

Terapia manualna - techniki tkanek miękkich

Reakcje łańcuchowe i systemy stabilizacyjne w układzie ruchu

Kierownictwo naukowe:

dr n. med. Grzegorz Sławiński - neurolog, Katedra i Zakład Anatomii Prawidłowej AM
Szczecin, spec. medycyny manualnej

Prowadzenie:

dr n. kf. Dawid Pawlak, fizjoterapeuta - Doktor nauk o kulturze fizycznej AWF w Katowicach. Specjalista medycyny manualnej oraz ortopedycznej terapii manualnej. W pracy zawodowej wykorzystuje wiedzę zdobytą w czasie wielu specjalistycznych kursów z zakresu terapii manualnej i osteopatii prowadzonych przez znanych instruktorów z całego świata. Dyplomowany terapeuta metod Medycyny Manualnej, Ortopedycznej Terapii Manualnej Kaltenborna i Evjenth'a oraz Terapii Manualnej wg standardów IFOMPT. Autor publikacji oraz wystąpień na konferencjach naukowo – szkoleniowych dotyczących zagadnień leczenia narządu ruchu. Ukończył specjalistyczne studia z przygotowania motorycznego w grach zespołowych oraz liczne szkolenia z treningu funkcjonalnego, dzięki którym z sukcesami zajmuje się rehabilitacją oraz przygotowaniem motorycznym sportowców na każdym poziomie (rekreacyjnym oraz wyczynowym). Prowadzi indywidualne konsultacje i treningi w okresie przygotowawczym zawodników oraz w czasie powrotu do sportu po przebytych urazach narządu ruchu

mgr Sebastian Zowada – fizjoterapeuta. Absolwent AWF w Katowicach, Policealnej Szkoły Województwa Śląskiego nr 1 im. Zofii Szlenkierówny w Katowicach, Wyższej Szkoły Administracji w Bielsku-Białej. Doświadczony specjalista terapii manualnej ciągle podwyższający swoje kwalifikacje. Aktualnie własna działalność gospodarcza FizjoPoint w Katowicach. Ukończone kursy z terapii tkanek miękkich, tematyki terapii stawu skroniowo-żuchwowego, Kinetic Control oraz Metody dr Ackermanna. Obecnie starszy asystent metody P-DTR w Polsce (Basic Level, Intermediate Level, Advanced Level (ukończone egzaminem) oraz P-DTR Masterclass Visual Diagnosis)

Program kursu:

I zjazd - Podstawy teoretyczne terapii manualnej. Dysbalans mięśniowy. Tkanki miękkie kręgosłupa szyjnego

I DZIEŃ 22 października 2022

9:00-10:30 Podstawy teoretyczne powstawania dysfunkcji mięśniowo-powięziowych

10:30-10:40 Przerwa

10:40-11:25 Teoria powstania punktów spustowych

11:25-11:35 Przerwa

11:35-13:00 Odcinek szyjny kręgosłupa

- anatomia regionu

- biomechanika regionu

- najczęstsze patologie, urazy

- wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej

13:00-14:00 Analiza funkcjonalna pacjenta

14:00-14:30 Przerwa

14:30-16:30 Część praktyczna - diagnostyka manualna - punkty spustowe – lokalizacja, opracowanie - metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release

II DZIEŃ 23 października 2022

8:00-9:00 Część praktyczna - Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe Rejon górnego odcinka szyjnego C0-C2 oraz stawy skroniowo-żuchwowe 2h Rejon dolnego odcinka szyjnego C3-C7

9:00-10:00 Obręcz barkowa i kończyna górna

- anatomia regionu

- biomechanika regionu

- najczęstsze patologie, urazy

- wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej

10:00-10:10 Przerwa

10:10-12:00 Część praktyczna: Analiza funkcjonalna pacjenta 2h Rejon stawu ramiennopiętowego Rejon stawu łopatkowo-żebrowego

12:00-12:15 Przerwa

12:15-15:30 Rejon stawu łokciowego oraz nadgarstka

- diagnostyka manualna

- punkty spustowe – lokalizacja, opracowanie - metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release, Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe - warsztaty

II zjazd - Tkanki miękkie kręgosłupa piersiowego

I DZIEŃ 26 listopada 2022

9:00-10:30 Odcinek piersiowy kręgosłupa, żebra, przepona - anatomia regionu
- biomechanika regionu, najczęstsze patologie, urazy, wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej
10:30-10:40 Przerwa
10:40-11:25 Odcinek piersiowy kręgosłupa, żebra, przepona - anatomia regionu
- biomechanika regionu, najczęstsze patologie, urazy, wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej – cd
11:25-11:35 Przerwa
11:35-14:00 Część praktyczna: Analiza funkcjonalna pacjenta
14:00-14:30 Przerwa
14:30-16:30 - Część praktyczna: Analiza funkcjonalna pacjenta – cd
16:30-16:45 Przerwa
16:45-18:00 Przepona i jej funkcjonalne połączenie z innymi rejonami ciała

II DZIEŃ 27 listopada 2022

9:00-10:00 Dysfunkcje mięśni kręgosłupa piersiowego
- diagnostyka manualna
- punkty spustowe– lokalizacja, opracowanie - metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release, Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe - warsztaty
10:00-10:10 Przerwa
10:10-12:00 Dysfunkcje mięśni kręgosłupa piersiowego
- diagnostyka manualna
- punkty spustowe– lokalizacja, opracowanie - metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release, Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe - warsztaty
12:00-12:15 Przerwa
12:15-15:00 Programy profilaktyczne; ergonomia, autoterapia dla pacjentów

III zjazd - Tkanki miękkie kręgosłupa L-S

I DZIEŃ 10 grudnia 2022

9:00-10:30 Odcinek lędźwiowy - anatomia regionu, biomechanika regionu, najczęstsze patologie, urazy, wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej
10:30-10:40 Przerwa
10:40-11:25 Analiza funkcjonalna pacjenta - diagnostyka manualna - punkty spustowe– lokalizacja, opracowanie - metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release, Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe - warsztaty
11:25-11:35 Przerwa
11:35-13:00 Miednica - anatomia regionu, biomechanika regionu, najczęstsze patologie, urazy - wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej
13:00-14:00 Część praktyczna Analiza funkcjonalna pacjenta
14:00-14:30 Przerwa

14:30-16:30 Prawidłowe i nieprawidłowe ustawienie miednicy i jej wpływ na sąsiadujące stawy

- diagnostyka manualna
- punkty spustowe – lokalizacja, opracowanie
- metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release, Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe - warsztaty

16:30-16:45 Przerwa

16:45-18:00 Kończyna dolna

- anatomia regionu, biomechanika regionu, najczęstsze patologie, urazy
- wskazania i przeciwwskazania do terapii manualnej

II DZIEŃ 11 grudnia 2022

9:00-9:30 Analiza funkcjonalna pacjenta

Staw biodrowy; kolanowy; skokowy, stopa

- diagnostyka manualna - punkty spustowe – lokalizacja, opracowanie - metody i techniki terapii manualnej: MET, Myofascial Release, Aktiv Tissue Release, Dysbalans mięśniowy, Taśmy - mięśniowo powięziowe - warsztaty

9:30-10:00 Programy profilaktyczne; ergonomia autoterapia dla pacjentów

10:00-10:10 Przerwa

10:10-10:30 Techniki Energizacji Mięśni (MET)

10:30-11:00 Relaksacja poizometryczna : relaksacja hipertonicznych mięśni - Postfacilitation stretch method wg. Jandy: likwidacja przykurczy łącznotkankowych, - Hamowanie zwrotne (reciprocal inhibition - Izolityczny skurcz ekscentryczny: rozciąganie przykurczy mięśniowych i łącznotkankowych. -Skurcz izokinetyczny (kombinacja skurczu izotonicznego i izometrycznego): tonizacja osłabionego mięśnia; odbudowa siły wszystkich mięśni zaangażowanych w dany ruch

11:00-11:30 Mięśniowo-Powięziowe Rozluźnianie (Myofascial Release)

11:30-12:00 Techniki Aktywnego Rozluźniania (Aktiv Tissue Release)

12:00-12:15 Przerwa

12:15-13:00 Dysbalans mięśniowy. - Analiza funkcjonalna pacjenta oraz omówienie najczęstszych dysfunkcji narządu ruchu

13:00-13:30 Analiza postawy pacjenta oraz propozycja wykorzystania poznanych technik celem poprawy dysbalansu mięśniowo-powięziowego. Propozycja ćwiczeń korygujących

13:30-14:00 Terapia Punktów Spustowych - Podstawy teoretyczne powstawania TrP.

Metody odnajdywania i terapii TrP. Cechy charakterystyczne mięśni z aktywnymi TrP.

14:00-14:30 Taśmy - mięśniowo powięziowe/ Meridiany mięśniowo-powięziowe

14:30-15:00 Egzamin