



Nascholing: Myofasciale Therapie

Doel

De fascia is een systeem in het lijf met nogal wat verschillende functies. De fascia is verbonden met spieren en heeft functies bij houding, beweging, reageren op uitdagingen van het leven en blijkt o.a. de acupunctuurmeridianen te bevatten.

Waarschijnlijk heeft fascia ook een taak in het gewaarworden van de fysieke kant van emoties en stress. Leefstijlfactoren hebben (in)direct invloed op fascia. Waardoor de effecten van een niet-optimale leefstijl ook fysiek kunnen worden gevoeld.

En hoe help je mensen ontspannen als het ondanks al je inzet niet goed lukt en ze toch onrust of gespannenheid in hun lijf blijven voelen?

Vandaar dat er bij deze nascholing heel specifieke zachte en eenvoudige 'hands-on' technieken worden aangeboden, met indicaties en contra-indicaties. Waarbij de cliënt de kleren kan aanhouden en er geen massagebank nodig is. Want na het geven van een techniek, gaan mensen bewegen, voelen dat er wat gebeurt. En de zwaartekracht heeft er dan ook nog eens effect op. Zodat cliënten de effecten vaak beter kunnen voelen zonder te liggen. Natuurlijk, er zijn ook extra technieken waarbij het liggen een voordeel heeft bij ontspannen. Dit zal ook aan bod komen tijdens de nascholing.

De therapeut geeft via de huid zachte input aan de fascia om ontspanning teweeg te brengen. Met als gevolg dat spieren en fascia gaan ontspannen waar nodig en actieve stabilisatie geven waar nodig. En in de praktijk is ook te merken dat 'lontjes weer langer worden', en diepe vredige GABA-rust wordt ervaren en dat oude emoties kunnen worden losgelaten. Om maar een paar voorbeelden te noemen.

In deze heel praktische en interactieve nascholing worden enkele veilige basistechnieken aangeleerd. En de veiligheid in de groep wordt gewaarborgd, vanzelfsprekend! En dan kan de docent er een maatwerk nascholing van maken, zodat de therapeut er in de eigen praktijk mee verder kan. En dat geldt ook voor de natuurgeneeskundige therapeuten die niet 'hands-on' werken. Wees welkom en kom het eens ervaren!

Na deze nascholing zal Ria van Rooijen meer nascholingen op lichaamsgericht gebied gaan geven aan natuurgeneeskundig therapeuten.

Inhoud

Na deze nascholing kent/kan de deelnemer

- Een beknopte basis aan theoretische kennis over myofascia
- Iets over de samenhang tussen leefstijlfactoren en functioneren van myofascia
- De rol van mentale en fysieke stress op houdings- en bewegingsapparaat
- Basisbegrip vanuit theorie trainingsleer voor doseren van belastingen en herstel
- Basiskennis over de functies van m. iliopsoas

- Enkele basistechnieken voor observeren en onderzoeken van houdings- en bewegingsapparaat
- Een ontspanningsoefening voor m. iliopsoas instrueren
- Myofasciale technieken leren toepassen en ervaren: verschillende basistechnieken voor rustgeven, ontspannen van armen, benen, romp, nek.
- Het begrip en werkwijze van Integrative Medicine inclusief de pijlers en diagram veiligheid en effectiviteit
- Het belang van angst, woede en eenzaamheid als risicofactor voor hart en vaatziekten

Docent Ria van Rooijen

Deze praktische interactieve nascholing wordt gegeven door Ria van Rooijen, sportarts en AVIG-arts natuurgeneeskunde met een basis in de fysiotherapie. Werkzaam als integraal sportarts bij Sportgeneeskunde Maatwerk (sportgeneeskundemaatwerk.nl) en docent medische basiskennis, myofasciale therapie e.a. (wiegers-vanrooijen.nl).

Gebruikte bronnen o.a.:

- 1 David Lesondak, Fascia, Wat is het en wat doet het? Vertaling Rob Beenker, 2019 Uitgeverij Samsara ISBN 978 94 92995 17 9 (tevens geadviseerde literatuur)
- 2 Capel P. *Het Emotionele DNA. Gevoelens bestaan niet, zij ontstaan.* 10^e druk 2018. K.PI Education
- 3 Kurt Tittel, Muscle Slings in Sport, Analysing Movements in Various Disciplines from a Functional-Anatomical Point of View, 1e editie, 2015 Kiener Press Munich ISBN 978-3-943324-41-9
- 4 Thomas W. Myers, Anatomy Trains, Myofascial Meridians for Manual & Movement Therapists, 3e editie, 2014 Churchill Livingstone Elsevier ISBN 978-0-7020-4654-4
- 5 James Earl & Thomas Myers, Handboek fascial release therapie, voor een lichaam in balans. Vertaling Rob Beenker. 2015 Altamira Haarlem, ISBN 978 94 013 0202 9
- 6 Clair Davies & Amber Davies, Handboek triggerpointtherapie. Vertaling Rob Beenker. 2014. Altamira, Haarlem, ISBN 978 94 013 0158 9
- 7 Carla Stecco, Functional Atlas of the Human Fascial System, Churchill Livingstone Elsevier. 2015. ISBN 978-0-7020-4430-4
8. Emmons RA. *Thanks! How practicing gratitude can make you happier.* 2008. Houghton Mifflin company
- 9 Field T. *Massage therapy research review.* Complement Ther Clin Pract. 2016;24:19-31. doi:10.1016/j.ctcp.2016.04.005
- 10 NHG-standaarden m.b.t. houdings- en bewegingsapparaat, beroepsprofiel fysiotherapie, workshops en opleidingen in diverse massage- en myofasciale therapievormen.

Accreditatie

Deze nascholing wordt geaccrediteerd door de volgende beroepsverenigingen



Een presentielijst wordt bijgehouden. Je ontvangt het certificaat van deelname achteraf per mail.

Locatie

Gebouw 't Venster

Thomas a Kempislaan 82 te Arnhem

Kosten

€105,- Je ontvangt een factuur per mail.