

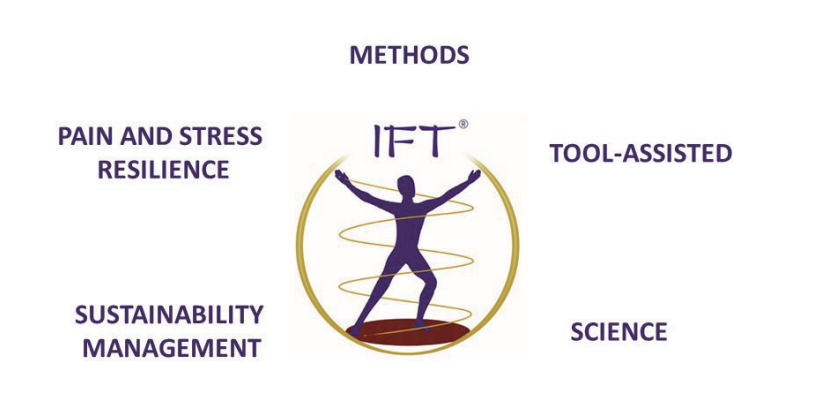


CIT<sup>®</sup> Academy

# Interdisciplinary Fascia Therapy<sup>®</sup> (IFT)

## Grundkurs

Eine neuartige, evidenzbasierte, nachhaltige  
Methodik für Schmerz- und Stressreduktion

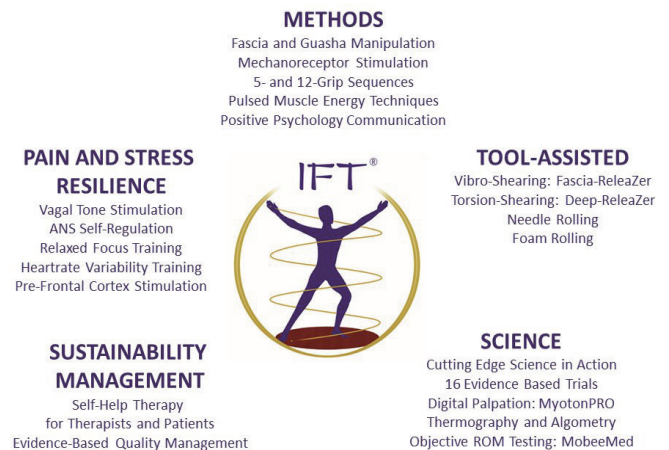


Ein Seminar/ Workshop für Ärzte, Osteopathen,  
Chiropraktiker und Physiotherapeuten

# Was ist IFT und wie funktioniert es?

Die Interdisziplinäre Fascia Therapy® (IFT) ist eine Kombination aus Techniken zur Stressbewältigung, Leistungssteigerung und Selbsthilfebehandlungen, sowohl für den Therapeuten als auch für den Patienten. Des Weiteren beinhaltet das IFT Konzept eine effektive, evidenzbasierte, myofasziale Körper-Therapie, die auf der einzigartigen Behandlung von Faszien- und ihrer Mechanorezeptoren basiert.

IFT als Weiterentwicklung von bestehenden therapeutischen Konzepten (siehe unten) scheint Schmerzen und Stress in den peripheren myofaszialen Geweben zu deaktivieren und möglicherweise die zentrale Schmerz-sensibilisierung zu reduzieren.



## Wissenschaftlicher Hintergrund

Faszien, Selbsthilfe-Therapie, chronische Schmerzen und Stress stehen im Fokus der Forschung. Seit 2006 arbeitet das CIT Research Institute mit der Universität Ulm, der Universität Tübingen, der University of Memphis (USA), der Alliant University of California (USA) und der Universität Palma de Mallorca (Spanien) zusammen. Acht wissenschaftliche, klinische Studien wurden durchgeführt, um die Wirksamkeit und die Effizienz des IFT-Konzepts zu bewerten.

Drei randomisierte kontrollierte Studien wurden auf verschiedenen Kongressen u.a auf dem International Fascia Research Congress in Washington DC (2015) und auf dem International Congress on Low Back and Pelvic Girdle Pain in Singapur (2016) vorgestellt. Darüber hinaus wurden auf dem CONNECT-Kongress für Sportmedizin an der Universität Ulm im Jahr 2017 vier wissenschaftliche mündliche Vorträge auf der IFT und ein IFT-Workshop vorgestellt.



Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.center-gordon.de/wissenschaft-forschung/](http://www.center-gordon.de/wissenschaft-forschung/)

# Ausbildungskurse Überblick

## **Teilnehmer:**

Ärzte, Osteopathen, Chiropraktiker und Physiotherapeuten

## **Ziele:**

Erarbeitung und Umsetzung von schnellen, effektiven und sicheren evidenzbasierten Methoden zur Stress- und Schmerzreduktion für das autonome Nervensystem und myofasziale Systeme

## **Dauer:**

Kompakttraining I (3 Tage),  
Kompakttraining II (3 Tage)

## **Kompakttraining I: 3 Tage**

### *Modul 1:*

Schmerz und Stress Resilienz: ANS und Selbsttherapie

### *Modul 2:*

Praktische Selbsttherapie und Hintergrundwissenschaft

### *Modul 3:*

Schulter- und Nackenprotokoll, intermittierende Muskelenergietechniken

### *Modul 4:*

Lenden-, Becken- und Thorax-Wirbelsäulenprotokoll

### *Modul 5:*

Assessment Instrumente und gerätegestützte Methoden

### *Modul 6:*

Nachhaltigkeitsmanagement und evidenzbasierte Praxis

## **Kompakttraining II: 3 Tage**

### *Modul 7:*

Cutting Edge Science in Action:

Evidenzbasierte Faszientherapie

### *Modul 8:*

Fuß-, Knie-, Hüft- und Beinprotokoll

### *Modul 9:*

Vor-Frontal-Cortex-Stimulation und HRV-Training

### *Modul 10:*

Arme, Ellenbogen und Handprotokoll

### *Modul 11:*

Epi-Genetik DNA und Metabolismus

### *Modul 12:*

IFT Therapeut Basic Zertifizierungsprüfung in mündlicher, schriftlicher und praktischer Form

## **Weiterführende Ausbildung**

IFT Therapeuten Kurs (advanced):

Kompakttraining III (3 Tage)

Resilienztrainer Kurs für

»Resilienz Training mit dem Fascia-ReleaZer« (4 Tage)

## **Kursleiter**



Christopher-Marc Gordon  
PT. hcpc. UK. HP  
Physiotherapeut,  
Heilpraktiker, myofaszialer Osteopath, High Performance-Coach, klinischer Forscher, Entwickler der IFT-Methode, Gründer des CIT-Forschungsinstituts

(gemeinnützige Organisation) und CIT Academy, Erfinder, Autor.

## **Methoden**

Interdisziplinäre Fascia Therapy® (IFT), eine neue evidenzbasierte Behandlungsmethode für medizinische Fachkräfte und eine Selbsthilfe-Technik für die breite Öffentlichkeit zur Behandlung von Schmerz- und Stresssymptomen.

## **Erfindungen**

Fascia-ReleaZer®, ein neuartiges Selbsthilfe-Tool zur Behandlung von myofaszialem Gewebe, das

# Fasziale Manipulation

Schwingungszillation, Hebelwirkung und Schereffekt nutzt. Deep-ReleaZer, ein weiches Noppenwerkzeug und andere Therapie-Tools.

## Bücher

»Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie«, Fischer Verlag  
»Fascia in Sport and Movement« (Co-Autor) Handspring Verlag.

## Akademie

Ausbildungskurse und Inhouse-Schulungen für Corporate Health Management und medizinische Berufe seit 1998.

## IFT Ausbilder Team



Carmen Graf  
Physiotherapeutin BSc,  
Heilpraktikerin



Sophie Manuela Lindner  
Physiotherapeutin BSc MA



Malte Wagner  
Physiotherapeut, Osteopath MSc,  
Heilpraktiker

Einer der Schwerpunkte der IFT-Methode ist eine neue Form der Faszientherapie. Unter Verwendung dieser Techniken der faszialen Manipulation kann das dreidimensionale Faszienetzwerk in einer sehr spezifischen und differenzierten Weise behandelt werden. So kann sich die Steifigkeit und Elastizität des Faszien Gewebes verbessern, wodurch Gelenke mobiler und stereotype Bewegungsmuster korrigiert werden können. Durch die langsame tiefe Manipulation der betroffenen Gewebe können mögliche Vernetzungen in schmerzhaften oder pathologischen Geweben und andere Ungleichgewichte korrigiert werden.

IFT konzentriert sich auf die Behandlung aller Mechanorezeptoren mit manuellen und werkzeuggestützten Faszienmanipulationstechniken, um den bestmöglichen Behandlungserfolg zu erzielen.

The IFT® methodology aims to positively influence all 5 receptors.





# Faszien Werkzeuge

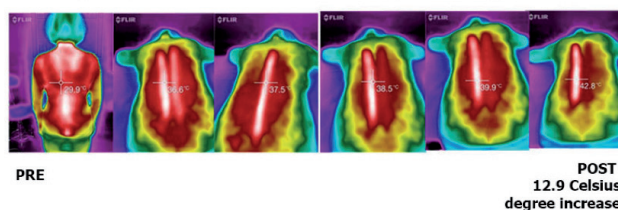
Neben den manuellen Faszien-Release-Techniken wurden von Christopher-Marc Gordon spezielle Behandlungswerkzeuge entwickelt. Die sogenannten „Fascia Tools« wirken sich auf die jeweiligen Mechanorezeptoren aus. Um die Wirkung der IFT-Methode® und die positive Wirksamkeit dieser Werkzeuge auf das myofasziale Gewebe zu bewerten, hat das CIT-Forschungsteam in Stuttgart zahlreiche hochqualitative wissenschaftliche Studien in Zusammenarbeit mit den Universitäten Tübingen, Memphis, Kalifornien, Ulm und Palma erstellt. Bisher haben die objektiven, nachprüfbaren Parameter Erfolg bei der Schmerzreduktion, sowie eine Verbesserung der Steifigkeit und der Elastizität in den myofaszialen Geweben gezeigt.



The single Deep-ReleaZer is a soft-tipped nosed manipulation tool that allows deep release of the thoracolumbar myofascial tissues, particularly on the multifidus.

This tool has been specifically developed for the treatment of chronic back pain through CIT Research.

Example of Spine-Tool Assisted Effects on Tissue Temperature over a period of 5 min.



## Selbsthilfe Behandlungsmethoden und Werkzeuge

Die IFT-Methode bietet Patienten Werkzeuge und Strategien zur Selbstbehandlung, als Ergänzung zur aktuellen Therapie, an. Die Therapieeffizienz und Lebensqualität für einen optimalen und nachhaltigen Behandlungserfolg kann dadurch verbessert werden.

Eines dieser Werkzeuge, der Fascia-ReleaZer®, ist ein Selbstregulierungswerkzeug zur Schmerz- und Stresstherapie. Die Besonderheit des Fascia-ReleaZer® ist eine Kombination aus »Vibro-Shearing« und einem einzigartigen Atem-Pacemaker (zum Herz-Raten-Variabilitäts-Training) der in die Schwingungsszillation eingebaut ist. Der vagale Tonus des autonomen Nervensystems wird dadurch stimuliert.

Der Fascia-ReleaZer® wurde im Zentrum für Integrative Therapie entwickelt und wird in Kliniken in Deutschland und vielen anderen Unternehmen



# Faszien Werkzeuge

weltweit eingesetzt. Dieses Selbstbehandlungsinstrument hat ein internationales Patent und wird in 82 Ländern weltweit vertrieben. Es wurde in einer randomisierten, kontrollierten Studie (zur Publikation eingereicht) validiert.

*Abb. rechts:*

Dieser einzigartige IFT Nadel-Roller enthält 4 nicht-invasive Nadelmetalle (galvanisiert), umhüllt in einer sanften geschmeidigen Gummi-Matrix für die anatomisch-topografische Anpassung.

Erfunden von Dr. Lyapko (Ukraine) und optimiert und weiter entwickelt von Christopher Gordon für die IFT Methodik. Dies wird genutzt für die spezielle Stimulation der Mechanorezeptoren in der Haut und dem darunter liegendem Gewebe.

*Abb. rechts:*

Beispiel von »Vibro-Shearing« Selbsttherapie, als auch angewandt von einem ausgebildeten Therapeuten.

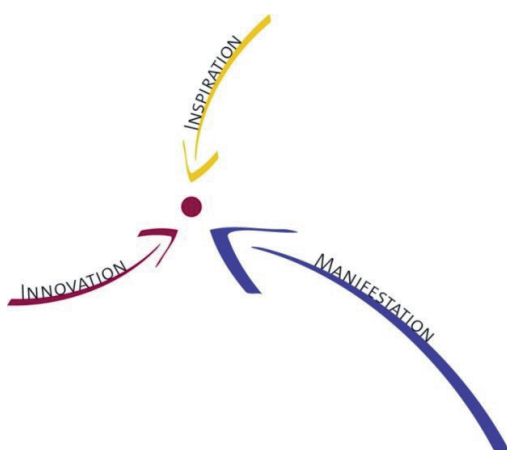




# CIT Research Institute

CIT Research  
Institute  
gemeinnützige  
GmbH  
Wissenschaft  
& Forschung

Seit 2006 forscht das CIT Research Team gemeinsam mit den Universitäten Ulm, Tübingen, Memphis (USA), Alliant California (USA) und Palma de Mallorca (Spanien) im Bereich Salutogenese. Faszien, Selbsttherapie, chronische Schmerzen und Stress stehen im Mittelpunkt der Forschung.



*Bester Wissenschaftspreis: Fascia Research Congress 2015, Washington US.*



*Bester Wissenschaftspreis: British Fascia Symposium 2016 Birmingham England*



# CIT<sup>®</sup> Academy

## Unsere Ziele:

Professionelle, medizinische Dienstleistungen. Erweiterung des Ausbildernetzwerks. Weiterentwicklung von evidenzbasierten, nachhaltigen Therapieansätzen.

Die CIT Academy ist verantwortlich für nationale und internationale Lehr- und Ausbildungskurse für Stress- und Schmerztherapie in Krankenhäusern, Privatkliniken sowie in Unternehmensbereichen.



*Während des Lehrganges*

Center for Integrative Therapy CIT<sup>®</sup>  
CIT Praxis - CIT Academy -  
CIT Research Institute  
Ahornstraße 31  
70597 Stuttgart-Degerloch  
Germany

Tel.: 0049 (0)711 23 66 321  
Fax: 0049 (0)711 23 66 772

E-Mail:  
[organisation@center-gordon.de](mailto:organisation@center-gordon.de)  
Homepage:  
[www.center-gordon.de](http://www.center-gordon.de)  
[www.fascia-releazer.com](http://www.fascia-releazer.com)



*Erfolgreicher Abschluss eines IFT-Therapeuten-Lehrganges*