

Kompaktkurs Prävention und Rehabilitation im Sport | 16 FP

Die BIG 6 Return to Sport Protokolle

Sportverletzungen schnell und effektiv behandeln – evidenzbasiert

In diesen Kursen lernst Du die neusten Methoden zur Behandlung von Sportverletzungen kennen.

Anhand der häufigsten Sportverletzungen wird in einem vier-stufigen Behandlungsprogramm von der Wiedererlangung der Basisfunktionen in der Reha (Return to Activity) bis zum Wiedereintritt in den Wettkampf (Return to Competition) ein schlüssiges Behandlungskonzept vorgestellt und durchgeführt.

Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse über sportartspezifische Assessments, Screeningverfahren, Trainingsmethoden sind die Grundlage unserer Arbeit mit Sportlern.

Kursinhalt:

Return to Sport Protokolle für die BIG 6 Sportverletzungen

1. Sprunggelenk Bänderriss
2. Kniedistorsion Kreuzbandriss
3. Muskelverletzung (M. rectus femoris, M. biceps femoris)
4. Schambeinentzündung (Becken-/ Rückenbeschwerden)
5. Schulterluxation
6. Concussion (Kopfverletzungen)

Die BIG 6 Eckpfeiler der Prävention

1. Präventive Diagnostik
 2. Risikoscreenings/ Return to Sport Baseline Testungen
 3. Schmerz-, Beschwerde- und Verletzungsanalyse (Sensorik vor Motorik)
 4. Belastungssteuerung
 5. Regenerationsmanagement
 6. Präventives Training
- 6 Schlüsselfaktoren hin zu mehr Bewegungskompetenz
 - Schmerzen verstehen – Sensorik vor Motorik
 - Vitality Flossing- Therapie und Training mit dem Flossband
 - Neuromuskuläre Risikofaktoren frühzeitig erkennen
 - Verletzungsmechanismen & dysfunktionale Bewegungsmuster erkennen
 - Identifikation von persistierenden Leistungsdefiziten
 - Kraftdefizite & muskuläre Dysbalancen aufspüren
 - Check-Up deines aktuellen Rehabilitationsstatus
 - Assessment deines aktuellen Verletzungsrisikos
 - Regelmäßige Follow-Up-Untersuchungen (Test & Re-Test)
 - Definition des optimalen Zeitpunktes für die Rückkehr zum Freizeit- & Wettkampfsport
 - Schrittweise Rückkehr zum Hoch-Risiko-Sport (z.B. Fußball oder Ski alpin)
 - Evidenzbasierte Rückkehr zum Leistungs- & Hochleistungssport
 - Minimierung des Risikos von Rezidiv-Verletzungen

Adressaten:

Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler

Leitung	Dominik Suslik
Kursgebühr	479,00 €
Beginn	30.10.2026
Ende	31.10.2026
Kurszeiten	Fr. 30.10. von 09:00 bis 17:00 Uhr Sa. 31.10. von 09:00 bis 14:00 Uhr
Kursort	Goltsteinstraße 91, 50968 Köln
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler
Fortbildungspunkte	16