mittagspause</b>	
15.15 90'	<b>Regionale Ursachen bei Kniebeschwerden</b> <b>AK-Befundung &amp; integrative Behandlung</b> 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'	<b>Pause</b>	
17.00 – 18.00 60'	<b>Übung</b> AK-Befundung & integrative Behandlung regionaler Ursachen bei Kniebeschwerden	Schwarz/Bittmann/ Schaefer P

### Sonntag, 9.00 Uhr (7h)

9.00 90'	<b>Regionale Ursachen von Beschwerden der Unterschenkel- &amp; Fußregion</b> <b>AK-Befundung &amp; integrative Behandlung</b> <b>inkl. Wiederholung MMTs</b> 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'	<b>Pause</b>	
10.45 90'	<b>Übung</b> AK-Befundung & integrative Behandlung regionaler Ursachen bei US- & Fußbeschwerden	Schwarz/Schaefer/ Bittmann P
12.15 30'	<b>Kurze Mittagspause</b>	
12.45 30'	<b>Fallbesprechung (optional)</b>	Bittmann/Schaefer/ Schwarz
13.15 – 15.15 120'	<b>Demonstration Patientenbeispiel</b>	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;  
Vorsitzender und Mitgründer des Brandenburgischen Vereins für Gesundheitsförderung e.V.;  
Heilpraktiker (Integrative Medizin, Manuelle Medizin, Applied Kinesiology), Potsdam

#### PD Dr. phil. habil. Laura Schaefer

MA Lehramt Sport und Mathematik; Promotion Bereich Sportmedizin, Habilitation Sport- und Gesundheitswissenschaften  
Vertretung der Professur Gesundheitsbildung & -erziehung im Sport, Dpt. Sport- & Gesundheitswissenschaften;  
Vorstand Brandenburgischer Verein für Gesundheitsförderung e.V.; Heilpraktikerin (Applied Kinesiology; Integrative Medizin),  
Potsdam

#### Stefan Schwarz

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