



Kursus i Triggerpunkter

De fleste af os kender det at have myoser; nakkemusklerne er ømme, ryggen er spændt, balderne er som sten, enten fordi man har siddet eller stået i uvante stillinger eller har overbelastet kroppen ved fysisk aktivitet eller psykisk med for meget stress.

Myofasciale triggerpunkter er den mest udbredte årsag til smerter i bevægeapparatet. Til trods for dette er triggerpunkter stadig et relativt ukendt begreb for størstedelen af terapeuter.

Så denne weekend er for dig, som er uddannet behandler eller som ønsker at lære om eller blive bedre til at arbejde med triggerpunkter. Du vil få lært hvordan du arbejder med et triggerpunkt og du vil komme til at arbejde med helhedsbehandlinger, så du i weekenden både får at se og mærke på egen krop hvor effektivt arbejdet med triggerpunkterne er til behandling.

Vi inviterer også personer ind med forskellige skavanker, som I kan arbejde på.

Du får et komplet kompendium med alle de vigtigste triggerpunkter til behandling af mange forskellige muskelspændinger og skader.

Du vil gennem hele weekenden have mulighed for at stille spørgsmål og få supervision på dine behandlinger.

Vi vil arbejde med forskellige cases, så du efter endt weekend helt sikkert har tilegnet dig et super godt redskab og meget konkret kan gå i gang med at træne og arbejde med triggerpunkter som behandlingsmetode.

Hvad er Triggerpunkter:

Når muskler overbelastes eller udtrættes, formes triggerpunkter i musklerne. Det føles og omtales i daglig tale som "myoser" og medfører en lokal sammentrækning. Hvert triggerpunkt genererer to smertemønstre. Det ene er en lokal smerte/ømhed direkte i musklen, hvorimod den anden omtales som en refereret/udstrålende smerte eller snurrende fornemmelse til et hudområde væk fra musklen. Med andre ord kan du altså have ondt et sted, hvor du egentlig ikke har et problem. Som oftest er dette set ved spændingshovedpine, hvor det alene kan være skulder-/nakkemuskulaturen, der medfører den smerte, som helt reelt mærkes i hovedet.

Triggerpunkter klassificeres som aktive, latente eller satellitter. Det aktive triggerpunkt er altid ømt og medfører konstant smerte i musklen. Det latente triggerpunkt er først ømt og smerteproducerende når punktet berøres. Endelig er satellit triggerpunktet et nyt triggerpunkt, der opstår i en muskel i det smertende hudområde, da et smertende område altid medfører lokale muskelsammentrækninger. Med andre ord spreder muskelspændinger sig, hvis ikke de behandles.

DDZ – Din Alternative Skole

Den Danske Zoneterapeut Skole



Kurset afholdes:

Fredag den 23. oktober 2009 fra kl. 16 - 22

Lørdag den 24. oktober 2009 fra kl. 9 - 16

Søndag den 25. oktober 2009 fra kl. 9 - 16

på: **BEMÆRK NY ADRESSE**

Den Danske Zoneterapeut Skole

Tornerosevej 72

2730 Herlev

Tlf. 51 23 77 23 vi træffes bedst på hverdage mellem kl. 10 og 13.

ddz@ddz-herlev.dk

www.ddz-herlev.dk

Pris: Kr. 4.300,-

Prisen er inklusiv materialer og diplom

Såfremt du ønsker at deltage på holdet, beder vi dig venligst indbetale tilmeldingsgebyr på kr. 1000,- på giro 1 666 1961 eller på Danske Bank konto: reg. nr. 3433 konto nr. 3 433 159 365.

Husk at skrive navn på indbetalingen. Når tilmeldingsgebyret er modtaget, vil vi bekræfte din deltagelse. Restbeløbet kr. 3.300,- skal være os i hænde senest første undervisningsgang.

Underviser: Muskel- og KranioSakral Terapeut, Britta Helena Andersen. Arbejder med Muskelterapi, KranioSakral Terapi m.m.

Britta Underviser i Muskelterapi på Behandlingskurser, KranioSakral Terapi, Meridianer og energiteknikker, Organmassage, Helsemassage, samt opstart af virksomhed.

Husk skrivegrej, to store håndklæder eller lagner, madpakke og hjemmesko.

Der skal min. være 8 tilmeldt for at holdet starter og der er max. plads til 20 deltagere.

Tilmeldingsblanket:

----- KLIP-----

Tilmelding til Kursus i Triggerpunkter start dato 23. oktober 2009

Navn: _____

Adresse: _____ Post nr./By: _____

fødsels dato: _____ Tlf. nr.: _____ Mobil: _____

E-mail adr.: _____

Underskrift: _____ Dato: _____

Den Danske Zoneterapeut Skole ApS

Skolen er grundlagt i år 1985

Tornerosevej 72, 2730 Herlev, ☎ 51 23 77 23,
e-mail: ddz@ddz-herlev.dk www.ddz-herlev.dk