

Schnittstelle Faszien – KiD: Konkretes Motor-Neuro Training von kinetischen myofasziale DYNAMENTS- Ketten
Dr. med. Kurt Mosetter / ½ Tag Workshop

Wir lernen kinetische myofasziale Dynaments-Ketten zielgerichtet und individualisiert zu erfassen und gemeinsam mit ihrem Attribut des Gleichgewichtes, der antagonistischen kinetischen Motor-Neuro-Pattern-Kette, zu trainieren.

Als Beispiel können die verschiedenen Schichten und Systemebenen der Faszia Thoracolumbalis ihre Funktionen, Leistungen und Arbeiten nur dann bzw. nur deshalb ökonomisch erfüllen, wenn die entsprechend verknüpften Muskeln in den unterschiedlichen Tiefen physiologisch funktionstüchtig sind¹. Diese Hintergründe erklären die detaillierte, anatomisch präzise Vorgehensweise im Muskel-Faszien-Längentraining der Kraft in der Dehnung (KiD)-Übungen. Die tiefste Lage der Faszie geht nahtlos in das Muskelsystem des M. transversus abdominis über, welcher die Kraftwirkungen in die Muskel-Sehnen-Faszienübergänge in die Tiefen des kontralateralen Beckens überträgt. Patienten, welche über Rückenschmerzen, im Besonderen auf der linken Seite klagen, wenn sie sich im Stehen oder Liegen nach rechts drehen, kann über gezielte Übungen der entsprechenden Muskelkette geholfen werden. Zu, Beispiel die Muskel-Faszien-Längen-Übung-„ Baum im Wind“- linkes Bein vorne, rechtes Bein hinten mit zusätzlicher Rotation nach links. Über die Übergänge des M. transversus abdominis in der Tiefe des rechten Beckens wird die komplett betroffene Muskelkette angesprochen².

Spezifische Lernziele des Workshops sind:

- das gelenkübergreifende dynamische Zusammenspiel von Muskeln, Faszien und Bindegewebe
- kinetische myofasziale Dynament-Ketten in je individueller Aktivierung (im Sport) und Hemmung (nach Verletzung)
- Selbsterfahrung des Konzepts Kraft in der Dehnung
- reflektorische Reduktion der unphysiologischen Zug- und Hebelwirkung von überhöhten Muskelkräften an und in die fasziale Struktur
- Entstressung von muskulären Spannungsfeldern
- Biokinematische Übersetzungswege der Kräftwirkungen und Strategien in Training und Therapie

Gerade der Sport, sowohl Leistungssport als auch jeglicher anderer Sport profitiert von einem breiten Wissen rund um Muskeln, Faszien und Bindegewebe. Um die individuell gesetzten Leistungsziele zu erreichen sind die theoretischen Hintergründe und das praktische Erleben und Trainieren der Muskelketten und deren erfolgreichen Dehnung notwendig. Leistungsoptimierung, Regeneration und auch Unfallverhütung werden dadurch deutlich verbessert.

Ablauf:

09:00 – 10:00	Theorie der KiD-Übungen
10:00 – 10:15	Pause
10:15 – 11:15	Praxis der KiD-Übungen

11:15 – 11:30 Pause
11:30 – 12:30 Nachbesprechung & Disussion

Literatur:

¹ F.H. Willard, A. Vleeming, M.D. Schuenke, L. Danneels, R. Schleip: The thoracolumbar fascia: anatomy, function and clinical considerations, J. Anat 2012

² D.L. Morgan; J.A. Talbot, The addition of sarcomeres in series is the main protective mechanism following eccentric exercise. Journal of Mechanics in Medicine and Biology, Sept. 2002.

Referent:

Dr. med. Kurt Mosetter (geb. 1964) studierte Humanmedizin an der Albert-Ludwigs- Universität in Freiburg im Breisgau und ist Heilpraktiker. Er spezialisierte sich auf die Physik des neuromuskulären Systems und ist Begründer der Myoreflextherapie mit einem Ausbildungs-Curriculum.

Über die Integration angewandter Biochemie und Neurobiologie begründete er das Konzept der Neuromyologie. Er ist Leiter des ZiT – Zentrum für interdisziplinäre Therapien (Gutach, Herrenberg, Konstanz, Freiburg) und konsiliarisch bei der Paramed (Baar, CH) tätig.

Seit 2006 Mitbetreuung der Spieler der TSG 1899 Hoffenheim; seit 2010 des HSV Handball. Auf Initiative des US-Nationaltrainers Jürgen Klinsmann kümmerte er sich von 2011 bis 2016 um die Gesundheit und die Fitness der Spieler der amerikanischen Fußball-Nationalmannschaft. Seit 2015 arbeitet er zudem mit Ralf Rangnick und den Fußballern von RB Leipzig.

Arbeitsschwerpunkte: Schmerzen, Neuromuskuläre Traumatherapie, neurologische/neurodegenerative Erkrankungen, Entwicklungsverzögerungen im Kindes- und Jugendalter; Ernährung. Enge Kooperation u. a. mit dem Institut für Psychotraumatologie, Prof. Dr. med. Robert Bering (Alexianer Institut für Psychotraumatologie, Krefeld) sowie dem Institut für Muskel- und Knochenforschung, Prof. Dr. Dieter Felsenberg (Charite – Campus Benjamin Franklin, Berlin).