

# Neurovegetative Regulation des myofaszialen Systems. Manuelle und instrumenten-gestützte fasziale Manipulation mit der IFT®-Methode”

## Christopher-Marc Gordon – ½ Tag Workshop

Die Teilnehmer lernen verschiedene Handgriffe für die klinische Behandlung von Patienten mit akuten und chronischen Schmerzen, die auf myofaszialen Erkrankungen des Schulter-Nackenbereichs basieren.

Darüber hinaus werden die Teilnehmer mit einem (Selbst-)Behandlungsinstrument vertraut gemacht und erfahren, wie dieses Vibro-Scher-Instrument in der Selbsttherapie an den unteren Extremitäten, Armen, Hals und Rücken und zur Regeneration des Gewebes und des vegetativen Nervensystems eingesetzt werden kann.

Die Faszienmanipulation wird durch ein Training der Herzfrequenzvariabilität mit einem Atem-Schrittmacher-Trainer ergänzt: Ein speziell entwickeltes Behandlungsinstrument zur Stimulation des Vagusnervs mit Vibration, Musik und binauralen Tönen.

Wichtige wissenschaftliche Arbeiten werden in Bezug auf die Themen Faszie, Schmerz, Stress, Vagustonus, Entzündungsmediatoren (z.B. Zytokine) und das autonome Nervensystem diskutiert.

### Ablauf:

- 14:00 Vorstellung des Teams und kurze Zusammenfassung des Halbtagesprogramms
- 14:15 Erläuterung, Beschreibung und Ausfüllen von Fragebögen vor dem Workshop, um etwaige Schmerzskalen zu bewerten und das Wohlbefinden einzuschätzen.
- 14:30 Vortrag über Schmerz- und Stressbiologie, das autonome Nervensystem und die Innervation der Faszien, Re-Hydration der extracellulären Matrix, entzündliche Mediatoren, Überblick über die einschlägige aktuelle Literatur/Forschung.
- 15:00 Pause - Fragen, Antworten und Diskussion von relevanten Forschungsergebnissen.
- 15:15 Demonstration, Schulung und Überwachung der Anwendung des Faszienwerkzeugs an den unteren Extremitäten (Quadrizeps-Muskel, Iliotibialband, Gesäß) und wie man es mit dem HRV-Training kombiniert. Danach Ausfüllen des Post-Fragebogens zur erneuten Überprüfung der Schmerzskalen und des Wohlbefindens.
- 15:45 Demonstration, Schulung und Überwachung der Anwendung des Faszienwerkzeugs am Rücken und Kombination mit dem HRV-Training.
- 16:30 Demonstration, Training und Beaufsichtigung verschiedener Griffsequenzen im Schulter-Nackenbereich in Zweiergruppen.
- 17:15 Fragen und Antworten mit Abschlussdiskussion, Feedback-Fragebögen und Ende

### Referenzen:

- Gordon et al. (2018) Self-Myofascial Vibro-Shearing: a Randomized Controlled Trial of Biomechanical and Related Changes in Male Breakdancers. Springer Nature: Sports Medicine – Open. 4(1): doi: 10.1186/s40798-018-0128-1.
- Gordon et al. (2016) Myofascial triggerpoint release (MTR) for treating chronic shoulder pain: A novel approach. Journal of Bodywork and Movement Therapy. 20(3): 614-22. doi: 10.1016/j.jbmt.2016.01.009.
- Lin et al. (2014) Breathing at a rate of 5.5 breaths per minute with equal inhalation-to-exhalation ratio increases heart rate variability. International Journal of Psychophysiology. 91(3): 206-11. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2013.12.006.
- Jared et al. (2011) The pulse of inflammation: heart rate variability, the cholinergic anti-inflammatory pathway and implications for therapy. Journal of Internal Medicine. 269(1): 45-53. doi: 10.1111/j.1365-2796.2010.02321.x.
- Gordon et al. (2015) Correlation between hydration and fascia stiffness during a self-help treatment with a myofascial manipulation tool a bioimpedance controlled, clinical trial. Journal of Bodywork and Movement Therapy. 19(4) 668. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.07.004>.
- Gordon et al. (2018) Vibration based shearing technique (vibro-shearing) versus rolling technique in terms of tissue hydration, stiffness, elasticity, and thermography: A double controlled, standardized study. Journal of Bodywork and Movement Therapy. 22(4) 854. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2018.09.026>

- Gordon et al. (2018) Self-myofascial treatment for chronic low back pain and stress: a controlled trial employing a myofascial manipulation tool. Poster presentation at the International Fascia Research Congress Berlin: <https://fasciacongress.org/wp-content/uploads/2018-abstracts/143.pdf>

**Material:**

Handtuch, bequeme, kurze Kleidung zur Behandlung der Beine, Rücken und Schulter- sowie den Nackenbereich.

**Referent:**

**Christopher-Marc Gordon PT hcpc.UK.HP**

- CIT Research Institute gGmbH Stuttgart
- Fascia Research Group TU Munich
- State Registered Physiotherapist-(HCPC) London U.K.
- Myofascial-Osteopath- London/Stuttgart/New York
- Process Oriented Psychologist- Stuttgart/Zurich, Research Society for Process Psychology
- Biofeedback and Neurofeedback Therapist- Biofeedback Foundation of Europe
- Naturopathy Heilpraktiker Training-College of Naturopathic Medicine Karlsruhe Germany

