



Autasa

star-Event
mit Prof. Paul Hodges (Australien)

4. Mai 2019 in Zürich

Ein herzliches Willkommen allen Trainern und Interessenten

Event mit Prof. Paul Hodges

Liebe Instruktorin und Interessentin,
lieber Instruktor und Interessent

Seit über 5 Jahren versuche ich Prof. Hodges in die star nach Zürich einzuladen und jetzt ist es gelungen, er wird am 4. Mai für uns referieren.

Den meisten Physiotherapeuten, Orthopäden und vor allem den Antara®-Trainern ist er ein Begriff. Prof. Paul Hodges von der Queensland University in Australien hat das Konzept der segmentalen Stabilisation durch zahlreiche Forschungspublikationen mitgeprägt.

Innerhalb der evidenz-basierten Physiotherapie gibt es vermutlich weltweit keinen Forscher mit einem höheren Ausmaß an hochkarätigen Forschungspublikationen.

Die Grundlage von Antara® und der Lehrmeinung der Muskelfunktionsgruppen, wie sie in der star vertreten werden, basiert auf den Forschungsergebnissen seiner Arbeitsgruppen.

Hier in Zürich werden nicht die Basics präsentiert, sondern vor allem die Weiterentwicklung und die neueren Erkenntnisse betreffend dem Core-System.

Dabei liegen mir besonders Funktion und Veränderung der Multifidii, der Zusammenhang von Multifidii und Beckenboden, neue Erkenntnisse betreffend Zwerchfell und der Zusammenhang, die gegenseitige Beeinflussung von Zwerchfell und Transversus und Beckenboden am Herzen.

Gerne möchte ich Hinweise von Prof. Hodges über seine Praxis-Anwendungen in Therapie und Training und im Austausch sein Feedback über unsere Art mit dem Core-System zu arbeiten. Paul Hodges ist wahrscheinlich der gefragteste Referent weltweit und es ist mir eine grosse Ehre Prof. Hodges bei uns begrüssen zu dürfen.

Herzlich, Karin und das star/Antara®-Team

PS: Prof. Hodges wird in einem einfachen und klaren English sprechen, seine Aussagen werden übersetzt. Wir sind zu Gast in der Schulthess-Klinik und können 100 Plätze vergeben.

Prof. Hodges wird wenig Grundlagen zum Core-System und dessen Funktion vermitteln. Wer sich in die Grundlagen vertiefen möchte, kann dies auf starOnline unter Vorträge, Wissen, Wissenschaft „Das Core-System“ im Voraus tun.

Programm

Referent: Prof. Paul Hodges

Moderation: Karin Albrecht

Übersetzung: Danielle Berger

09.00 – 09.15 Uhr Begrüssung

09.15 – 10.30 Uhr Koordination der unterschiedlichen Funktionen der Core- und Rumpfmuskeln

Die Koordination der Rumpfmuskulatur, mit all deren Aufgaben ist komplex und spannend. Zusätzlich ein paar Worte zu den Muskeln Quadratus Lumborum, Psoas und Iliacus.

10.30 – 10.50 Uhr Pause mit Früchten, Kaffee und Gipfeli

10.50 – 11.40 Uhr Beurteilung und Training der Atemmuskulatur

Aufgezeigt wird Funktion, Dysfunktion und Einfluss des Zwerchfelles auf die anderen Core-Muskeln in Sport und in der Therapie.

11.40 – 12.10 Uhr Fazit – Fragen

12.10 – 13.00 Uhr Mittagspause

Bei einem leichten Lunch lässt sich das Gehörte vertiefen und diskutieren. Frisch gestärkt geht es anschliessend weiter mit:

13.00 – 14.00 Uhr PRAXIS – Aktivierung – Training

Muskel Aktivierung vordere Rumpfmuskulatur – (Diskussion, Demonstration)
Muskel Aktivierung hintere Rumpfmuskulatur – (Diskussion, Demonstration)

14.00 – 15.00 Uhr Multifidi – Funktion, Dysfunktion, Reha – was sagen die Studien?

Der Einfluss der Multifidi auf Beckenboden und Transversus im Sport und in der Therapie.

15.00 – 15.20 Uhr Pause

15.20 – 16.00 Uhr Training (Therapie) Effekte und Evidenz (Vortrag und Diskussion)

Umgang mit kritischen Stimmen wie Lederman, Wirth und anderen.

16.00 – 17.00 Uhr Fazit – Fragen

17.00 Uhr Ausblick – Wünsche und Dank
 Karin Albrecht

Als Mittagsverpflegung wird ein leichter Lunch serviert, vegetarische Variante ist vorhanden, vegane Ernährung muss mitgebracht werden.

Curriculum



PROF. PAUL HODGES

Paul Hodges is a Professor and NHMRC Senior Principal Research Fellow in the Division of Physiotherapy at the University of Queensland and Director of the NHMRC Centre of Clinical Research Excellence in Spinal Pain, Injury and Health.

Paul has doctorates in both physiotherapy and neuroscience and his work blends neurophysiological and biomechanical methods to understand the control of movement and stability and how this changes when people have pain. In 2006 and 2011 Paul was awarded the ISSLS Prize from the International Society for the Study of the Lumbar Spine. This is the premier international prize for back pain research.

In 2010 he received the Achiever Award from the National Health and Medical Research Council as the highest ranked Research Fellow. His primary research interests include investigation the relationship between pain and motor control; the coordination of the multiple functions of the trunk muscles; the effect of exercise in interventions on musculoskeletal pain; and the biomechanical mechanisms for control of the spine.

In addition to his research in Brisbane, Paul has ongoing collaborations with laboratories in Sydney, Melbourne, Sweden, USA, the Netherlands, Denmark and South Africa.

He has published more than 330 peer reviewed papers and book chapters. He has received more than \$AU 34 million in research grants from the NHMRC, ARC and International research funds.



star-Event mit Prof. Paul Hodges am 4. Mai in Zürich

Der star-Event findet in der Schulthess Klinik, Lengghalde 2 in 8008 Zürich statt.

Name, Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Tel.

Email

Early Bird (Anmeldung bis 31.03.19)	Normalpreis (Anmeldung ab 01.04.19)
CHF 220.-	CHF 250.-

Im Preis ist die Pausenverpflegung und der Lunch inbegriffen.

Ort/Datum

Unterschrift

Der/Die Unterzeichnende erklärt sich mit den Geschäftsbedingungen einverstanden. Es gelten die AGBs der star-AG. Programmänderungen vorbehalten.

star education AG / Seefeldstrasse 307 / CH-8008 Zürich

Tel. +41 44 383 55 77 / info@star-education.ch

www.star-education.ch / www.antara-training.ch / www.facebook.com/stareducation

Antara[®]
Das Bewegungskonzept mit Substanz

www.antara-training.ch