



REHAINTEGRO

PROGRAM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO

Nazwa realizatora kształcenia ustawicznego: Rehaintegro sp. z o.o. sp. k.

Adres siedziby: ul. Macieja Palacza 111B/12, 60-273 Poznań

Nr telefonu: 881 439 678, adres e-mail: kursy@rehaintegro.pl

NIP: 7792482170 **REGON:** 369475154

Dokument, na podstawie którego instytucja prowadzi pozaszkolne formy kształcenia:

Wpis do BUR – identyfikator 8530

Wpis do KRS, Numer KRS: 0000718572

PKD:

85, 41, Z, SZKOŁY POLICEALNE

7 85, 42, B, SZKOŁY WYŻSZE

8 85, 59, B, POZOSTAŁE POZASZKOLNE FORMY EDUKACJI, GDZIE INDZIEJ
NIESKLASYFIKOWANE

9 85, 60, Z, DZIAŁALNOŚĆ WSPOMAGAJĄCA EDUKACJĘ

Certyfikat jakości usług: S.U.S 2.0

Rodzaj dokumentów potwierdzających ukończenie kształcenia i uzyskanie kwalifikacji:
certyfikat ukończenia kursu wg własnego wzoru

Nazwa usługi w ramach kształcenia ustawicznego: kurs „Terapia punktów spustowych z anatomią palpacyjną”

Ilość godzin dydaktycznych kształcenia: 50 w tym 6 godzin teorii, 44 godziny praktyki

Cena: 4000 zł netto / jednego uczestnika (cztery tysiące złotych netto)

Koszt osobogodziny: 80,00 zł netto (osiemdziesiąt złotych)

Wymagania wstępne dla uczestników kształcenia: fizjoterapeutów, techników masażyistów, studentów 2 roku fizjoterapii

Wykaz literatury oraz materiałów dydaktycznych: skrypt autorstwa prowadzącego, rzutnik, flipchart, kozetki, dezynfekcja

Sposób i forma zaliczenia: brak egzaminu, formą zaliczenia szkolenia jest uczestnictwo w przynajmniej 80 % szkolenia



REHAINTEGRO

Cel edukacyjny: Kurs „Terapia punktów spustowych z anatomią palpacyjną” przygotowuje do samodzielnego przeprowadzania terapii pacjenta z bólem mięśniowo-powięziowym od diagnostyki funkcjonalnej, przez terapię manualną po instruktaż w zakresie autoterapii.

Nabyte kompetencje: Uczestnik szkolenia omawia cele terapii punktów spustowych; charakteryzuje wskazania i przeciwwskazania do tej formy terapii. Uczestnik szkolenia charakteryzuje punkt spustowy; przedstawia techniki konieczne do dezaktywacji punktów spustowych. Uczestnik szkolenia charakteryzuje zespół bólu mięśniowo-powięziowego i związane z nimi punkty spustowe bólu; opisuje podstawowe testy diagnostyczne wykorzystywane w terapii punktów spustowych; sporządza plan fizjoterapeutyczny i przeprowadza terapię pacjenta; dzieli się nabytymi doświadczeniami w zgodzie z kodeksem etyki zawodowej.

Program kursu:

Mięśniowo-powięziowe punkty spustowe (ang. myofascial trigger points) to miejsca o zwiększonej wrażliwości uciskowej wyczuwalne jako niewielkie zgrubienia w obrębie napiętych pasm włókien mięśniowych. Są one bolesne przy ucisku i bywają przyczyną charakterystycznego bólu rzutowanego lub promieniującego, tkliwości uciskowej a nawet objawów ze strony autonomicznego układu nerwowego. Innymi częstymi objawami są sztywność mięśni i stawów oraz ograniczenie zakresów ruchu. Są one odpowiedzialne za ból mięśniowo-powięziowy, który według niektórych autorów występuje nawet w 93% pacjentów z różnego rodzaju zespołami bólowymi. Jednym ze skuteczniejszych środków terapeutycznych są różnego rodzaju techniki manualne uzupełnione o autoterapię. Zaburzenia w układzie mięśniowo-powięziowym oraz punkty spustowe obecne są u wielu pacjentów z różnego rodzaju dolegliwościami bólowymi. Zespół bólu mięśniowo-powięziowego, czyli zespół związany z występowaniem i aktywnością mięśniowo-powięziowych punktów spustowych jest często znaczącą komponentą dolegliwości bólowych narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym. Terapia punktów spustowych staje się nieodłącznym elementem postępowania fizjoterapeutycznego.

Celem terapii punktów spustowych jest:

działanie przeciwbólowe

zwiększanie elastyczności i mobilności tkanek

obniżanie napięcia mięśni

zwiększanie zakresu ruchów

usuwanie uczucia sztywności

90 % czasu kursu poświęcone jest na praktykę, omawiana jest anatomia palpacyjna struktur mięśniowych, omawiane są przyczyny powstawania przeciążeń w danej okolicy, występujące wzorce rzutowania/promieniowania bólu, następnie testy kliniczne, testy długości mięśni. Po



REHAINTEGRO

dokonaniu palpacji określonych mięśni wykonywane jest badanie punktów spustowych oraz prowokacja bólu rzutowanego/promieniującego. Głównym środkiem terapeutycznym omawianym podczas kursu jest masaż miejscowy (głównie masaż poprzeczny, masaż głęboki, ucisk) oraz ćwiczone są techniki autoterapii.

Wykorzystywane metody kształcenia:

Podczas kursu wykorzystywana jest metoda ćwiczeń praktycznych, poszerzona o wykład i dyskusję.

PROGRAM:

MODUŁ I

DZIEŃ 1

9.00-11:15

Wprowadzenie (wstęp teoretyczny do terapii punktów spustowych – podstawy teoretyczne, patofizjologia zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, przyczyny ich powstawania i czynniki podtrzymujące).

11:15-11:30 PRZERWA

11:30-13:30

Podstawowe informacje praktyczne na temat diagnostyki mięśniowo-powięziowych punktów spustowych – ćwiczenia rozpoznawania zaburzeń w układzie mięśniowo-powięziowym, nauka wyczuwania napiętych pasm włókien mięśniowych, ocena wrażliwości uciskowej tkanek, nauka palpacji punktów spustowych i prowokowania bólu rzutowanego.

13:30-14:30 PRZERWA

14:30-17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworobocznego grzbietu i mięśnia mostkowo-obojętkowo-sutkowego.

DZIEŃ 2

9:00-11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni pochyłych.

11:15-11:30 PRZERWA

11:30-13:30



REHAINTEGRO

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu w odcinku piersiowym (najdłuższego, biodrowo-żebrowego, kolcowego), równoległobocznego, zębatego tylnego górnego i środkowej i dolnej części czworobocznego grzbietu).

13:30-14:30 PRZERWA

14:30-17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia prostownika grzbietu w odcinku lędźwiowym (najdłuższy, biodrowo-żebrowy), wielodzielnego, zębatego tylnego dolnego, czworobocznego lędźwi.

Anatomia palpacyjna, badanie i terapia więzadeł międzykolcowych i nadkolcowych.

DZIEŃ 3

9:00-11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni bocznej strony biodra (naprężacz powięzi szerokiej, pośladkowy mały, średni).

11:15-11:30 PRZERWA

11:30-13:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia biodrowo-lędźwiowego i mięśni brzucha (prostego, skośnego zewnętrznego i wewnętrznego).

13:00-13:15 PRZERWA

13.15-14.30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia pośladkowego wielkiego oraz mięśni rotujących zewnętrznie staw biodrowy (gruszkowatego, mm. bliźniaczych, zasłaniaczy, czworobocznego uda).

MODUŁ II

DZIEŃ 1

9:00-11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia płatowatego głowy i szyi, dźwigacza łopatki, półkolcowego głowy i szyi oraz mięśni podpotylicznych.



REHAINTEGRO

11:15-11:30 PRZERWA

11:30-13:30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia piersiowego większego, piersiowego mniejszego, podobojczykowego oraz zębatego przedniego.

13:30-14:30 PRZERWA

14:30-17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia najszerszego grzbietu, obłego większego, podłopatkowego, naramiennego, podgrzebieniowego, nadgrzebieniowego oraz obłego mniejszego, trójgłowego i dwugłowego ramienia.

DZIEŃ 2:

9:00-11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia żwacza, skroniowego, skrzydłowego przyśrodkowego i bocznego oraz mięśnia długiego głowy i szyi (palpacja struktur na przedniej stronie szyi).

11:15-11:30 PRZERWA

11:30-13:30

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni przedramienia i ręki (nawrotnego obłego, zginacza promieniowego nadgarstka, dłoniowego długiego, zginacza łokciowego nadgarstka, zginacza powierzchownego i głębokiego palców, odwracacza, ramiennie-promieniowego, prostownika promieniowego długiego i krótkiego nadgarstka, prostownika palców, prostownika łokciowego nadgarstka, mięśni kłębu kciuka i kłębiku palca małego).

13:30-14:30 PRZERWA

14:30-17:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni podudzia (brzuchatego, płaszczkowatego, zginacza długiego palców, piszczelowego tylnego, strzałkowego krótkiego, długiego, piszczelowego przedniego, prostownika długiego palców).



REHAINTEGRO

DZIEŃ 3

9:00-11:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśnia czworogłowego uda (prostego, obszernego bocznego, obszernego przyśrodkowego, obszernego pośredniego) oraz grupy mięśni przywodzicieli uda (wielkiego, długiego, krótkiego, smukłego, grzebieniowego) i krawieckiego.

11:15-11:30 PRZERWA

11:30-13:00

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni grupy kulszowo-goleniowej (dwugłowego – głowy krótkiej i długiej, półbłoniastego, półścięgnistego).

13:00-13:15 PRZERWA

13:15-14:15

Anatomia palpacyjna, badanie, terapia i autoterapia mięśni stopy (zginacza krótkiego palców, zginacza krótkiego palucha, odwodziciela palucha, przywodziciela palucha, odwodziciela palca małego, czworobocznego podeszwy, prostownika krótkiego palucha i palców).

14:15-14:30 Zakończenie szkolenia